TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Báo động đột quỵ khi chơi thể thao: Vì sao lại xảy ra và cách phòng tránh?

09:18 02/09/2025

Nhiều trường hợp người chơi thể thao đột ngột đột quỵ, thậm chí đột tử, đang ngày càng gia tăng. Theo các chuyên gia y tế, nguyên nhân chính là do những bệnh lý tim mạch tiềm ẩn, thường không được phát hiện do người bệnh chưa từng kiểm tra sức khỏe chuyên sâu. Điều này cho thấy tầm quan trọng của việc sàng lọc sức khỏe trước khi tham gia các hoạt động thể chất cường độ cao.



Báo động đột quỵ khi chơi thể thao: Vì sao lại xảy ra và cách phòng tránh?

Mối nguy hiểm tiềm ẩn từ bệnh tim mạch

ThS.BS Đoàn Dư Mạnh, Phó Giám đốc Trung tâm Tim mạch, Bệnh viện Phương Đông, cho biết khoảng 80% trường hợp đột tử khi chơi thể thao có liên quan đến các bệnh lý tim mạch mà người bệnh không hề hay biết. Khi vận động quá sức, đặc biệt với những người có bệnh nền như tăng huyết áp, người tập có thể đối mặt với các biến chứng nguy hiểm như nhồi máu cơ tim, xuất huyết não hoặc đột quỵ.

Cụ thể, những môn thể thao cường độ cao khiến nhịp tim và huyết áp tăng vọt, có thể kích hoạt cơn thiếu máu não ở người đã mắc bệnh nền nhưng chưa được chẩn đoán. Khi mạch máu não bị tắc hoặc vỡ, máu không thể lưu thông để nuôi dưỡng não, dẫn đến đột quỵ hoặc tử vong.

Dấu hiệu nhận biết và sơ cứu đúng cách

Các dấu hiệu cảnh báo đột quỵ thường xuất hiện đột ngột, bao gồm:

Chóng mặt, mất thăng bằng, đau đầu dữ dội.

Tê yếu nửa người, khó nói, nói ngọng.

Giảm hoặc mất thị lực.

Khi phát hiện người chơi có các dấu hiệu trên, cần nhanh chóng gọi cấp cứu. Trong thời gian chờ đợi, hãy thực hiện sơ cứu đúng cách:

Đặt người bệnh nằm nghiêng trên mặt phẳng.

Nới lỏng quần áo và giữ không gian thông thoáng.

Tuyệt đối không cho người bệnh ăn, uống, dùng thuốc, cạo gió hay chích máu đầu ngón tay. Những hành động này có thể khiến tình trạng bệnh trở nên nặng hơn.

Khuyến cáo từ chuyên gia

Để phòng tránh rủi ro, bác sĩ Mạnh khuyến cáo người chơi thể thao cần chủ động:

Khám sức khỏe định kỳ: Đặc biệt với những người trên 40 tuổi hoặc có tiền sử gia đình mắc bệnh tim mạch.

Lựa chọn môn thể thao phù hợp: Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc huấn luyện viên chuyên nghiệp để chọn môn thể thao phù hợp với thể trạng.

Không tập luyện quá sức: Khởi động kỹ trước khi tập và tránh tập quá sức khi cơ thể mệt mỏi.

Việc chủ động lắng nghe cơ thể và kiểm tra sức khỏe là chìa khóa để tận hưởng trọn vẹn lợi ích từ thể thao, đồng thời tránh được những rủi ro đáng tiếc.

Tâm An (t/h)