

CHÚNG MÁU XÂM

(TẠI BIẾN ĐỘNG MẠCH NÃO)

PREVENTING STROKE: IS IT TIME TO CHANGE YOUR LIFE STYLE?

CHỨNG MÁU XÂM

(TẠI BIẾN ĐỘNG MẠCH NÃO)

PREVENTING STROKE: IS IT TIME TO CHANGE YOUR LIFE STYLE?

Chứng máu xâm hay gọi theo danh từ chuyên môn là *chứng tai biến động mạch não* là một chứng bệnh tương tự như đau tim, chỉ khác một điều là nó xảy ra ở óc thay vì ở tim. Nếu động mạch dẫn máu lên tim bị nghẽn, người bệnh sẽ lên cơn đau tim; nhưng nếu động mạch dẫn máu lên óc bị nghẽn, óc sẽ bị tổn thương và những trung khu liên quan đến các hoạt động của óc như suy nghĩ, nói, cử động hay cảm giác có thể tạm thời hay vĩnh viễn bị ảnh hưởng.

Những chứng tương tự như bệnh tim, có nhiều cách mọi người có thể làm để làm giảm nguy cơ gây ra chứng máu xâm. Theo Cơ Quan Chuyên Môn Về Não Bệnh của Úc (Australian Brain Foundation), thay đổi những thói quen có thể giúp mọi người tránh được chứng bệnh nguy hiểm, ảnh hưởng đến khoảng 37,000 người Úc mỗi năm. Một phần ba số người vừa kể sẽ bị thiệt mạng trong vòng ba tháng sau đó, đa số còn lại vĩnh viễn bị thương tật.

Sau đây là những lời khuyên hữu ích, giúp giảm được nguy cơ bị chứng máu xâm:

Ăn uống lành mạnh

Nên ăn nhiều bánh mì làm bằng loại bột xay còn lẫn hột (wholegrain bread), bún hay mì, cơm và các loại ngũ cốc khác. Đồng thời, quý vị cũng nên ăn nhiều rau và trái cây; ăn ít những thứ chứa nhiều mỡ hay chất béo. Muốn giảm bớt mỡ hay chất béo, khi ăn thịt, quý vị nên lang bớt mỡ, lột bỏ da (nếu ăn thịt gà hay vịt), dùng loại sữa hay những phó sản chế biến từ sữa đã loại bỏ bớt chất béo (low fat products). Nên tránh những thức ăn bán sẵn có chứa nhiều dầu mỡ (thí dụ như khoai tây hay gà chiên giòn), vì những thứ này sẽ làm tăng lượng mỡ trong máu (cholesterol). Mỡ trong máu là một chất có thể làm nghẽn mạch máu hay góp phần vào việc làm cho mạch máu bị nghẽn.

Ăn ít những thứ có chứa nhiều chất béo còn giúp cho quý vị tránh được lên cân. Những người mập quá dễ bị chứng cao huyết áp, và áp huyết cao cũng là một trong những nguyên nhân chính gây ra chứng máu xâm.

Bớt ăn mặn cũng là một cách tránh được chứng máu xâm. Những người ăn mặn quá thường bị áp huyết cao. Muốn bớt ăn mặn, quý vị có thể làm cho thức ăn hấp dẫn hơn bằng cách nêm ít mắm, muối, nhưng cho nhiều gia vị (hành, tỏi, rau thơm, tiêu, v.v...). Nên nhớ thức ăn bán ở siêu thị hay tiệm bán đồ ăn nấu sẵn (take-away) thường rất mặn. Khi mua đồ hộp hay những thức ăn chế biến sẵn ở siêu thị, quý vị nên chọn loại trên nhãn có ghi *không thêm muối (no added salt) hay đã giảm bớt muối (reduced salt)*.

Tập thể dục thường xuyên

Đi bộ mỗi ngày chừng nửa tiếng đồng hồ, ngoài việc giúp cho quý vị thấy trong người khỏe mạnh, mát mẻ tươi tắn, còn giúp làm hạ áp huyết và giữ cho cơ thể có một sức nặng lý tưởng. Những người năng hoạt động ít bị áp huyết cao hoặc ít bị các chứng bệnh liên quan đến tim, và mạch máu. Ngoài ra, tập thể dục còn có thể giúp cho tinh thần thoải mái, bớt căng thẳng. Nhiều bác sĩ tin rằng tinh thần căng thẳng là nguyên nhân gây ra chứng cao áp huyết nữa.

Bỏ hút thuốc

Bỏ được hút thuốc sẽ giúp cho quý vị tránh được nhiều loại bệnh tật và sống lâu hơn. Hút thuốc là một trong những nguyên nhân chính gây ra bệnh tim và chứng máu xâm.

Cẩn thận khi uống rượu và dùng một số các loại thuốc

Rượu làm cho huyết áp gia tăng, do đó không nên uống nhiều quá. Ngoài ra, còn một số các loại thuốc như thuốc trị dị ứng mùa hè (hayfever), cảm, v.v... có thể làm tăng áp huyết. Nên hỏi bác sĩ hay dược sĩ xem những loại thuốc mình sắp dùng có ảnh hưởng đến huyết áp không.

Tuần tới (từ 30 tháng Chín đến 4 tháng Mười) là Tuần Lễ Ý Thức Về Chứng Máu Xâm (National Stroke Awareness Week). Đây là cơ hội tốt để quý vị suy nghĩ về việc thay đổi lối sống; đồng thời, cũng là cơ hội để quý vị đến bác sĩ nhờ thứ máu (nếu lâu nay chưa thử). Những người đã từng bị chứng máu xâm, nên liên lạc với Hội Giúp Đỡ Nạn Nhân Chứng Máu Xâm (Stroke Recovery Association). Cơ quan này giúp đỡ thân nhân và những người là nạn nhân của chứng tai biến mạch máu não (điện thoại 550 0594). Họ thiết lập các nhóm tương trợ ở nhiều vùng khác nhau, một vài nhóm có hội viên là người Việt ♦

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.