ĐỘT QUỴ - TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO: BỆNH LÝ MẠCH MÁU NÃO NGUY HIỂM NHẤT

**Đột quỵ - Tai biến mạch máu não xảy ra đột ngột, gây tử vong cao và để lại di chứng nặng nề. Các chuyên gia y tế cảnh báo, việc can thiệp khi bệnh đã xảy ra bằng các thuốc trị đột quỵ hoặc các phương pháp phẫu thuật rất tốn kém và khó khăn, chưa kể người bệnh khó hồi phục hoàn toàn. Do đó, điều quan trọng là có hướng dự phòng sớm.**

Đột quỵ - tai biến mạch máu não là bệnh lý mạch máu não nguy hiểm và phổ biến nhất hiện nay đặc trưng bởi hiện tượng máu lên não bị gián đoạn đột ngột với hai dạng chính là nhồi máu não (tắc mạch) và xuất huyết não (vỡ mạch). Tùy mức độ người bệnh gặp phải các bác sĩ sẽ có hướng can thiệp bằng thuốc điều trị tai biến mạch máu não hoặc các biện pháp phẫu thuật khác.

*Nhồi máu não*(chiếm 85%): Nhồi máu não xảy ra khi một vùng não không được cấp máu, thường là do hẹp hoặc tắc một động mạch não. Tình trạng bít tắc kéo dài cản trở máu lưu thông lên não, khiến các tế bào não thiếu hụt oxy quá mức và chết đi, ảnh hưởng đến các chức năng cơ thể mà vùng não bị chết chi phối.

*Xuất huyết não* (chiếm 15%): Bệnh xảy ra do một mạch máu não bị vỡ, kết quả là máu thấm vào mô não, gây tổn thương cho các tế bào não, phổ biến nhất của dạng này là kết hợp giữa huyết áp cao với chứng phình động mạch não hay dị dạng mạch máu não bẩm sinh…

Theo thống kê của Hội Đột quỵ Mỹ, cứ mỗi 45 giây trôi qua, trên thế giới có ít nhất một người bị đột quỵ. Và cứ 3 phút trôi qua, thế giới lại có một người tử vong do đột quỵ. Tại Việt Nam, mỗi năm có khoảng 200.000 người bị đột quỵ, khoảng 50% trong số đó tử vong.

Nếu như trước đây, đột quỵ thường gặp ở những người tuổi từ 50 trở lên thì hiện nay, bệnh ngày càng trẻ hóa. Theo thống kê tại các bệnh viện, tỷ lệ [đột quỵ ở người trẻ tuổi](http://otiv.com.vn/tin-tuc/bao-dong-tre-hoa-dot-quy-nao-756.html) đang có xu hướng tăng lên, trung bình khoảng 2% mỗi năm.



*Dù điều trị tích cực, đột quỵ vẫn để lại di chứng vô cùng nặng nề*

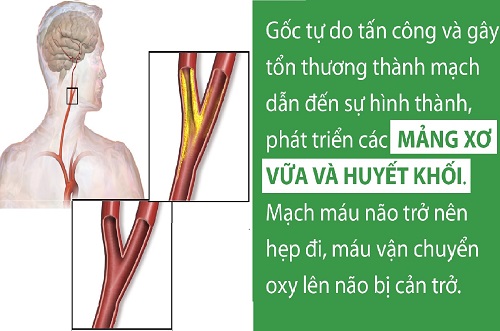
3 yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ

* *Tuổi:*Tuổi cao (khả năng bị đột quỵ gia tăng theo tuổi, đặc biệt ở người trên 60 tuổi, nam giới thường có nguy cơ mắc bệnh đột quỵ hơn nữ giới.
* *Bệnh mãn tính:* Tăng huyết áp, xơ vữa động mạch, rối loạn mỡ máu, tiểu đường, tim mạch (đặc biệt là rung nhĩ, bệnh mạch vành, bệnh van tim).
* *Lối sống không lành mạnh:* Lạm dụng rượu bia, hút thuốc lá, béo phì, ít vận động, stress, mất ngủ…

Gốc tự do - "thủ phạm" thầm lặng gây đột quỵ

Những căng thẳng áp lực trong cuộc sống hiện đại, mất ngủ, lạm dụng bia rượu, thuốc lá, thức ăn nhanh… và quá trình chuyển hóa trong cơ thể sản sinh rất nhiều độc chất gốc tự do (Free Radical). Năm 1954, bác sĩ Denham Harman (Đại học Berkeley, California, Mỹ) là nhà khoa học đầu tiên công bố về sự nguy hiểm của gốc tự do, đặc biệt là tại não.

Đây là thủ phạm gây ra lão hóa và bệnh tật cho cơ thể. Gốc tự do tấn công làm tổn thương nội mạc mạch máu khiến thành mạch không còn trơn tru, tạo điều kiện thuận lợi xuất hiện các mảng xơ vữa khiến lòng mạch bị thu hẹp, dòng máu lưu thông khó khăn, gây ra hiện tượng thiếu máu não. Đồng thời, khi mảng xơ vữa bong ra khỏi thành mạch gắn kết với các tế bào máu và yếu tố khác hình thành các cục máu đông có thể kẹt lại tại nhiều vị trí trong mạch máu não, gây tắc nghẽn mạch máu, dẫn đến đột quỵ.



Dấu hiệu nhận biết đột quỵ - tai biến mạch máu não

Hiện nay, để phổ cập các dấu hiệu của tai biến mạch máu não, các chuyên gia y tế lưu ý ghi nhớ “FAST” nhấn mạnh đến mức độ và là viết tắt của: Face (khuôn mặt), Arm (tay), Speech (lời nói) và Time (thời gian) giúp người thân nhận biết dấu hiệu của người bị đột quỵ.

* ***Khuôn mặt:*** dấu hiệu dễ nhận thấy là mặt bệnh nhân bị méo, có cảm giác tê, cứng nửa bên mặt hoặc 1/4 mặt dưới. Nếu nghi ngờ, hãy yêu cầu bệnh nhân cười vì méo có thể sẽ rõ hơn.
* ***Tay:*** diễn tiến từ từ như tê mỏi một bên tay; vụng về trong những thao tác, công việc quen thuộc; cũng có thể ở chân như đi dễ bị vấp té; bước đi khó khăn hoặc nặng nề hơn bình thường; nhấc chân không lên hoặc dễ bị rơi dép...
* ***Lời nói:***một số người đột quỵ nói khó, nói đớ hoặc môi, lưỡi bị cứng, tê. Có thể yêu cầu bệnh nhân nói chuyện với một vài câu đơn giản một cách mạch lạc. Từ đó, có thể nhận ra việc bệnh nhân nói không rõ, nói chậm hơn bình thường hoặc phải gắng sức khi nói. Ngoài ra, một số triệu chứng khác có thể cảnh báo đột quỵ như nhức đầu nhiều, mất thăng bằng đột ngột, ù tai, điếc đột ngột, khó nuốt, mắt mờ hay chậm hiểu bất thường.
* ***Thời gian:*** đột quỵ là bệnh cần tuân thủ nghiêm ngặt “thời gian vàng” cấp cứu trong 3 tiếng đầu sau tai biến mạch máu não. Chỉ trong thời gian này thì việc dùng thuốc trị đột quỵ hay các biện pháp phẫu thuật mới có thể giúp bệnh nhân tránh nguy cơ tử vong và những di chứng khác. Do đó, khi phát hiện những dấu hiệu trên cần nhanh chóng chuyển bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Tham khảo:

[Phát hiện và xử trí khi người thân đột quỵ](http://otiv.com.vn/tai-bien-mach-mau-nao-dot-quy/phat-hien-va-xu-tri-khi-nguoi-than-dot-quy-784.html)

[Mẹo nhỏ để kiểm tra đột quỵ](http://otiv.com.vn/tin-tuc/meo-nho-de-kiem-tra-dot-quy-722.html)

[10 triệu chứng đột quỵ nên biết](http://otiv.com.vn/tin-tuc/10-trieu-chung-dot-quy-nen-biet-341.html)

Phương pháp dự phòng ngăn đột quỵ - tai biến mạch máu não

Việc điều trị đột quỵ vô cùng khó khăn do những tổn thương thần kinh diễn tiến nhanh, chi phí nằm viện, thuốc điều trị tai biến mạch máu não hay phẫu thuật cũng rất tốn kém. Chưa kể, người bệnh còn phải gánh chịu di chứng nặng nề sau đột quỵ và nguy cơ tái phát đột quỵ. Có đến 90% bệnh nhân đột quỵ sống sót mắc các di chứng về vận động, liệt nửa người, suy giảm trí nhớ... Do đó, cần chú trọng [phòng ngừa đột quỵ từ sớm](http://otiv.com.vn/tin-tuc/-phong-ngua-dot-quy-nao-655.html), đây chính là cách hữu hiệu để bảo vệ cơ thể trước sự tấn công của bệnh.

*Kiểm soát các yếu tố nguy cơ:* Mỗi người cần kiểm tra sức khỏe định kỳ và điều trị các yếu tố nguy cơ như tiểu đường, tăng huyết áp, bệnh lý tim mạch, thừa cân, béo phì…

*Chủ động thay đổi lối sống:*Xây dựng kế hoạch làm việc khoa học, tránh mất ngủ, căng thẳng, stress; Duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý (hạn chế chất béo, ngọt, đường, bột, thức ăn nhiều mắm muối; ăn nhiều rau, củ, trái cây), vận động thường xuyên (đi bộ, chạy bộ, đạp xe… 30 - 60 phút mỗi ngày, 4 - 5 lần/tuần); hạn chế bia rượu, không hút thuốc lá…

*Chống gốc tự do, bảo vệ mạch máu:*Hiện nay, việc chống gốc tự do, bảo vệ thành mạch không hình thành xơ vữa mạch máu được xem là giải pháp bền vững dự phòng đột quỵ. Các nhà khoa học Mỹ mới đây đã tìm ra hoạt chất sinh học thiên nhiên Anthocyanin và Pterostilbene (xuất xứ Bắc Mỹ) có khả năng vượt qua hàng rào máu não, trung hòa các gốc tự do làm giảm hiện tượng xơ vữa và ngăn ngừa huyết khối hiệu quả, giúp phòng ngừa hữu hiệu cơn đột quỵ não.



*Tinh chất thiên nhiên từ Blueberry giúp chống gốc tự do, phòng và kiểm soát đột quỵ não*

Các chuyên gia y tế lưu ý, nên có ý thức dự phòng từ sớm và thực hiện đồng bộ các biện pháp trên để nhằm phát huy hiệu quả của các hoạt chất chống gốc tự do này.