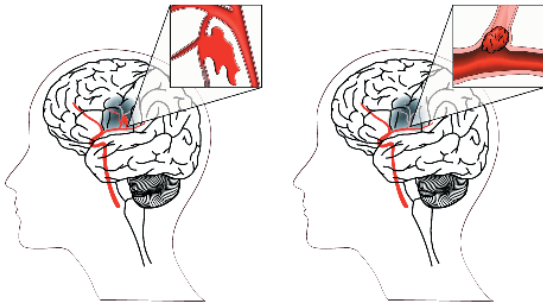




Thông tin về bệnh đột quỵ

Đột quỵ là gì?

Bệnh đột quỵ xảy ra khi máu đi tới não qua động mạch bị đột ngột cản trở hay dừng lại. Máu có thể ngừng di chuyển qua động mạch vì bị tắc nghẽn do cục hay mảng máu (điều này được gọi là **đột quỵ thiếu máu cục bộ**) hay vì động mạch bị vỡ hoặc tràn (điều này được gọi là **đột quỵ xuất huyết**).



Đột quỵ xuất huyết

Đột quỵ thiếu máu cục bộ

Khi máu ngừng chảy, não không nhận đủ ô-xy cần thiết và do đó các tế bào não trong vùng bị chết và có thể bị tổn thương lâu dài.

TIA là gì?

TIA là chữ viết tắt cho 'transient ischaemic attack' tức cơn thiếu máu cục bộ trong thời gian ngắn hay 'tiểu đột quỵ'. Các yếu tố có nguy cơ gây bệnh và triệu chứng của TIA giống như đột quỵ. Nhưng triệu chứng của TIA biến mất trong vòng 24 giờ. Người bị TIA có nhiều nguy cơ bị đột quỵ và chúng ta không nên lơ là với TIA.

Làm thế nào để tôi nhận ra dấu hiệu đột quỵ hay TIA?

Để nhận ra dấu hiệu bệnh đột quỵ hãy hỏi 3 câu đơn giản:

Khuôn mặt – người đó có thể cười được không? Miệng và mắt có bị rũ xuống không?

Cánh tay – người đó có thể nâng cả hai cánh tay không?

Giọng nói – người đó có thể nói rõ ràng và hiểu điều quý vị nói?

Thời gian – hành động **NHANH** gọi 000.

Đột quỵ là bệnh khẩn cấp. Nếu quý vị thấy bất kỳ dấu hiệu đột quỵ nào, hãy gọi ngay xe cấp cứu qua số 000.

Những dấu hiệu đột quỵ khác gồm có:

- **Chóng mặt**, mắt thẳng bằng hay bị ngã mà không giải thích được
- **Mất thị lực** một cách đột ngột hoặc giảm thị lực ở một hoặc cả 2 mắt
- **Đau đầu**, thường là nặng và đến một cách bất ngờ hay thay đổi kiểu đau đầu mà không giải thích được
- **Ăn uống khó**

Hậu quả của đột quỵ là gì?

Hậu quả đột quỵ khác nhau ở mỗi người và phụ thuộc vào nơi não bị đột quỵ, mức độ đột quỵ, sức khỏe chung của quý vị và quý vị có thể được chữa trị nhanh như thế nào. Sau khi bị đột quỵ, quý vị có thể gặp khó khăn với những điều sau:

- **Đi hay đứng.**
- **Sử dụng cánh tay của quý vị.**
- **Giao tiếp:** khó khăn khi nói chuyện, hiểu người khác đang nói gì với quý vị, đọc, viết hoặc hỗn hợp những điều này.
- **Suy nghĩ:** khó khăn với khả năng suy nghĩ và trí nhớ của quý vị bao gồm nhớ thời gian và địa điểm và khó tập trung.
- **Cân bằng hoặc phối hợp chuyển động:** khó đứng hoặc ngồi mà không ngã hay dựa vào một bên.
- **Nuốt:** khó nuốt các loại thực phẩm, đồ uống hay thậm chí nước bọt của quý vị.
- **Thị lực:** khó nhìn những vật về một bên hoặc xác định độ gần xa của vật.
- **Không nhận ra một bên cơ thể:** khó khăn nhìn về phía trước hay nhận ra bên cơ thể yếu hơn.
- **Giác quan:** khó nhận được tín hiệu từ 5 giác quan của quý vị (khứu giác, xúc giác, thị giác, vị giác và thính giác).
- **Đi vệ sinh:** khó kiểm soát sự chuyển động của bàng quang và ruột.



- **Xúc cảm:** cảm giác tức giận, bực bội, đau khổ, mất mát và trầm cảm là các cảm giác thông thường.
- **Mệt mỏi:** cảm giác kiệt sức, mệt nhọc hoặc cảm thấy quá mệt không muốn làm gì.
- **Hoạt động tình dục:** cảm thấy lo lắng về việc quan hệ tình dục hoặc trải qua những thay đổi thể chất làm khó khăn cho việc giao hợp.
- **Sự thèm ăn:** không muốn ăn hoặc uống nhiều như trước.

Ngăn ngừa

Làm sao tôi có thể ngăn ngừa đột quỵ hay khỏi bị một cơn đột quỵ nữa?

Quý vị có thể ngăn ngừa đột quỵ bằng cách hiểu biết và kiểm soát những yếu tố nguy cơ:

Có một số yếu tố làm tăng nguy cơ bị đột quỵ. Một số yếu tố nguy cơ bị đột quỵ không thể kiểm soát được. Những yếu tố này bao gồm tuổi tác, giới tính và tiền sử gia đình bị đột quỵ.

Có một số yếu tố nguy cơ quý vị có thể kiểm soát để giảm khả năng bị đột quỵ:

- **Huyết áp cao**
- **Mỡ máu cao**
- **Nhịp tim không đều**
(có bóp tâm nhĩ không đều)
- **Tiểu đường**

Thuốc giảm nguy cơ bị đột quỵ gồm có:

Thuốc hạ huyết áp (Chống huyết áp cao) - tất cả những người đã bị đột quỵ hoặc TIA nên uống trừ khi không uống được vì lý do y tế.

Thuốc chống tiểu cầu - làm loãng máu và giúp ngăn cho máu tạo thành cục. Tất cả những người bị tiểu đột quỵ nên uống thuốc chống tiểu cầu trừ khi không uống được vì lý do y tế.

Thuốc chống đông máu - giúp ngăn những cục máu hiện có khởi phát triển lớn hơn trong mạch máu và cản trở việc hình thành những cục mới.

Thuốc hạ mỡ máu - tất cả những người đã bị tiểu đột quỵ hoặc bị chuẩn đoán TIA nên uống trừ khi không uống được vì lý do y tế.

Một số mẹo chính để ngăn chặn đột quỵ là:

- Tập thể dục - tập thể dục nhẹ tới 30 phút mỗi ngày
- Giảm ăn muối nếu quý vị bị huyết áp cao
- Ăn nhiều hoa quả và rau
- Giảm lượng chất béo trong chế độ ăn
- Bỏ hút thuốc và tránh bị hít khói thuốc
- Uống thuốc như được kê toa
- Vui hưởng cuộc sống hòa đồng và luôn lạc quan
- Xin thêm lời khuyên của bác sĩ

Kiểm tra

Tôi nên làm xét nghiệm gì sau khi bị đột quỵ hoặc TIA?

Xét nghiệm sớm sau khi bị đột quỵ sẽ giúp tìm ra loại đột quỵ, nguyên nhân của nó, nơi nào của não bị đột quỵ, hậu quả của đột quỵ và sức khỏe chung của quý vị.

Mọi người bị đột quỵ hoặc TIA nên làm:

- **Nội soi não: Chụp cắt lớp CT hoặc Tạo ảnh cộng hưởng từ MRI**

Một số xét nghiệm quý vị có thể làm gồm có:

- **Xét nghiệm máu.**
- **Siêu âm động mạch cảnh**
- **Kiểm tra tim**

Điều trị

Tôi nên được điều trị như thế nào?

Điều trị sớm sau đột quỵ là vô cùng cần thiết. Có 3 phương pháp điều trị đột quỵ đã được chứng minh:

1. **Chăm sóc ở phòng điều trị đột quỵ** - Phòng điều trị đột quỵ là một khu trong bệnh viện nơi có một nhóm chuyên viên điều trị đột quỵ chăm sóc người bị đột quỵ.
2. **tPA** - Nếu quý vị tới bệnh viện trong vòng 2-3 giờ sau đột quỵ, quý vị có thể được điều trị bằng thuốc gọi là thuốc làm tan cục huyết (hay tPA). Thuốc này phá vỡ cục máu gây ra đột quỵ cho quý vị. Nó chỉ có thể được dùng cho người bị tiểu đột quỵ.
3. **Thuốc aspirin:** cho uống càng sớm càng tốt (và trong vòng 48 giờ) cho người bị tiểu đột quỵ.



Ai sẽ giúp tôi bình phục?

Nhóm chuyên viên điều trị đột quy là những chuyên viên y tế có trách nhiệm kiểm tra, chăm sóc hàng ngày, điều trị và cung cấp kiến thức và hỗ trợ cho quý vị và gia đình/người chăm sóc.

- **Bác sĩ:** điều phối việc chăm sóc y tế của quý vị, giúp quý vị và gia đình/người chăm sóc có được những lựa chọn có hiểu biết.
- **Y tá chăm sóc cả ngày 24 giờ.**
- **Chuyên viên dinh dưỡng:** đảm bảo quý vị có được dinh dưỡng và chất lỏng cần thiết.
- **Chuyên viên tập lý trị liệu:** giúp quý vị thực hiện những công việc hàng ngày và đưa ra lời khuyên về những thiết bị hữu ích cho quý vị.
- **Chuyên viên vật lý trị liệu:** giúp quý vị cải thiện cách cử động sau khi bị đột quy.
- **Chuyên viên tâm lý:** giúp kiểm tra khả năng suy nghĩ và giúp quý vị đối phó và thích nghi với cuộc sống sau đột quy.
- **Chuyên viên về khuyết tật ngôn ngữ:** giúp quý vị nói hoặc hiểu người khác nói. Giúp đỡ khó khăn về nuốt.
- **Nhân viên xã hội:** giúp đối phó với hậu quả xúc cảm và xã hội của bệnh đột quy và tổ chức nguồn lực cộng đồng.

Tôi có cần phục hồi chức năng không?

Phục hồi chức năng sớm sẽ tăng khả năng phục hồi tốt của quý vị. Nhu cầu phục hồi chức năng khác nhau ở mỗi người. Phục hồi chức năng có thể làm ở trong bệnh viện quý vị đang được điều trị, một bệnh viện khác, ở một trung tâm y tế cộng đồng hay ở nhà quý vị. Quý vị và nhóm chuyên viên điều trị đột quy sẽ đặt ra các mục tiêu riêng nhằm giúp sự phục hồi của quý vị mà điều này sẽ thay đổi theo thời gian khi sức khỏe quý vị tiến triển.

Phục hồi chức năng thường chấm dứt khi không có thay đổi đáng kể nào đối với sự phục hồi của quý vị. Quý vị có thể tiếp tục cố gắng tự bình phục bằng cách đặt ra và nỗ lực đạt được những mục tiêu riêng. Sự bình phục có thể diễn ra qua một thời gian dài mà không cần liệu pháp cho nên hãy luyện tập liên tục những hoạt động để huấn luyện cơ thể làm việc nhiều cách khác nhau.

Ra viện

Lập kế hoạch xuất viện

Trước khi ra viện, nhóm chuyên viên điều trị đột quy sẽ nói chuyện với quý vị và gia đình/người chăm sóc trong một cuộc họp gia đình. Cùng với họ quý vị sẽ bàn về nhu cầu hỗ trợ, các nhu cầu có thể giúp cho những việc như quay trở lại làm việc, giải trí, tình dục và lái xe, là những điều nên được thảo luận. Quý vị sẽ lên kế hoạch để về nhà. Đặt các câu hỏi cần thiết đối với quý vị tại cuộc họp gia đình.

Xuất viện về khu cư xá cho người cao tuổi

Nếu quý vị không có khả năng tự chăm sóc độc lập và nhu cầu chăm sóc của quý vị quá nhiều đối với gia đình/người chăm sóc, nhóm chuyên viên điều trị đột quy sẽ đề nghị quý vị xuất viện về khu cư xá cho người cao tuổi. Thông tin về những lựa chọn khu cư xá cho người cao tuổi sẽ được nhân viên xã hội của quý vị cung cấp. Với một số người sống sót sau khi bị đột quy, đây chỉ có thể là một biện pháp tạm thời trong khi sức khỏe quý vị tiếp tục cải thiện.

Cuộc sống sau đột quy hoặc TIA

Làm quen với cuộc sống sau đột quy hoặc TIA có thể khó khăn. Nhiều người sống sót sau khi bị đột quy hoặc TIA sợ bị đột quy lần nữa. Nhiều người thấy khó dựa vào người khác để giúp họ trong quá trình lấy lại sự độc lập của họ. Khi quý vị về nhà, gia đình và bạn bè quý vị sẽ là nguồn giúp đỡ quý vị giá nhất.

Trầm cảm

Bệnh trầm cảm không chỉ là tình trạng tinh thần xuống thấp mà là một tình trạng nghiêm trọng dẫn tới sự khó khăn thực hiện những hoạt động hàng ngày. Có tới 2/3 số người bị đột quy sẽ bị trầm cảm. Trầm cảm cũng phổ biến ở những người chăm sóc. Nếu quý vị lo lắng về sự trầm cảm của chính quý vị hoặc ai khác, quan trọng là quý vị nên nói với bác sĩ. Để biết thêm thông tin, hãy liên lạc với beyondblue 1300 22 4636.

Thuốc men

Quan trọng là quý vị phải tiếp tục uống thuốc mà bác sĩ đã kê toa cho quý vị. Nếu quý vị nhận thấy bất kỳ tác dụng phụ nào, có bất kỳ câu hỏi nào hoặc đang nghĩ tới việc ngưng thuốc, quan trọng là quý vị nên bàn với bác sĩ.



Kiểm soát bàng quang

Sự khó khăn kiểm soát bàng quang và ruột là điều thông thường sau đột quy. Nó có thể làm quý vị bức bối, xấu hổ và lo âu nhưng có những việc quý vị có thể làm cho tốt hơn. Điều quan trọng là quý vị nên bàn với bác sĩ để có thông tin đúng nhằm giúp quý vị kiểm soát ruột trở lại. Hãy gọi Đường dây giúp đỡ về Són Tiểu Quốc gia (1800 33 00 66) để có thêm thông tin.

Mệt mỏi

Mệt mỏi là cảm giác nhanh kiệt sức, mệt nhọc hoặc cảm thấy quá mệt không muốn làm gì. Nó có thể xuất hiện trong những tuần hoặc tháng đầu sau đột quy và đối với một số người sống sót sau khi bị đột quy, nó kéo dài nhiều năm sau. Tuy nhiên với nhiều người nó có cải thiện theo thời gian.

Lái xe

Lái xe là một công việc phức tạp đòi hỏi nhiều kỹ năng và có thể khó khăn với những người sống sót sau khi bị đột quy. Quý vị được khuyến cáo không lái xe trong ít nhất một tháng sau khi bị đột quy hoặc TIA. Nói chuyện với bác sĩ trước khi quý vị bắt đầu lái xe trở lại để có sự cho phép của bác sĩ. Quý vị có trách nhiệm pháp lý thông báo cho cơ quan cấp giấy phép lái xe địa phương về tình trạng sức khỏe của quý vị.

Giải trí

Có thể có cảm giác mất mát lớn liên quan tới đột quy. Quan trọng là quý vị nên quay lại với những sở thích và thú vui cũ nếu có thể, và khám phá những thú vui mới nếu thích hợp. Các trung tâm cộng đồng tổ chức những hoạt động giải trí và nhiều khóa học hay mà quý vị có thể thích.

Làm việc sau khi bị đột quy

Quay trở lại làm việc có thể khó khăn do những thay đổi thể chất, thiếu động lực, mệt mỏi và thiếu khả năng tập trung hoặc về trí nhớ. Tuy nhiên quay lại làm việc có thể quan trọng vì những lý do cá nhân và tài chính. Centrelink trong vùng quý vị (13 23 00) và Dịch vụ Phục hồi Chức năng Cộng đồng (1800 624 824) có thể giúp quý vị tìm việc làm.

Tài chính

Đột quy có thể có tác động tới hoàn cảnh tài chính của quý vị, đặc biệt nếu quý vị đang làm việc trước khi bị đột quy. Nếu quý vị không thể quay lại làm việc quý vị có thể hội đủ điều kiện xin Trợ cấp Tàn Phế (Disability Support Pension). Quý vị có thể lấy thông tin từ Centrelink (13 23 00).

Tình dục

Đột quy có thể gây ra những thay đổi thể chất và tình cảm làm ảnh hưởng đến khả năng hoặc sự ham muốn tình dục của quý vị. Một số thuốc cũng có thể gây ra tác dụng phụ làm giảm sự ham muốn tình dục.

Nhiều người sợ quan hệ tình dục trở lại bởi vì họ nghĩ nó sẽ làm tăng nguy cơ bị đột quy hay TIA nữa. Nghiên cứu cho thấy rằng không có mối liên hệ giữa tình dục và đột quy và luyện tập điều độ thực sự có ích cho người bị đột quy.

Hãy bàn với bác sĩ về bất cứ sự lo lắng nào mà quý vị có.

Gia đình

Bệnh đột quy và TIA của quý vị có thể tác động tới gia đình quý vị. Những vai trò của các thành viên gia đình có thể cần thay đổi bao gồm giải quyết vấn đề tài chính, công việc nhà, mua sắm, nấu ăn hoặc nuôi dạy con.

Quý vị và gia đình quý vị có thể cần tính đến sự giúp đỡ của người khác. Quý vị nên bàn về những thay đổi này với gia đình quý vị.

Con trẻ thường đặt nhiều câu hỏi và có nhiều nỗi sợ sau khi một thành viên gia đình bị đột quy. Trẻ em nên được nghĩ đến và tham gia vào những cuộc bàn luận gia đình và/hoặc được có thời gian đặt câu hỏi của chúng.

Tôi có thể làm gì để sự bình phục có ý nghĩa nhất?

- Giữ cho sức khỏe được tốt và năng động
- Nói chuyện với những người sống sót sau khi bị đột quy khác và người chăm sóc
- Tuân theo kế hoạch phục hồi chức năng của quý vị
- Uống thuốc như được kê toa
- Bắt đầu làm những việc quý vị đã làm trước khi bị đột quy càng sớm càng tốt



strokefoundation

Người chăm sóc - Điều này có ý nghĩa gì với tôi?

Khi những người sống sót sau đột quỵ về nhà, họ thường dựa vào người khác giúp họ với những hoạt động hàng ngày. Những người này - người chăm sóc - cũng bị ảnh hưởng bởi đột quỵ.

Nếu quý vị là người chăm sóc quan trọng là quý vị không cảm thấy cô độc - đặc biệt nếu quý vị không có thành viên gia đình giúp đỡ và hỗ trợ. Những thay đổi này trong đời sống của quý vị và quan hệ với người quý vị đang chăm sóc có thể rất đáng sợ và căng thẳng. Quý vị có thể có những cảm giác xáo trộn về việc làm người chăm sóc và cảm thấy bực bội về những thay đổi trong đời sống của quý vị. Đây là những cảm giác và phản ứng bình thường.

Quan trọng là quý vị phải nhớ những nhu cầu của chính quý vị. Quý vị nên tiếp tục làm những việc quý vị đã làm trước khi bệnh đột quỵ ảnh hưởng tới cuộc sống của quý vị.

Người chăm sóc thường cần yêu cầu giúp đỡ. Nó có thể là từ thành viên gia đình, bè bạn, nhóm hỗ trợ người chăm sóc hoặc các dịch vụ cộng đồng. Quý vị cũng được đề nghị nên nghỉ ngơi thường xuyên. Sự nghỉ ngơi thường xuyên có thể cho phép quý vị đi nghỉ một vài tuần trong suốt năm.

Để biết thêm thông tin, xin gọi Trung tâm Trợ giúp Người chăm sóc qua số 1800 242 636 hoặc Carers Australia qua số (02) 6122 9900.

Thông tin thêm

Gọi StrokeLine qua số 1800 787 653 (gọi miễn phí) hoặc ghé thăm trang mạng của chúng tôi www.strokefoundation.com.au

Ngôn ngữ khác

This fact sheet is also available in English.



strokefoundation

National Stroke Foundation (Hội Đồng Đột quỵ Quốc gia).
ABN 420 061 733 79

Lầu 7, 461 Bourke Street, Melbourne VIC 3000

Điện thoại: 03 9670 1000 Fax: 03 9670 9300

StrokeLine: 1800 787 653

Email admin@strokefoundation.com.au

www.strokefoundation.com.au

© Tháng 1 năm 2009

