

## CÁC DẤU HIỆU BÁO TRƯỚC CỦA VIỆC BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

**Đột ngột:**

Bị yếu  
Không nói được  
Mất nhìn không thấy  
Tê mất cảm giác  
Chóng mặt/Mất thăng bằng  
Nhức đầu dữ dội

**ĐỪNG CHẦN CHỜ.**

**HÃY GỌI 911**

## Giảm Nguy Cơ Bị Tai Biến Mạch Máu Não

**Quý vị có biết?**

“Hầu hết các sự tai biến mạch máu não đều có thể ngăn ngừa”

“Nếu quý vị thấy có các dấu hiệu bị tai biến mạch máu não, lập tức gọi 911.”

“Tai biến mạch máu não có thể xảy ra cho bất cứ tuổi nào.”



### TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO LÀ GÌ?\*

Tai biến mạch máu não xảy ra khi nguồn máu cung cấp cho não bị gián đoạn. Không có máu chứa nhiều dưỡng khí, các tế bào não bắt đầu chết. Nếu nguồn cung cấp máu không được phục hồi, phần não bị ảnh hưởng sẽ chết, gây nên sự tàn tật hoặc tử vong.

### TẠI SAO TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO LÀ ĐIỀU KHẨN CẤP?\*

Não của quý vị kiểm soát mọi hoạt động trong cơ thể. Nguồn cung cấp máu nuôi não bị gián đoạn lâu chừng nào thì càng có thêm nhiều tế bào não bị chết chừng đó.

Hãy lập tức gọi ngay 911, hay số khẩn cấp tại địa phương quý vị, để được nhanh chóng giúp đỡ.

Bác sĩ có thể chích thuốc phá cục máu đông để giúp phục hồi nguồn máu lên não quý vị, nhưng thuốc này phải được chích liền sau khi

### CÁC DẤU HIỆU CỦA SỰ ĐỘT QUỴ LÀ GÌ?

**ĐỘT NGỘT** bị một hay nhiều các điều sau đây:

- Tê mất cảm giác
- Người bị yếu
- Chóng mặt/Mất thăng bằng
- Mất nhìn không thấy
- Không nói được hay không hiểu được
- Nhức đầu dữ dội

### ĐỘT QUỴ NHẹ (TIA) LÀ GÌ?\*

Đột quỵ nhẹ (TIA) là bị “tai biến thoáng qua”. Giống như tai biến mạch máu não, nó có thể xảy đến bất thành linh và không báo trước. Các cơn đột quỵ nhẹ kéo dài trong một vài phút hay cho tới 24 tiếng đồng hồ. Sự khác nhau giữa tai biến mạch máu não và sự đột quỵ nhẹ là các triệu chứng của cơn đột quỵ nhẹ cuối cùng sẽ mất đi.

### TẠI SAO BỊ ĐỘT QUỴ NHẹ LÀ ĐIỀU KHẨN CẤP?\*

Một cơn đột quỵ nhẹ (TIA) là một dấu hiệu nghiêm trọng báo trước quý vị sau này có thể bị tai biến mạch máu não.

TIA và tai biến mạch máu não có chung những dấu hiệu báo trước. Đừng chờ để xem là các triệu chứng có mất đi hay không. Đừng tự mình tìm hiểu là điều gì gây nên các triệu chứng đó. Hãy gọi 911.

Ngay cả nếu các triệu chứng đã hết, điều quan trọng là bác sĩ phải nhanh chóng tìm ra lý do gây nên các triệu chứng này. Điều này giúp ngăn ngừa việc bị tai biến mạch máu não trong tương lai.

### LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI CÓ THỂ NGĂN NGỪA VIỆC BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO?

Quý vị càng có nhiều yếu tố nguy hiểm chừng nào thì quý vị càng có nhiều nguy cơ bị tai biến mạch máu não hay bị đột quỵ nhẹ. Rất may là tới 80% các cơn đột quỵ có thể ngăn ngừa được. Hầu hết các yếu tố nguy hiểm nằm trong tầm kiểm soát của quý vị. Hãy đọc tiếp để biết quý vị có thể làm gì nhằm giảm bớt nguy cơ của mình.

Vietnamese



\*Nội dung của việc Tai biến mạch máu não và Đột quỵ nhẹ (TIA) được trích từ tài liệu “Quý vị đã bị đột quỵ nhẹ”, và “Hãy chủ động” của Hiệp hội Tim mạch và Tai biến mạch máu não Canada (Heart and Stroke Foundation of Canada)

Nội dung về các yếu tố nguy cơ được phỏng từ tài liệu “Phụ nữ và Tai biến mạch máu não” của Mạng lưới về vấn đề Tai biến mạch máu não vùng tây nam Ontario (Southwestern Ontario Stroke Network)

## CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ QUÝ VỊ CÓ THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC...

- HÚT THUỐC:** Hút thuốc và hít khói thuốc dư, cả hai đưa đến việc bị cao huyết áp và bị nghẽn các động mạch. Nguy cơ bị tai biến mạch máu não thậm chí cao hơn nếu quý vị hút thuốc và uống thuốc ngừa thai hoặc hút thuốc và bị thiên đầu thống (chúng đau nhức dữ dội một bên đầu).
- ĂN UỐNG KÉM DINH DƯỠNG:** Cách ăn uống có nhiều chất béo, đường, các loại thức ăn biến chế hay thực phẩm nhiều muối gia tăng nguy cơ bị cao huyết áp, tăng cân và bị bệnh tiểu đường.
- THIỆU VẬN ĐỘNG:** Điều này có thể đưa đến việc thêm nguy cơ bị cao huyết áp, bị bệnh tiểu đường, bị tăng cân và bị nhiều sự căng thẳng tinh thần.
- PHỤ NỮ CÓ VÒNG EO LỚN HƠN 80cm VÀ NAM GIỚI CÓ VÒNG BỤNG LỚN HƠN 94cm:** Khi vòng bụng tăng thì nguy cơ bị tai biến mạch máu não cũng tăng theo. Dư số can có thể đưa đến việc bị cao huyết áp, cao mỡ trong máu và bị tiểu đường.
- UỐNG RƯỢU:** Uống nhiều hơn hai ly mỗi ngày (cho đến tối đa 9 ly một tuần đối với phụ nữ/14 ly một tuần đối với nam giới) gia tăng nguy cơ bị tai biến mạch máu não.



**6. KHÔNG CHẨN ĐOÁN RA/KHÔNG KIỂM SOÁT VẤN ĐỀ CAO HUYẾT ÁP (CAO MÁU):** Nhiều người không thể “cảm nhận” được nguy cơ chủ yếu này, vì vậy nhiều người trong số họ không biết mình bị cao huyết áp. Khi vấn đề cao huyết áp được điều trị và được kiểm soát, nguy cơ bị tai biến mạch máu não giảm đi.

**7. KHÔNG CHẨN ĐOÁN RA HAY KHÔNG ĐIỀU TRỊ SỰ LOẠN NHỊP TIM (RUNG TÂM NHỊ):** Tình trạng này có thể đưa đến việc hình thành các cục máu đông trong tim có thể vỡ ra, làm nghẽn nguồn máu tới não gây tai biến mạch máu não.

**8. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG, NHẤT LÀ KHI KHÔNG KIỂM SOÁT:** Các mức đường trong máu cao gây tổn thương các động mạch và có thể dẫn đến việc bị cao huyết áp.

*80% CÁC CƠN TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO*

**9. CĂNG THẲNG TINH THẦN:** Nhiều căng thẳng tinh thần có liên hệ đến những cách sống không lành mạnh (uống nhiều rượu, ăn uống kém dinh dưỡng, vãn vãn). Sự căng thẳng tinh thần có thể dẫn đến việc bị cao huyết áp, bị mập phì, lo âu và trầm cảm.

**10. MỠ TRONG MÁU CAO:** Đây là mỡ trong máu quý vị. Nhiều mỡ trong máu dẫn đến việc tăng dẫn chất béo (chất cặn) đóng ở các thành động mạch, làm hẹp nguồn lưu thông của máu và gia tăng nguy cơ bị tai biến mạch máu não.

## CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ MÀ QUÝ VỊ KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC

**1. TUỔI TÁC:** Tai biến não có thể xảy đến ở bất cứ tuổi nào. Khi quý vị càng lớn tuổi thì nguy cơ bị tai biến mạch máu não càng tăng. Hầu hết các vụ tai biến mạch máu não (khoảng 2/3 các vụ) xảy ra cho những người trên 65 tuổi.

**2. PHÁI TÍNH:** Nam có nhiều nguy cơ bị tai biến mạch máu não hơn nữ cho đến khi nữ đến giai đoạn tắt kinh. Sau khi tắt kinh, cả nữ lẫn nam đều có nguy cơ bị tai biến mạch máu não ngang nhau.

### 3. SẮC TỘC:

Những người Thổ dân và những người gốc Phi Châu, người Hoa, Châu Mỹ Latinh hoặc Nam Á thì dường như có mức huyết áp cao và bị bệnh tiểu đường nhiều hơn những sắc dân khác. Vì vậy, họ có nhiều nguy cơ bị tai biến mạch máu não hơn.



**4. TIỀN SỬ GIA ĐÌNH:** Quý vị có nhiều nguy cơ bị tai biến mạch máu não hơn nếu những người thân trong gia đình quý vị (cha mẹ, con cái, anh chị em) đã bị tai biến trước 65 tuổi.

**5. TRƯỚC ĐÂY ĐÃ BỊ TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO HAY BỊ ĐỘT QUY NHẹ (TIA):** Nếu quý vị trước nay đã bị tai biến não hay bị TIA (thường được gọi là đột quy nhẹ), thì nguy cơ bị tai biến mạch máu não sẽ cao hơn.

## QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIẢM THIỂU NGUY CƠ...

- Nếu quý vị hút thuốc, hãy từng bước bỏ thuốc.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Ăn uống lành mạnh, ít chất muối và làm theo tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada (Canada's Food Guide).
- Giới hạn chỉ uống từ 1 đến 2 ly rượu, cỡ chuẩn mỗi ngày và ít hơn 9 ly, cỡ chuẩn, mỗi tuần.
- Đạt được và duy trì trọng lượng cơ thể ở mức lành mạnh.
- Kiểm tra huyết áp của quý vị ít nhất mỗi năm một lần.
- Kiểm tra xem quý vị có bị rối loạn nhịp tim hay không (rung tâm nhĩ).
- Biết mức mỡ trong máu của quý vị và giữ cho chúng ở mức giới hạn.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, hãy làm việc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị để kiểm soát bệnh.
- Giữ cho tinh thần không bị căng thẳng.
- Dùng tất cả các thuốc của quý vị như đã được bác sĩ kê toa.
- Biết trước các triệu chứng của việc bị tai biến mạch máu não/đột quy nhẹ (TIA). Lập tức đến bệnh viện nếu chúng xảy ra. Đừng tự mình lái xe. **GỌI 911.**

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị  
Về mạng [www.heartandstroke.ca](http://www.heartandstroke.ca)