

10 Tín Hiệu Cảnh Báo “Vỡ” Mạch Máu Não

Xuất huyết não xảy ra khi máu tràn vào mô não và gây tổn thương não. Khi mạch máu bị tổn thương sẽ kích thích các mô não, gây ra phù não. Máu tập trung thành một khối gọi là tụ máu, tăng áp lực lên các mô xung quanh, cuối cùng giết chết các tế bào não và gây vỡ mạch não.

Xuất huyết não dẫn đến đột quỵ và tử vong xảy ra trong chớp mắt không còn là căn bệnh “độc quyền” của người già. Điều chỉnh thói quen, thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh là chìa khóa để bảo vệ sức khỏe của bạn. Xuất huyết não là một loại đột quỵ, xảy ra khi máu tràn vào mô não và gây tổn thương não. Khi máu từ tổn thương kích thích các mô não thì sẽ gây ra phù não, máu tập trung thành một khối gọi là tụ máu. Tình trạng này làm tăng áp lực lên các mô xung quanh, cuối cùng giết chết các tế bào não và gây vỡ mạch não.

Bản thân những người bị nạn, họ cũng không từng nghĩ đến các tình huống như vậy có thể xảy ra, mất mạng bất ngờ. Chúng ta phải cảnh giác hơn các triệu chứng của xuất huyết não để tránh hậu quả đáng tiếc.

Không nên bỏ qua 10 tín hiệu cảnh báo “vỡ” mạch máu não

1. Chóng mặt là biểu hiện rõ ràng. Bạn có thể đột nhiên cảm thấy bầu trời quay tròn, Không đứng vững, nhấc chân và thậm chí rơi xuống đất.
2. Nhức đầu dữ dội, bắt đầu không liên tục và sau đó chuyển thành đau đầu dai dẳng.
3. Tê một bên, tê ở mặt, cánh tay, ngón tay, đặc biệt là ngón đeo nhẫn.
4. Tối trước mắt, tối tạm thời trước mắt hoặc mờ mắt ở một mắt, làm mờ mọi thứ
5. Buồn ngủ vào ban ngày, cảm thấy rất mệt mỏi và không ngủ đủ giấc.
6. Thường xuyên bị nghẹn, nghẹn không thể giải thích được trong khi uống hoặc ăn.
7. Ngáp trong nhiều ngày, ngáp không phân biệt thời gian và địa điểm.
8. Rễ lưỡi cứng và đột nhiên gốc lưỡi bị cứng và lưỡi bị sưng.

9. Lực nắm bắt giảm xuống, cánh tay đột nhiên mất lực bám, bắt cầm đồ dễ rơi xuống đất.

10. Thường xuyên bị chảy máu cam: Người bị huyết áp cao lại chảy máu cam thường xuyên xuất huyết não có khả năng xảy ra trong vòng 6 tháng.

Cho nên có những biểu hiện “4 điều chậm”, “2 việc làm tốt” và “3 điều không nên làm ” sau đây để phòng ngừa bệnh.

“4 chậm”

– Thức dậy từ từ: Thức dậy quá nhanh dẫn đến thay đổi tư thế đột ngột, huyết áp tăng và dễ gây xuất huyết não. Do đó, khi thức dậy vào buổi sáng, hãy chậm lại, di chuyển tay và chân trước, sau đó thức dậy từ từ, ngồi bên giường, rồi ra khỏi giường từ từ.

– Vận động buổi sáng chậm rãi: Vào sáng sớm, huyết áp của cơ thể con người dao động rất lớn, dễ làm tăng và gây ra các biến chứng. Tập thể dục buổi sáng quá nhanh và quá mãnh liệt. Huyết áp buổi sáng sớm dễ tăng cao, tập thể dục mạnh sẽ gây tăng huyết áp tăng và có thể dẫn tới xuất huyết não. Do đó, trong khi tập thể dục buổi sáng, hãy chọn những bài tập chậm rãi, nhẹ nhàng

– Sau khi đi vệ sinh, đứng dậy từ từ: Đại tiện sau khi thức dậy buổi sáng là thói quen tốt, nhưng khi vận động hãy cẩn thận, nhất là đối với người già, có tiền sử bị bệnh huyết áp.

– Không hút thuốc khi mới thức dậy: Không nên hút thuốc khi mới thức dậy vào buổi sáng, hãy hút sau 1 tiếng để tránh đông máu và xuất huyết não.

“Làm tốt 2 việc”

– Thứ nhất là khống chế tốt mỡ trong máu:

Lipid máu bất thường là một trong những nguyên nhân gây xuất huyết não. Cùng với việc đổ mồ hôi quá nhiều vào mùa hè, rất dễ khiến máu bị đặc và hình thành cục máu đông, làm tăng nguy cơ đột quỵ. Do đó, để ngăn ngừa xuất huyết não vào mùa hè, trước tiên chúng ta phải kiểm soát lipid máu. Để điều chỉnh lipid máu, sự lựa chọn thực phẩm lành mạnh rất quan trọng, hạn chế dầu mỡ, đồ ăn chiên rán. Đồng thời tích cực vận động cơ thể, đi bộ nhanh thường xuyên để loại bỏ lipid dư thừa trong cơ thể.

– Thứ hai, kiểm soát tốt huyết áp:

Tăng huyết áp là yếu tố nguy cơ độc lập, quan trọng nhất đối với xuất huyết não. Căng thẳng cảm xúc và hưng phấn quá mức có thể khiến huyết áp tăng lên, điều này không có lợi cho việc ngăn ngừa và kiểm soát huyết áp. Khi mọi thứ xảy ra, chúng ta phải duy trì thái độ lạc quan và áp dụng thái độ tích cực với cuộc sống.

“Không nên làm 3 điều”

– Ăn đồ chiên, rán: Thực phẩm chiên rán chứa nhiều chất béo. Một khi ăn quá nhiều sẽ dẫn đến tăng mỡ máu và máu dày làm tăng nguy cơ bị xuất huyết não.

– Uống nước ngọt: Vào mùa hè, nhiều người muốn uống nước ngọt có ga, đá để giải khát. Tuy nhiên, các loại nước ngọt đều chứa một lượng đường lớn. Khi uống quá nhiều gây nên chứng béo phì, tăng huyết áp, tim mạch... tăng nguy cơ xuất huyết não.

– Ngồi quá lâu: Những người ngồi lâu sẽ lưu thông máu chậm hơn và tăng độ nhớt của máu, điều này sẽ dẫn đến mệt mỏi do co thắt cơ tim, dễ bị xuất huyết não và nhồi máu não. Vì thế bạn nên thường xuyên vận động cơ thể, thay đổi tư thế khi ngồi làm việc.

Theo Sohu / Lưu Ly / anle20