

Ngày Đột quỵ Thế giới

29 Tháng Mười





Viết bởi Tiến sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Bác sĩ gia đình

Ngày công bố: 29 Tháng Mười 2024

Tầm nhìn của Tiến sĩ Chrystal là giáo dục và thúc đẩy cá nhân và dân số hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn.

Nhiệm vụ của cô là giúp hiểu được các bài báo Khoa học phong phú quan trọng đối với sức khỏe đối với người thường thông qua các bài viết của cô và làm nổi bật các vấn đề sức khỏe chính ảnh hưởng đến bạn.

#GreaterThan **đột quy**

Ngày Đột quy Thế giới được tổ chức hàng năm vào ngày 29 tháng 10.

Đột quy là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và tàn tật.

1 trong 4 người được ước tính bị đột quy trong đời.

90% đột quy có thể được ngăn ngừa.

Ngày này nhằm nâng cao nhận thức về vai trò của hoạt động thể chất trong phòng ngừa và phục hồi đột quy.

Đột quy là gì?

Đột quy là sự mất lưu lượng máu đến một phần của não làm tổn thương mô não.

Có 2 nguyên nhân chính gây đột quy là thiếu máu cục bộ và xuất huyết.

1. Đột quy thiếu máu cục bộ

Những cơn đột quy này xảy ra do tắc nghẽn mạch máu cung cấp máu cho não. Sự tắc nghẽn lưu lượng máu trong mạch máu có thể gây ra cục máu đông hình thành, đây được gọi là huyết khối não. Nguyên nhân chính của huyết khối não là sự lắng đọng chất béo trong mạch máu và động mạch (xơ vữa động mạch).

Các mạch máu cũng có thể bị chặn bởi cục máu đông đã hình thành ở một phần khác của cơ thể, thường là tim hoặc các động mạch lớn của ngực trên và cổ. Đôi khi một phần của cục máu đông vỡ ra, đi vào máu và đi qua các mạch máu của não cho đến khi nó đến các mạch quá nhỏ để cho nó đi qua. Đây được gọi là thuyên tắc não. Nguyên nhân chính của loại cục máu đông này là nhịp tim không đều, được gọi là rung tâm nhĩ (AF).

2. Đột quy xuất huyết

Đột quy xuất huyết xảy ra khi mạch máu yếu vỡ và chảy máu vào não. Máu tích tụ và tạo áp lực lên các mô não xung quanh. Những chảy máu này có thể được gây ra bởi phình động mạch hoặc dị dạng động tĩnh mạch (AVM).

Phình động mạch

Phình động mạch là sự phình to của một vùng suy yếu của mạch máu. Nếu không được điều trị, chứng phình động mạch tiếp tục suy yếu cho đến khi nó vỡ và chảy máu vào não.

Dị dạng động tĩnh mạch (AVM)

AVM là một cụm mạch máu hình thành bất thường. Bất kỳ một trong những mạch này có thể vỡ, cũng gây chảy máu vào não.

Cơn thiếu máu cục bộ thoáng qua (TIA hoặc đột quy nhỏ)

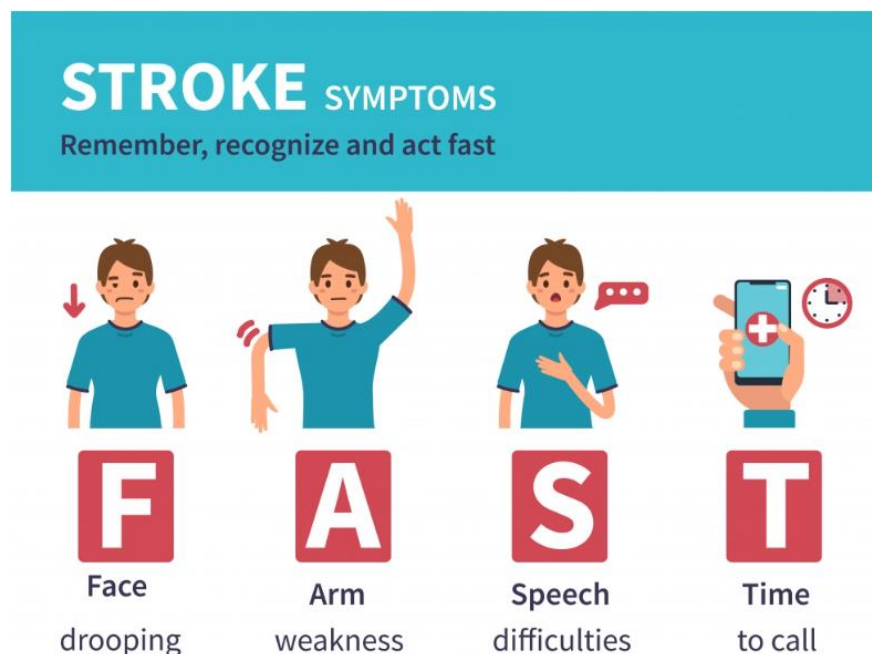
TIA được gây ra bởi sự *gián đoạn tạm thời* trong việc cung cấp máu cho một khu vực của não. Nó có thể gây ra các triệu chứng tương tự như đột quy, nhưng không giống như đột quy, các triệu chứng này qua nhanh chóng và thường giải quyết hoàn toàn trong vòng 24 giờ.

Trong giai đoạn đầu của TIA, không thể biết đó có phải là đột quy hay không, vì vậy điều quan trọng là phải gọi dịch vụ cấp cứu. Những người bị TIA cũng có nguy cơ bị TIA thêm hoặc đột quy hoàn toàn, vì vậy điều quan trọng là họ phải gặp bác sĩ có thể xem xét nguyên nhân gây ra TIA và điều trị cho nguyên nhân cơ bản.

Các yếu tố nguy cơ của TIA tương tự như đột quỵ và tương tự như đột quỵ, TIA cũng góp phần làm tăng nguy cơ sa sút trí tuệ lâu dài.

Nhận biết khi ai đó bị đột quỵ và được chăm sóc y tế khẩn cấp ngay lập tức tạo ra sự khác biệt lớn đối với sự sống sót và phục hồi. Hành động NHANH!

Nhận biết các triệu chứng đột quỵ NHANH!



YẾU TỐ NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Các yếu tố nguy cơ đột quỵ trong tầm kiểm soát của bạn

- Huyết áp cao
- Hút thuốc
- Tiểu đường
- Ăn kiêng
- Không hoạt động thể chất
- Béo phì
- Cholesterol cao
- Rung nhĩ
- Ngưng thở khi ngủ
- Bệnh hồng cầu hình liềm
- Bệnh động mạch cảnh
- Bệnh động mạch ngoại biên
- Bệnh tim khác

Các yếu tố nguy cơ đột quỵ không nằm trong tầm kiểm soát của bạn

- Tuổi tác- tuổi tăng dần
- Tiền sử gia đình bị đột quỵ - đặc biệt là thành viên gia đình bị đột quỵ dưới 65 tuổi
- Chủng tộc
- Giới tính- Phụ nữ bị đột quỵ nhiều hơn nam giới
- Đột quỵ trước đó, TIA hoặc đau tim

Các yếu tố nguy cơ khác có thể liên quan đến nguy cơ đột quỵ cao hơn

- Nhiễm Covid 19
- Lạm dụng rượu
- Lạm dụng ma túy

Cuộc sống sau đột quỵ

Có sự sống và hy vọng sau đột quỵ.

Phục hồi chức năng có thể xây dựng sức mạnh, khả năng và sự tự tin.

Ngăn ngừa đột quỵ

Những điểm chính

- Bạn có thể giúp ngăn ngừa đột quỵ bằng cách lựa chọn lối sống lành mạnh.
- Nói chuyện với bác sĩ của bạn về các bước bạn có thể thực hiện để giảm nguy cơ đột quỵ.

- Chọn thực phẩm và đồ uống lành mạnh
- Giữ cân nặng hợp lý
- Hoạt động thể chất thường xuyên
- Không hút thuốc
- Hạn chế uống rượu
- Kiểm soát tình trạng sức khỏe của bạn
- Kiểm tra cholesterol
- Kiểm soát huyết áp
- Kiểm soát bệnh tiểu đường
- Điều trị bệnh tim
- Dùng thuốc của bạn

Lời khuyên về sức khỏe:

Bao quanh bạn trong một môi trường sống lành mạnh thuận lợi.

Hãy chú ý đến môi trường vật lý và kỹ thuật số mà bạn bao quanh mình. Dành nhiều thời gian hơn để tham gia vào các hoạt động hành vi tìm kiếm sức khỏe và cộng đồng để truyền cảm hứng và thúc đẩy hành trình tập thể dục của bạn.

Tham gia với bác sĩ và các chuyên gia y tế của bạn thường xuyên.

Lên lịch kiểm tra sức khỏe thường xuyên với bác sĩ, huấn luyện viên sức khỏe và các chuyên gia y tế khác.

Điều đáng suy ngẫm:

Hãy biết ơn một ngày để tạo ra sự khác biệt cho sức khỏe của bạn trong khi bạn khỏe mạnh và an toàn.

Không bao giờ coi thường sức khỏe của bạn khi khỏe mạnh.

Thực hiện cải tiến nếu bạn không.

Phát triển một mối quan hệ lành mạnh với tập thể dục. Đó là điều tốt nhất bạn có thể làm cho chính mình.

Hãy làm điều gì đó hôm nay mà bản thân tương lai của bạn sẽ cảm ơn bạn.

Ngày tốt nhất để bắt đầu tập thể dục là hôm nay.

Lời kết:

Lần tới khi bạn kiểm tra sức khỏe, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về thói quen lối sống của bạn và thảo luận với bác sĩ về cách cải thiện những điều trên hướng tới một bạn và hành tinh của chúng ta tốt hơn và khỏe mạnh hơn.

'Hướng tới kết quả sức khỏe tốt hơn'



Bác sĩ Chrystal Fong cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe toàn diện và bác sĩ đa khoa phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn.

Chúng tôi hy vọng sẽ được phục vụ trong việc cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của bạn

Lên lịch hẹn với Tiến sĩ Chrystal:



WhatsApp: +65 9234 3477

Điện thoại: +65 62357888

Thư điện tử: wellness@ahppl.com.sg

Trang mạng: <http://www.asiahealthpartners.com/>

Về tác giả:

Bác sĩ Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) hiện đang hành nghề bác sĩ gia đình tại Asia HealthPartners thuộc công ty con của Viện Y học Cao cấp Singapore (SAM) Holdings, đặt tại Lucky Plaza, Orchard, Singapore.

Bác sĩ Chrystal Fong được liệt kê trong danh sách biên tập viên của các nhà cung cấp dịch vụ kiểm tra sức khỏe trên Health365, một cơ quan xuất bản chăm sóc sức khỏe, chăm sóc sức khỏe và y học thẩm mỹ ở châu Á.

Cô được giới thiệu trong ấn bản thứ 6 của Britishpedia 'Những người thành công ở Malaysia và Singapore'.

Cô là một người năng động thể thao, quan tâm đến y học lối sống, công nghệ y tế và chăm sóc y tế theo chủ đề tuổi thọ. Cô tự hào cá nhân khi tự mình sống theo lối sống, y học và vận động thông qua các cộng đồng thể thao và nền tảng truyền thông xã hội của mình.

Câu thần chú cá nhân của cô ấy là 'Thế giới được thay đổi bởi ví dụ của bạn, không phải ý kiến của bạn.'

Được chứng nhận về Sức khỏe và Sửa đổi Hành vi với Học viện Thể thao Quốc tế, các cuộc tư vấn của cô kết hợp các phương pháp huấn luyện sức khỏe.

Cô là thành viên của Trường Cao đẳng Bác sĩ Gia đình Singapore, Hiệp hội Y khoa Singapore, Hiệp hội Sức khỏe Hành vi Singapore, Hiệp hội Y học Lối sống Singapore, Đại học Y học Lối sống Hoa Kỳ, HIMSS (Hiệp hội Hệ thống Quản lý và Thông tin Chăm sóc Sức khỏe).