

Đột Quy Stroke Facts

Đột quy là gì?(What is stroke?)

Đột quy xảy ra khi một huyết khối hoặc một mạch máu bị vỡ khiến cho máu không chạy lên não. Khi xảy ra như thế thì các tế bào não không nhận đủ dưỡng khí. Khi một mạch máu bị nghẽn, phần não ở chỗ nghẽn không thể làm việc. Nếu đột quy xảy ra ở phần não kiểm soát vận động của cánh tay phải thì cánh tay phải sẽ yếu và liệt. Nếu không có đủ máu thì các tế bào não sẽ không còn khả năng sản xuất năng lượng, chúng sẽ bị hư hại và chết. **Đột quy là một tai biến của não! Đột quy là trường hợp khẩn cấp về y học!**

Làm thế nào để biết quý vị đang đột quy?(How do you know that you are having a stroke?)

Các triệu chứng của một cơn đột quy xảy ra qua nhiều phút, không phải qua nhiều giờ hoặc nhiều ngày. Quý vị có thể bị đột quy nếu có một trong những điều sau đây xảy ra:

- Đột nhiên thấy yếu ớt, mặt, cánh tay và/hoặc chân bị tê và lúng túng như kim chích, đặc biệt xảy ra ở một bên của cơ thể, hoặc khó sử dụng một cánh tay và/hoặc chân.
- Đột nhiên đầu óc lộn xộn, nói khó hoặc không nói được, hoặc khó hiểu được lời nói
- Đột nhiên thấy nhìn khó, đặc biệt là một bên mắt, hoặc thấy hai hình
- Đột ngột bị nhức đầu nặng
- Đột ngột thấy khó đi, chóng mặt, đứng không vững và té bất thần, nhất là đi kèm với bất kỳ dấu hiệu vừa nêu trên.

Những triệu chứng quan trọng khác của đột quy là: (Other important stroke symptoms include:)

- Đột nhiên buồn nôn, sốt, ói mửa (xảy ra trong vài phút, không phải vài giờ hay vài ngày)
- Mất nhận thức trong thời gian ngắn (ngất xỉu)
- Khó thở

Nếu quý vị bị một hoặc nhiều hơn các dấu hiệu này- cho dù chúng không gây đau hoặc chúng qua đi, thì không nên chần chừ mà gọi ngay 911! Trị liệu có thể hiệu quả hơn nếu được thực hiện nhanh chóng! Lúc này mỗi một phút đều quan trọng!

Quý vị có nguy cơ bị đột quy hay không?(Are you at risk for a stroke?)

Nếu bất kỳ một trong các trường hợp sau đây áp dụng cho quý vị, thì quý vị có thể có nguy cơ bị đột quy...

- Cao huyết áp (cao máu)
- Tiểu đường
- Sử dụng thuốc viên ngừa thai
- Uống rượu bia
- Kết quả thử máu không đều đặn
- Hút thuốc lá
- Cao mỡ trong máu (cholesterol)
- Bị chấn thương hoặc gặp tai nạn
- Lịch sử gia đình có người thân bị đột quy

Những hướng dẫn để ngăn ngừa đột quy (Stroke prevention guidelines)

- Biết **huyết áp** của quý vị ở mức nào. Nhờ bác sĩ kiểm tra huyết áp ít nhất là hàng năm khi đi khám sức khỏe định kỳ. Nếu huyết áp của quý vị cao, nên làm việc với bác sĩ để giữ huyết áp ổn định
- Tìm xem quý vị có những **vấn đề về tim** hay không

- Nếu **hút thuốc lá** thì bỏ hút
- Nếu quý vị **uống rượu bia**, uống vừa phải. Không để say quá chén!
- Tìm xem quý vị có bị **cao mỡ trong máu** không
- Nếu quý vị có **bệnh tiểu đường**, nên cẩn thận theo những lời đề nghị của bác sĩ để kiểm soát bệnh tiểu đường của mình
- **Tập thể dục** là một hoạt động trong các sinh hoạt mà quý vị thích làm hằng ngày
- Thường thức **cách ăn uống** với ít chất béo và ít so-dium (muối ăn)
- Hỏi bác sĩ xem quý vị có **những vấn đề về tuần hoàn** hay không vì chúng có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng đột quỵ nào thì nên nhờ giúp **ngay lập tức**. Trị liệu y học tức thời có thể cứu sống quý vị và giúp cho cơ hội khôi phục sức khỏe và phục hồi chức năng sẽ thành công.

Có thể giải quyết như thế nào một người bị đột quỵ? (If someone is having a stroke, what can be done about it?)

Ngày nay điều được nhận biết rộng rãi là trị liệu đột quỵ sớm và mạnh mẽ có thể ngăn cản hoặc làm tối thiểu mức hư hại tác động lên não. Ví dụ: trong những trường hợp đột quỵ do huyết khối thì các loại thuốc phá vỡ huyết khối đôi khi có thể được dùng để cải thiện dòng máu chảy về não. Tuy nhiên những loại thuốc này chỉ được sử dụng nếu:

- Thuốc được **cho trong vòng 3 tiếng đồng hồ khi các triệu chứng đột quỵ vừa bắt đầu**
- Người bị đột quỵ không có dị ứng hoặc không có những yếu tố nguy hiểm làm ngăn trở việc sử dụng thuốc (ví dụ: nguy cơ chảy máu)

Những điều khác có thể làm (và có tác dụng nhiều nhất nếu thực hiện sớm) là:

- Chữa trị cao huyết áp
- Chữa trị những tình huống góp phần tạo huyết khối (ví dụ: nhịp tim không đều)
- Giải bỏ điểm tụ huyết mà nó có thể xảy ra trong một cơn đột quỵ xuất huyết.

Có phải đột quỵ chỉ xảy ra cho người lớn tuổi?(Do strokes only happen to old people?)

Không, đột quỵ có thể xảy ra cho mọi người ở mọi lứa tuổi, ngay cả em bé. Tuy nhiên sự thật thì 2/3 các cơn đột quỵ xảy ra trên 65 tuổi. 1/3 phần còn lại hầu như xảy ra trong nhóm tuổi từ 35 – 65.

Vậy những thiệt hại do đột quỵ là vĩnh viễn?(Is the damage done by a stroke permanent?)

Câu nói này có thể là thật mà cũng có thể là không thật. Thật là vì các tế bào não đã chết do đột quỵ thì sẽ không hồi phục lại, nhưng không thật nếu nói rằng một số tác hại của đột quỵ như không cử động được tay, chân hoặc không nói được sẽ là vĩnh viễn. Lý do là vì qua thời gian, một số tế bào não có thể “học” cách để thực hiện những chức năng mà phần não hư hại đã từng thực hiện được trước kia. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng như vậy cả. Việc khôi phục lại chức năng là một chuyện theo từng cá nhân và, cùng với những sự việc khác, việc phục hồi chức năng còn tùy thuộc vào khu vực não bị hư hại và mức độ hư hại đã xảy ra.

Nơi nào để tìm thêm thông tin?(Where can I find more information?)

Nói chuyện với bác sĩ gia đình, hoặc muốn biết thông tin và được y tá hướng dẫn bất cứ lúc nào xin gọi Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-LINK (5465).

Theo tài liệu: Trang mạng Healthlink www.healthlinkalberta.ca
Đột Quỵ, Thông Tin Y Tế, Dịch Vụ Sức Khỏe ALberta

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.