

# Phân ngả «a tai biến» nhân máu cục mẫn nãn thán nãn o?

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

**Tai biến** nhân máu cục máu não (TBMMN) là máu cục thuán t ngán chung Á»f chá»%o các bá»nh nhá»i máu não (do tá»c máu cục não) và chá»y máu não (do xuán»t huyán»t não). Bá»nh hay gáp»p á»Y ng»á»i lá»n tuán»i.

**Nguyên nhân** chá»s yán»u cá»Sa bá»nh là do vá»a x»j Á»TMng máu cục và tá»ng huyán»t áp. Á»ôi khi do các cá»c huyán»t khá»i tá»« n»j khác gây thuyên tá»c Á»TMng máu cục não nh» huyán»t khá»i trong tâm nh»©, tâm thán»t hay gáp»p á»Y nhá»ng bá»nh nhân bá»rá»i loán»nh há»p tim (rung nh»©), nhá»i máu c»j tim, suy tim ná»ng, bá»nh van tim... Vián»c phòng ngán» «a bá»nh phá»t thuán»TMc vào các yán»u tá»' nguy c»j cá»Sa má»—i ng»á»i.

Nhán»ng ai có nguy c»j bá» TBMMN?

**TBMMN** là tình trá»ng má»TMt phá»n não bá» h» há»j Á»TMt ngán»TMt do má»t máu nuôi do tá»c hoán»c vá»j máu cục máu não. Khi thán»u máu lên não, các tá» bào não sán»ng ng»ng hoán»t Á»TMng và sán» chá»t Á»i trong vài phút.

**Hán»u** quá» là các vùng c»j thán»f do phá»n não Á»Á»i»u khián»fn sán»ng ng»ng hoán»t Á»TMng, dá»n tá»i yán»u lián»t, tê, má»t cá»m giác ná»-a ng»á»i, không nói Á»Á»c hoán»c hôn mê, thán»m chí là tá»- vong ná»u không Á»Á»c cá»p cá»©u ká»p thán»i. Nhián»u tr»á»ng há»p Á»Á»c cá»©u sán»ng nh»ng có thán»f bá»tàn phá»t suán»t Á»Á»i, giá»m tuán»i thán» và không còn khá»n tá»ng lao Á»TMng, khó hoà nhán»p cuán»TMc sán»ng bình thán»ng.

**TBMMN** xuán»t hián»fn do lòng Á»Á»TMng máu cục máu nuôi não bá» tá»c do má»ng x»j má»j Á»óng á»Y thành máu cục dày lên dá»n, làm há»p lòng máu cục; Xuán»t hián»fn cá»c máu Á»ông di chuyán»fn tá»« tim do tim bá» bá»nh loán»nh há»p hoán»c bá»nh há»p - há»Y van tim khián»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 cục máu não; Xuán»t huyán»t não (máu cục máu bá» vá»j làm chá»y máu, chèn ép não bá»TM) và xuán»t huyán»t khoang d»á»i nhá»fn (máu cục 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 tuán»i, ng»á»i bá» tá»ng huyán»t áp, Á»ái thán»Á»Á»ng, vá»a x»j Á»TMng máu cục, rá»i loán»nh lipid máu, các bá»nh máu cục vành, van tim, loán»nh há»p tim, hút thuán»c lá, béo phì- thán» «a cân, l»á»i vá»n Á»TMng và bá» stress ná»ng hay thán»ng xuyên.

Phòng ngán» «a bá»nh nh» thán» nào?

Mán» dù TBMMN là bá»nh nguy hián»fn song hoàn toàn có thán»f giá»m Á»Á»c nguy c»j bá»nh ná»u bián»t cách phòng ngán» «a, Á»ó là:

Lián»t pháp thay Á»Á»i sán»ng (thán»c hián»fn chá»t Á»Á»TMn kiêng và hoán»t Á»TMng thán»f lá»c) là bián»fn pháp quan trá»ng làm giá»m nguy c»j bá» vá»a x»j Á»TMng máu cục nói chung và tai bián» nhân máu cục máu não nói riêng.

Lián»t pháp thay Á»Á»i sán»ng bao gán»m: Cai thuán»c lá; có chá»t Á»Á»TM dinh d»á»ng giàu vitamin, khoáng chá»t, há»n chá»t Á»fn quá nhián»u chá»t béo và các thán»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»¥ 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 Ä'Æ°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»ñng 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»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»¥c 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»¥.

**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'á» 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»ñt 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)