

# Sơ lược về đột quỵ (tai biến mạch máu não)

## Tờ thông tin Tiếng Việt

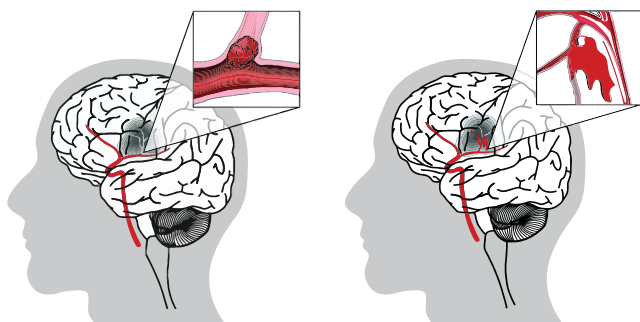
About Stroke – Fact Sheet (Vietnamese)

### Đột quỵ là gì?

**Đột quỵ (tai biến mạch máu não) tấn công não,** bộ phận điều khiển cơ thể con người. Não cần ôxy và chất dinh dưỡng do máu cung cấp. Đột quỵ xảy ra khi não không có đủ lượng máu cần thiết.

Tế bào não chết nhanh khi không có đủ máu. Mỗi phút có thể có đến 1,9 triệu tế bào não bị chết.

### Đột quỵ (tai biến mạch máu não) có hai dạng:



**Đột quỵ thiếu máu cục bộ** (nói "thiếu máu cục bộ") cục máu đông hoặc mảng bám làm tắc nghẽn động mạch

**Đột quỵ xuất huyết** (nói "xuất huyết") Vỡ hoặc bể động mạch

**Mỗi trường hợp đột quỵ mỗi khác** Con đột quỵ ảnh hưởng đến mỗi người như thế nào phụ thuộc vào đột quỵ xảy ra ở chỗ nào trong não và mức độ nặng nhẹ thế nào.

Đột quỵ có thể ảnh hưởng đến cơ thể, cảm xúc của họ và cách họ suy nghĩ của người bị đột quỵ. Người bị đột quỵ có thể bị yếu cơ bắp và bị các vấn đề về nói, trí nhớ, thính giác hoặc thị giác.

**Đột quỵ luôn là trường hợp cấp cứu y tế. Gọi ba số không (000) khi nhận ra dấu hiệu đầu tiên của đột quỵ.**

### TIA khác nhau như thế nào?

TIA là cơn thiếu máu cục bộ nhất thời. TIA xảy ra khi nguồn cung cấp máu cho não bị tắc nghẽn trong một thời gian ngắn. Các dấu hiệu TIA giống như bị đột quỵ nhưng sẽ tự tan biến. Thông thường các dấu hiệu này chỉ kéo dài trong vài phút.

**Đừng bao giờ làm ngơ TIA. Lập tức gọi ba số không (000), ngay cả khi các dấu hiệu đã tan biến và quý vị cảm thấy khỏe hơn.**

Recognise **STROKE** Think **F.A.S.T.**



**F** Has their **FACE** drooped?  
**A** Can they lift both **ARMS**?  
**S** Is their **SPEECH** slurred and do they understand you?  
**T** Call 000, **TIME** is critical

If you see any of these symptoms  
**Act FAST call 000**



### Dấu hiệu đột quỵ

**Kiểm** – tra khuôn mặt người bệnh. Miệng của họ có bị xệ xuống không?

**Tay** – họ có thể nhấc cả hai tay lên không?

**Lời nói** – họ nói có bị líu lờ không? Họ có hiểu quý vị không?

**Thời gian** – thời gian là yếu tố rất quan trọng. Gọi ba số không (000) ngay bây giờ nếu quý vị thấy **bất kỳ** các dấu hiệu này.

Hãy phổ biến lời nhắn nhủ F.A.S.T. với gia đình và bạn bè.

# 5 gợi ý để sống khỏe



## Dành thời gian đi khám sức khỏe

Đi khám bác sĩ để khám bệnh thường xuyên xem quý vị có các yếu tố khiến mình có thể bị đột quỵ hay không. Điều này thậm chí còn quan trọng hơn nữa nếu quý vị trên 45 tuổi.

- › **Yêu cầu bác sĩ đo huyết áp.** Huyết áp cao là yếu tố hàng đầu khiến quý vị có thể bị đột quỵ. Quý vị không thể biết mình bị cao huyết áp nếu bác sĩ hoặc dược sĩ không đo huyết áp của quý vị. Đo huyết áp nhanh và không đau.
- › **Kiểm tra cholesterol.** Hãy yêu cầu bác sĩ kiểm tra xem quý vị có bị cao cholesterol (mỡ trong máu) hay không. Quý vị có thể giảm cholesterol bằng cách không ăn chất béo bão hòa, chẳng hạn như chất béo động vật.
- › **Hãy nói chuyện với bác sĩ về bệnh tiểu đường.** Quý vị có thể kiểm soát bệnh tiểu đường loại 2 bằng cách ăn uống có lợi cho sức khỏe, thường xuyên tập thể dục và đo lượng đường trong máu.
- › **Kiểm tra nếu mạch không đều.** Rung tâm nhĩ là khi tim quý vị không đập đều. Hãy nói chuyện với bác sĩ về cách điều trị vấn đề này.



## Ăn đầy đủ chất

Ăn uống không đủ chất có thể khiến quý vị bị cao huyết áp, cao cholesterol, bị bệnh tiểu đường, bệnh tim và đột quỵ. Ăn uống có lợi cho sức khỏe là điều quan trọng để giảm nguy cơ bị đột quỵ.

- › **Cân bằng chế độ ăn uống của quý vị.** Ăn trái cây, ngũ cốc, rau, thịt nạc, gia cầm, cá, sữa giảm béo và sữa chua (ya-ua). Bớt ăn mỡ động vật.
- › **Bỏ hẳn muối.** Đọc nhãn trên thực phẩm đóng gói để tìm hiểu xem có bao nhiêu muối (natri) trong đó.
- › **Đổi loại đường.** Ăn đậu hạt hoặc trái cây tươi thay vì thức ăn vặt ngọt. Uống nước thay vì đồ uống có đường.
- › **Tiêu thụ các thức tươi.** Mua thực phẩm tươi ở chợ. Bớt ăn thực phẩm chế biến.



## Năng vận động cơ thể

Không hoạt động, dư cân hoặc trong cơ thể có quá nhiều chất béo có thể khiến quý vị bị tăng huyết áp và cholesterol. Tập thể dục đều đặn.

- › **Đi bộ.** Đi dạo hoặc đi bộ rừng bụi thay vì lái xe. Cố gắng đi bộ nhanh hơn thường lệ.
- › **Đăng ký tham gia lớp học hàng tuần.** Ví dụ, quý vị có thể tham gia lớp khiêu vũ, lớp thể dục nhịp điệu hoặc crossfit.
- › **Hãy đi ra ngoài và vận động cơ thể.** Hãy tận hưởng thiên nhiên ngoài trời như đi xe đạp, bơi lội hoặc làm vườn.



## Chỉ uống bia rượu vừa phải

Quý vị dễ bị đột quỵ hơn nếu uống nhiều bia rượu hơn.

- › **Hãy suy nghĩ trước khi uống.** Thường xuyên uống nhiều bia rượu có thể khiến quý vị bị cao huyết áp và dễ bị đột quỵ hơn.
- › **Dừng lại ở hai ly.** Uống không quá hai ly đồ uống có cồn thông thường vào bất kỳ ngày nào.



## Không hút thuốc

Hút thuốc làm tăng huyết áp và làm giảm lượng oxy cung cấp cho não. Hút thuốc làm nguy cơ bị đột quỵ tăng gấp đôi.

- › **Bỏ hút thuốc có lợi cho quý vị ngay lập tức.** Cơ thể của quý vị bắt đầu hồi phục trong 24 giờ đầu tiên sau khi quý vị bỏ hút thuốc. Nguy cơ bị lên cơn đau tim và đột quỵ bắt đầu giảm ngay lập tức.
- › **Trong vòng một tháng sau khi bỏ hút thuốc** huyết áp của quý vị có thể sẽ trở lại bình thường.

## Sơ lược về Stroke Foundation

Stroke Foundation là tổ chức từ thiện toàn quốc hợp tác với cộng đồng nhằm mục đích ngăn chặn đột quỵ, cứu mạng và tăng cường việc phục hồi.

☎ **StrokeLine 1800 STROKE (1800 787 653)**

🌐 **strokefoundation.org.au**

📘 **/strokefoundation**

🐦 **@strokefdn**

📷 **@strokefdn**