

Đột quỵ–Stroke

Đột quỵ xảy ra khi não không có đủ máu. Tình trạng này sẽ tiêu diệt các tế bào não. Nhiều người lớn chết vì đột quỵ.

Đột quỵ có thể thay đổi cách ta suy nghĩ, trò chuyện, nhìn ngắm và cử động. Sau khi bị đột quỵ, bạn có thể cảm thấy khó khăn hơn để tự chăm sóc bản thân hay tìm việc.

Tin vui là nhiều người đã từng bị đột quỵ có thể phục hồi một số hoặc mọi chức năng cơ thể. Liệu pháp ngôn ngữ và vật lý trị liệu có thể giúp họ.

Có hai nguyên nhân chính dẫn đến đột quỵ:

- Máu đông từ một bộ phận khác trong cơ thể làm tắc nghẽn mạch máu hoặc động mạch bên trong não.
- Một động mạch sẽ chảy máu vào trong hoặc xung quanh não.

Ai bị đột quỵ?

- Người lớn trên 40 tuổi dễ bị đột quỵ nhất. Thanh niên và trẻ em cũng có thể bị đột quỵ.
- Số lượng nam giới và phụ nữ bị đột quỵ là tương đương nhau.

- Mọi người thuộc mọi chủng tộc đều có nguy cơ bị đột quỵ. Người Mỹ gốc Phi thường dễ tử vong do đột quỵ gấp hai lần so với người da trắng. Họ thường bị thương tật nặng nề hơn.
- Người bị bệnh tim có thể dễ bị đột quỵ hơn. Một số loại bệnh tim có thể dẫn đến đông máu.

Bạn có thể giảm nguy cơ đột quỵ bằng cách nào?

- Kiểm soát huyết áp của bạn–Cao huyết áp cũng làm tăng nguy cơ bị đột quỵ. Cứ ba người bị cao huyết áp thì có một người không biết về nó. Thường xuyên kiểm tra huyết áp.
- Kiểm soát bệnh đái đường–Bệnh đái đường có thể làm tổn thương các mạch máu bên trong não và tăng nguy cơ bị đột quỵ. Tuân thủ lời khuyên của bác sĩ để kiểm soát bệnh đái đường.
- Ngưng hút thuốc–Hút thuốc có thể gây đông máu. Nó còn có thể khiến bạn tăng huyết áp. Hãy hỏi bác sĩ, dược sĩ hoặc y tá về những cách bỏ thuốc lá.
- Tập thể dục hàng ngày–Thể dục giúp tim khỏe hơn và máu lưu thông tốt hơn. Nó còn có thể giúp bạn kiểm soát cân nặng. Béo phì sẽ tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh.



Đột quỵ–Stroke

Đừng coi thường các dấu hiệu đột quỵ. Ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe hơn trong vài phút hoặc vài tiếng, bạn cũng có thể đã bị một “cơn đột quỵ nhỏ”. Các cơn đột quỵ nhỏ có thể khiến bạn dễ bị đột quỵ nghiêm trọng sau đó. Gọi 911 (hoặc nhờ ai đó gọi điện ngay) nếu bạn có bất cứ dấu hiệu nào trong các dấu hiệu sau:

- Mặt bị tê liệt.
- Tay hoặc chân trở nên yếu hoặc tê liệt.
- Mất một phần hoặc toàn bộ thị lực ở một hoặc cả hai mắt.
- Gặp khó khăn khi trò chuyện và/hoặc hiểu người khác.
- Nhức đầu dữ dội không rõ nguyên nhân.
- Chóng mặt hoặc té đột ngột.

FDA đã chấp nhận một số loại thuốc để phòng chống và điều trị đột quỵ. Hãy hỏi bác sĩ của bạn để biết thêm thông tin.

Văn phòng FDA về sức khỏe phụ nữ <http://www.fda.gov/womens>

Để biết thêm thông tin:

Văn phòng Thông tin Rối loạn & Đột quỵ Viện Thần Kinh Quốc Gia
ĐT: 301-496-5751
<http://www.ninds.nih.gov>

Chương trình Giáo dục Cao huyết áp Toàn quốc
c/o Trung tâm Thông tin Viện Tim, Phổi & Máu Quốc Gia
ĐT: 301-592-8573