

Đề phòng tai biến mạch máu não ở người cao huyết áp

Tai biến mạch máu não xuất hiện do rối loạn tuần hoàn não cấp tính. Đây là loại bệnh nặng, tỷ lệ tử vong cao và có nhiều di chứng. Nguy cơ gặp tai biến này rất lớn ở những người bị cao huyết áp.

Ở người có tăng huyết áp mạn tính, thành mạch máu thoái hóa dày lên, sẽ ảnh hưởng tới tuần hoàn não. Khi những động mạch đưa máu lên não bị tắc nghẽn, não sẽ bị thiếu chất dinh dưỡng và ôxy, dẫn đến đột quỵ và tử vong.

Các chấn động tâm lý có thể gây rối loạn tuần hoàn não. Khi làm việc căng thẳng về trí lực, sinh hoạt gia đình có khó khăn đột biến, khi về hưu mà không có chuẩn bị trước về tinh thần, người cao tuổi rất dễ bị chấn động tâm lý và nếu có kèm bệnh cao huyết áp, tai biến mạch máu não sẽ rất dễ xảy ra.

Cách phòng tránh chủ yếu đối với tai biến trên là điều trị, khống chế tốt bệnh cao huyết áp và các vấn đề tim mạch khác. Nên định kỳ đi khám, nhất là ở tuổi chuyển tiếp từ 49 - 53 tuổi. Bệnh nhân cần giữ huyết áp ở trị số ổn định, hợp lý, điều trị bệnh đều đặn và liên tục, ăn uống hợp lý, không uống rượu, bia. Bệnh nhân có thể tập luyện xoa bóp khí công, chống stress, tham gia các câu lạc bộ dưỡng sinh, thể dục ngoài trời.

Nên lưu ý và đến bác sĩ ngay khi có những biểu hiện sau:

- Nhức đầu.
- Chóng mặt (cảm giác quay).
- Có hiện tượng quên, rối loạn cảm xúc (buồn, giận thất thường), rối loạn tâm lý.
- Hiện tượng ruồi bay (nhìn thấy những điểm đen).

Khi thời tiết thay đổi đột ngột, lúc chuyển mùa, người cao tuổi, nhất là người có bệnh tăng huyết áp, không nên đi tiểu ngoài trời lạnh vào ban đêm, đề phòng tai biến.

Nguồn: Sức Khỏe & Đời Sống