TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Đột quỵ ở người trẻ gia tăng: Lời cảnh tỉnh từ sự ra đi đột ngột của ông Hoàng Nam Tiến

15:50 01/08/2025

Chiều 31/7, cộng đồng bàng hoàng trước tin ông Hoàng Nam Tiến, Phó Chủ tịch Hội đồng Trường Đại học FPT qua đời sau cơn ngừng tim ngoại viện đột ngột ở tuổi 56. Sự ra đi của một nhân vật được biết đến là người truyền cảm hứng về đổi mới và năng lượng tích cực đã để lại niềm tiếc thương sâu sắc. Theo các bác sĩ điều trị, ông đã có triệu chứng đột quỵ rất nặng và không thể cứu chữa, dù đã có sự hội chẩn của nhiều chuyên gia tim mạch đầu ngành.

Sự việc này một lần nữa gióng lên hồi chuông cảnh báo về tình trạng đột quỵ ở người trẻ, một thực trạng ngày càng phổ biến. Trước đó không lâu, diễn viên Huỳnh Anh Tuấn cũng bất ngờ bị đột quỵ ở tuổi 57, dù vẫn xuất hiện với vẻ ngoài trẻ trung, lịch lãm trên các nền tảng mạng xã hội. May mắn hơn, nhờ được đưa đến bệnh viện và điều trị kịp thời, nam tài tử đã qua cơn nguy kịch. Sau biến cố, anh tạm ngưng hoạt động để tập trung hồi phục sức khỏe.

Người trẻ đối diện nguy cơ đột quỵ sớm: Nguyên nhân và dấu hiệu nhận biết

Đột quỵ vốn được coi là căn bệnh của người lớn tuổi, nhưng hiện nay, tình trạng đột quỵ ở người trẻ, đặc biệt là dưới 45 tuổi, đang có xu hướng gia tăng đáng báo động. Tại Việt Nam, mỗi năm có khoảng 200.000 người bị đột quỵ, và khoảng 10-15% trong số đó là người trẻ tuổi. Tỷ lệ này đang có xu hướng tăng khoảng 2% mỗi năm.

Tình trạng đột quỵ ở người trẻ đang có xu hướng gia tăng. Ảnh: Minh họa

Nguyên nhân khiến người trẻ dễ mắc đột quỵ bao gồm nhiều yếu tố phức tạp, không chỉ đơn thuần là tuổi tác. Đó có thể là do dị dạng mạch máu não, gây xuất huyết hoặc tắc nghẽn mạch máu não. Ngoài ra, thói quen hút thuốc lá chiếm tới 50% số bệnh nhân đột quỵ trẻ tuổi. Rối loạn chuyển hóa mỡ máu làm gia tăng nguy cơ xơ vữa động mạch; thừa cân, béo phì do chế độ ăn uống không lành mạnh và thiếu vận động; hay lạm dụng rượu bia, đặc biệt là rượu mạnh, cũng làm tăng nguy cơ xuất huyết não. Các yếu tố khác như stress, tăng huyết áp, đái tháo đường cũng góp phần làm tăng nguy cơ này.

Đột quỵ ở người trẻ thường có những dấu hiệu tương tự như ở người già nhưng đôi khi khó nhận biết hơn vì các triệu chứng có thể không rõ ràng. Một số dấu hiệu phổ biến bao gồm yếu liệt một bên cơ thể, nói khó, méo miệng, mất phương hướng, đau đầu dữ dội, chóng mặt và mất thị lực đột ngột. Việc nhận biết kịp thời các triệu chứng này là vô cùng quan trọng để cấp cứu nhanh chóng, giúp giảm thiểu hậu quả và tăng cơ hội hồi phục.

Đáng chú ý, đột quỵ ở người trẻ không chỉ gây ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng mà còn tác động lớn đến khả năng lao động và sinh hoạt lâu dài. Có tới 70% bệnh nhân sau đột quỵ gặp khó khăn trong công việc và cuộc sống hàng ngày, cho thấy hậu quả khôn lường của căn bệnh này.

Cần tăng cường vận động, rèn luyện thể lực để phòng ngừa nguy cơ đột quỵ và các bệnh lý khác. Ảnh: Minh họa

Bí quyết phòng ngừa: Thay đổi lối sống và tầm soát định kỳ

Các chuyên gia y tế khuyến cáo, để phòng ngừa đột quỵ cho người trẻ cần tập trung vào việc thay đổi lối sống một cách khoa học. Trước hết là kiểm soát cân nặng và duy trì một thể trạng hợp lý. Hạn chế hút thuốc và uống rượu bia là điều kiện tiên quyết. Một chế độ ăn uống lành mạnh, giảm chất béo xấu, tăng cường rau xanh và trái cây là rất cần thiết. Tăng cường vận động thể chất đều đặn mỗi ngày cũng là một phương pháp phòng ngừa hiệu quả.

Bên cạnh đó, việc kiểm tra sức khỏe định kỳ đóng vai trò then chốt để phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ như tăng huyết áp, rối loạn lipid máu và có hướng điều trị kịp thời. Cuối cùng, tránh căng thẳng, stress và duy trì giấc ngủ hợp lý là những yếu tố quan trọng giúp bảo vệ sức khỏe não bộ.

Đột quỵ ở người trẻ là một thực trạng ngày càng phổ biến và nghiêm trọng tại Việt Nam. Việc nâng cao nhận thức về nguyên nhân, dấu hiệu và các biện pháp phòng ngừa là rất cần thiết để giảm thiểu nguy cơ và hậu quả của căn bệnh này đối với thế hệ trẻ, đảm bảo một cuộc sống khỏe mạnh và bền vững.

Thành Nam (t/h)