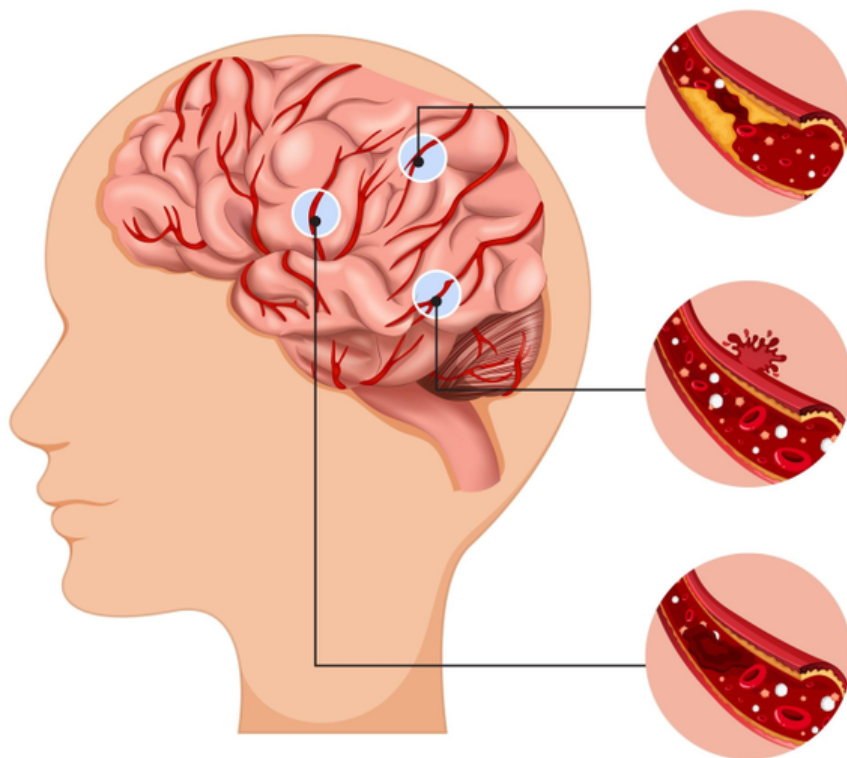


Dấu hiệu & giải pháp điều trị bệnh thiếu năng tuần hoàn não

Suy giảm tuần hoàn máu não là hiện tượng mất máu đáp ứng cho não. Rối loạn tuần hoàn não có thể gặp ở nhiều độ tuổi, thế nhưng thường thấy hơn ở người già & những người làm việc trí óc. Theo các nghiên cứu mới nhất, căn bệnh đang có chiều hướng càng ngày càng trẻ hóa.



Triệu chứng thiếu năng tuần hoàn não

Bệnh nhân khi bị mất máu não tạm thời thường trông thấy một số dấu hiệu điển hình sau:

- Đau đầu là biểu hiện điển hình cũng như nhìn thấy sớm nhất của căn bệnh. Những nhức đầu thường có tính lan tỏa, đau co bóp hoặc chú tâm ở vùng trán, gáy. Cảm nhận cơn đau đầu nhiều hơn khi phải suy nghĩ.
- Chóng mặt bất chợt, gây khó khăn trong di chuyển, đi lại.
- Người có bệnh dễ bị hoa mắt, tối sầm mặt mũi khi phải thay đổi tư thế đột ngột hoặc hoạt động thể lực mạnh.
- Sụt giảm ký ức, giảm nhận thức, dễ bị mất cân bằng tâm tính hơn bình thường,...
- Ngủ không ngon giấc, mất ngủ kéo dài.
- Người mang bệnh trông thấy một số có cảm giác không thật như hàng ngày nghe thấy tiếng một số tiếng ù bên tai.
- Thân thể luôn trong tình trạng cảm nhận mệt mỏi kéo dài không rõ tác nhân.
- Mất khả năng chú tâm trong quá trình đào tạo, lao động...

<http://mamnondongthap.edu.vn/Content/Uploads/files/szfxmsj02-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<http://vneco2.com.vn/fckeditor/editor/filemanager/connectors/images/FCKImage/i58g73d6y-mau-bao-thai.pdf>

<http://proximeo.com/ckfinder/userfiles/files/yj3ku4s74-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

<https://suckhoetoday.amebaownd.com>

https://hbse.com.vn/public/upload/files/HBS_CBTMiennhiem-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf

<https://centralvetclinic.com/ckfinder/userfiles/files/centralvet/nwkvhldpb-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<https://dalyanestate.com/ckfinder/userfiles/files/qng7kv02x-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

<https://kmmkmechanik.com/upload/ckfinder/files/w67vp3809-mau-bao-thai.pdf>

<https://nguyenhungmed.com/admin/files/rcj2ub5mp-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<https://daithachthat.gov.vn/public/media/media/picture/file/khi-hu-mau-nau-den-p06616782.pdf>

<https://www.walloniecommerce.be/ckfinder/userfiles/files/pujty1q0a-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<http://onehealth.0fees.us>

<https://bitutec.vn/admin/files/oa6bs17mv-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<https://survival.soe.ucsc.edu/lib/exe/fetch.php?media=wiki:h7trv4f89-mau-bao-thai.pdf>

<https://the-fotoshop.com/ckfinder/userfiles/files/sdyfsr5ux-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

Nhân tố của rối loạn tuần hoàn não

Yếu tố gây ra hiện tượng thiếu năng tuần hoàn máu thường thấy đặc biệt:

- Yếu tố chính là tăng huyết áp, xơ động mạch. Tác động của căn bệnh xơ vữa động mạch khiến những mạch máu dẫn máu bị hẹp lại & làm chậm, tắc quá trình tuần hoàn máu. Đó cũng chính là căn nguyên chính gây nên bệnh, tỉ lệ khoảng 60 đến 80/100 ca bệnh.
- Nhân tố rối loạn lưu thông chung: hạ huyết áp, bệnh tim mạch, dị dạng bẩm sinh mạch máu gấp khúc, viêm tắc mạch. Tĩnh mạch bị dị dạng hoặc viêm tắc động mạch.
- Nhân tố ngoài động mạch đốt sống: hư xương sụn đốt sống cổ, hẹp lỗ mỏm ngang. Tác động từ những chấn thương như thoát vị đĩa đệm tại cột sống cổ, thoái hóa đốt sống cổ,... Khiến mạch máu bị chèn ép và tránh khỏi quá trình lưu thông máu lên bộ não.
- Bên cạnh đó, những đè nén từ bên trong hệ thần kinh trung ương như u não, u dây thần kinh số 8 hay một số chứng bệnh tâm thần khác.

Mặt khác, đời sống tân tiến bận khiến cho ngày một sở hữu nhiều người trẻ mắc phải chứng bệnh thiếu năng tuần hoàn não với các yếu tố rủi ro gồm những:

- Lao động trí não stress và một số sức ép về kinh tế, gia đình.
- Chế độ ăn uống không cân đối, không cung ứng đủ dinh dưỡng hoặc sử dụng quá nhiều đồ ăn chế biến sẵn, đồ ăn đóng hộp sở hữu nhiều đường, chất tạo ngọt, dầu mỡ chiên rán...
- Lười tập thể dục làm cho hệ mạch trì trệ, lưu chuyển lưu chuyển máu kém.
- Stress kéo dài & sang chấn tâm lý trầm trọng.

Thiếu năng tuần hoàn não có lây không?

Thiếu máu não là tình trạng máu cung ứng tới não bị không đủ khiến tế bào não không đủ oxy & dưỡng chất nên giảm khả năng chi phối hoạt động ở một số bộ phận khác. Thiếu năng tuần hoàn não không phải bệnh lây nhiễm nên chẳng thể lây.

Chữa trị rối loạn tuần hoàn não

Ngày nay có quá nhiều giải pháp điều trị thiếu năng tuần hoàn não cho hữu hiệu khác biệt phụ thuộc vào từng tình huống bệnh. Bác sỹ cần phỏng đoán xác định tác nhân & cấp độ rối loạn tuần hoàn não để có chỉ định điều trị hợp lý. Phương pháp điều trị bệnh phần lớn dựa vào nhân tố, cụ thể như sau:

- Nếu như thiếu năng tuần hoàn não do hẹp động mạch, bác sỹ thường khuyến nghị thuốc giãn mạch, giảm rủi ro sinh ra xơ vữa động mạch và khối máu đông,...
- Nếu như rối loạn tuần hoàn não do hẹp động mạch trầm trọng, có khối máu đông gây nên tắc nghẽn hoặc dị tật mao mạch, vết thương mạch máu,... thầy thuốc chuyên khoa có thể đòi hỏi phẫu thuật sớm để xử trí.
- Dùng thuốc tăng lưu thông máu: Giúp cải thiện hiện tượng mất máu lên não, giảm tuần hoàn máu não.

Nếu như nhìn thấy các dấu hiệu rối loạn tuần hoàn não như buồn nôn, nhức đầu, choáng váng, kém chú tâm,... thì cần phải sớm đi đến bác sỹ khám xét nghiệm và chẩn đoán. Bệnh thiếu năng tuần hoàn não nhận ra muộn có khả năng gây ra nhiều di chứng tác hại cho bộ não cũng như mạng sống người mắc bệnh, nên tránh chủ quan tự mua thuốc chữa trị.

Đề phòng bệnh suy giảm tuần hoàn máu não

- Để phòng bệnh rối loạn tuần hoàn não cần tiến hành chế độ làm việc, lao động và nghỉ ngơi thoải mái hợp lý.
- Nên có thời gian nghỉ ngơi tối thiểu là 10 phút khi tiến hành các công tác về trí tuệ liên tục trong 2h.
- Tập tành thể thao để nâng cao sức khỏe thể chất, giảm thiểu tình trạng béo phì, béo phì. Căn cứ theo cơ địa sức khỏe cơ thể mà bạn có khả năng chọn lọc cho bản thân các bài tập, môn thể thao hợp lý.
- Tránh khỏi tình trạng căng thẳng stress lâu ngày. Thay vào đó, hãy cố gắng để thân thể được thoải mái ở mức tốt hơn hết.
- Hạn chế sử dụng điện thoại, máy tính, tivi liên tục trong thời gian kéo dài.
- Tạo khẩu vị hợp lý, ăn nhiều rau củ, hoa quả, chất xơ, làm giảm chất đạm, chất béo. Giảm thiểu ăn đồ sở hữu nhiều dầu mỡ, món ăn nhanh, món ăn chứa một số chất bảo quản.
- Sử dụng các loại thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, giảm hàm lượng cholesterol.

Một số thực phẩm giúp tăng lưu lượng máu lên não mà người mang bệnh nên dùng có thể nhắc tới như

- Rau xanh như súp lơ, rau chân vịt,...
- Một số cá béo
- Các loại đậu, lương thực nguyên hạt
- Trái cây mọng nước như nước cam ép, quả bưởi, dâu tây, blueberry
- Các dạng thịt đỏ như thịt bò,....

Thiếu máu não có dấu hiệu là tương đối không khác với những chứng cảm thấy mệt mỏi đơn thuần,

bởi vậy, đôi khi người bị bệnh thường xem thường & không tiến hành một số khám sức khỏe. Chính vì, người mang bệnh nên thực hiện một số phỏng đoán - thăm khám ngay khi thân thể nhìn thấy một số dấu hiệu khác thường của căn bệnh. Ngoài ra, nên ưu tiên thực hiện kiểm tra sức khỏe định kỳ để phát hiện bệnh kịp thời và có phương pháp chữa trị phù hợp.