TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Lý do ngày càng nhiều người trẻ bị đột quỵ và cách phòng ngừa từ Nattospes

20:08 25/02/2025

Nếu trước đây các trường hợp đột quỵ thường xảy ra ở người trung niên và cao tuổi, thì hiện nay, đột quỵ đang ngày càng trẻ hóa ở nhóm người dưới 50 tuổi. Nhiều ca bệnh đột quỵ phải nhập viện khi chỉ mới 18-20 tuổi. Vậy tại sao ngày càng nhiều người trẻ bị đột quỵ và cách phòng ngừa ra sao?

Nguyên nhân khiến nhiều người trẻ bị đột quỵ

Theo các thống kê của Bộ Y tế tại Việt Nam, tỷ lệ người đột quỵ là người trẻ và trung niên chiếm 1/3 trong tổng số các trường hợp đột quỵ. Tỷ lệ người đột quỵ ở người trẻ tuổi cũng đang tăng ở mức 2% mỗi năm. Đáng chú ý số người bệnh là nam giới thì cao gấp 4 lần nữ giới. Yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ ở người trẻ đều liên quan đến lối sống hiện đại cùng bệnh mãn tính không được điều trị tốt, cụ thể:

Mất ngủ

Nhiều người khi nhắc đến tình trạng mất ngủ thường nghĩ rằng nó chỉ xảy ra ở người cao tuổi trên 60, tuy nhiên không ít giới trẻ hiện nay gặp phải vấn đề này. Nguyên nhân gây kéo dài thường do áp lực công việc, học tập, vấn đề căng thẳng từ gia đình, xã hội, kinh tế,... Nếu mất ngủ kéo dài trên 1 tháng, tần suất mất ngủ khoảng 3 lần/tuần thì tình trạng này có thể trở thành mãn tính.

Lúc này, dù điều trị và nghỉ ngơi tốt thì người trẻ cũng rất khó để cải thiện, khắc phục tình trạng mất ngủ. Mất ngủ kéo dài ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe, thúc đẩy các bệnh lý như rối loạn mỡ máu, tăng huyết áp, xơ vữa mạch máu, béo phì... Không ít bạn trẻ đang rút ngắn thời gian ngủ hàng ngày của mình cho hoạt động vui chơi, học tập hay làm việc.



Mất ngủ khiến cho người trẻ dễ bị đột quỵ não

Stress, căng thẳng thường xuyên

Stress đang là vấn đề đáng báo động ở giới trẻ, cũng là hậu quả của lối sống hiện đại, nhịp sống công nghiệp. Thực tế tình trạng stress này gây ra rất nhiều hệ lụy cho sức khỏe, là yếu tố thúc đẩy các bệnh lý nguy hiểm, trong đó có biến chứng đột quỵ.

Giới trẻ hiện đại gặp nhiều áp lực từ công việc, học tập lẫn cuộc sống xã hội và gia đình. Vì thế cân bằng tâm lý, giải tỏa stress đang là vấn đề quan trọng cần đặt lên hàng đầu. Một nghiên cứu tại Anh đã cho biết, những người làm việc trên 55 giờ mỗi tuần, áp lực thường xuyên có nguy cơ đột quỵ cao hơn 30% so với người bình thường.

Lối sống không lành mạnh

Một điều dễ nhận thấy ở giới trẻ hiện nay là lười vận động, thời gian chủ yếu họ tập trung vào cuộc sống, công việc, dành thời gian để xem phim, sử dụng mạng xã hội… Lười vận động chính là yếu tố nguy cơ hàng đầu gây đột quỵ, tỉ lệ bị đột quỵ ở đối tượng này cao hơn 20% so với người vận động thường xuyên.

Bên cạnh đó, các lối sống không lành mạnh như: hút thuốc lá, lạm dụng rượu bia, chất kích thích… cũng tác động tăng nguy cơ hình thành cục máu đông gây thiếu máu lên não và đột quỵ. Tình trạng xơ vữa động mạch là hậu quả của những lối sống không lành mạnh này xuất hiện từ khá sớm, song không phải tất cả trường hợp đều bị đột quỵ.



Ăn uống nghỉ ngơi không điều độ cũng là nguy cơ đẩy người trẻ đến gần hơn với đột quỵ

Mắc các bệnh chuyển hóa

Một vài nghiên cứu tin cậy cho biết, bệnh nhân mắc hội chứng chuyển hóa chiếm đến 62% tổng trường hợp bị đột quỵ. Càng nhiều bệnh lý mãn tính, hội chứng chuyển hóa kết hợp thì nguy cơ đột quỵ càng cao, gồm: tiểu đường type 2, tăng đề kháng insulin, tăng huyết áp...

Các bệnh lý này đều tác động tăng hình thành và phát triển mảng xơ vữa động mạch, hình thành cục máu đông tắc nghẽn mạch máu não và gây ra đột quỵ

Cách phòng ngừa đột quỵ ở người trẻ

Phòng ngừa đột quỵ ở người trẻ cần tập trung vào việc kiểm soát các yếu tố nguy cơ, duy trì lối sống lành mạnh và thực hiện các biện pháp bảo vệ sức khỏe tổng thể.

Duy trì chế độ ăn uống hợp lý

Chế độ dinh dưỡng ảnh hưởng rất nhiều tới các bệnh lý về tim mạch, mỡ máu, đái tháo đường... Là nguyên nhân chính dẫn tới bệnh đột quỵ. Vì thế việc duy trì chế độ dinh dưỡng khoa học và điều độ là cách giúp bạn phòng tránh đột quỵ hiệu quả.

- Nên bổ sung nhiều loại rau, củ, quả, ngũ cốc và các loại đậu.
- Uống đủ nước, bổ sung thêm nước trái cây, sữa đậu nành...
- Nên ăn các loại thịt trắng, hải sản, trứng để cung cấp đủ protein cho cơ thể.

- Hạn chế sử dụng thịt đỏ các loại
- Những thực phẩm chứa nhiều dầu mỡ, đồ ăn chiên rán, đồ ăn nhanh cần được hạn chế
- Không nên ăn nhiều đồ ngọt, thực phẩm có hàm lượng đường cao

Tăng cường thể dục thể thao

Tập luyện thể dục thường xuyên là thói quen tốt giúp ngăn ngừa đột quỵ hiện nay. Bạn nên tập với cường độ đều đặn, tối thiểu là 5 ngày/tuần với các bài tập đơn giản.



Tập thể dục thể thao giúp phòng ngừa đột quỵ não ở người trẻ

Không hút thuốc lá

Những người hút thuốc lá có nguy cơ đột quỵ cao hơn so với người bình thường. Bởi đây là tác nhân làm tăng sự hình thành của các cục máu đông, xơ vữa động mạch. Ngoài ra, sử dụng thuốc lá còn làm ảnh hưởng tới phổi và các cơ quan khác trong cơ thể. Do đó nếu như bạn đang có thói quen hút thuốc lá hãy từ bỏ thói quen này để phòng ngừa cơn đột quỵ.

Sử dụng sản phẩm chống đột quỵ Nattospes

Để phòng ngừa đột quỵ ở người trẻ, các chuyên gia cho biết nên sử dụng thêm sản phẩm Nattospes, có thành phần chính nattokinase là sản phẩm hỗ trợ phòng ngừa đột quỵ được nhiều người ưa chuộng giúp:

- Hỗ trợ phòng ngừa sự hình thành và làm tan cục máu đông - nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ não, từ đó phòng ngừa đột quỵ.

- Hỗ trợ phục hồi các di chứng: Liệt, méo miệng, nói ngọng… sau đột quỵ não an toàn, hiệu quả, dùng càng lâu hiệu quả càng cao.



TPBVSK Nattospes hỗ trợ phòng ngừa đột quỵ ở người trẻ hiệu quả

Nattospes được ứng dụng công nghệ bao vi nang và công nghệ nuôi cấy enzym đặc biệt giúp đảm bảo tác dụng tối đa của nattokinase khi đi qua acid dịch vị, từ đó đảm bảo hiệu quả tác dụng của viên uống Nattospes.

Hiệu quả ngăn ngừa sự hình thành và làm tan cục máu đông của Nattospes đã được kiểm chứng qua rất nhiều nghiên cứu lâm sàng tại viện Trung ương Quân đội 108, viện Quân y 103, viện Bạch Mai, viện Tuệ Tĩnh. Kết quả cho thấy khả năng làm tan cục máu đông của Nattospes rất tốt, dùng càng lâu hiệu quả càng cao, không gây tác dụng phụ khi dùng lâu dài. Mới đây nhất, Nattospes đã được vinh dự nhận được giải thưởng "Top 10 Thương hiệu mạnh Quốc gia năm 2024" chứng minh tính hiệu quả, chất lượng sản phẩm trong gần 20 năm có mặt trên thị trường. Đặc biệt, **theo khảo sát của Tạp chí Kinh tế Việt Nam** cho thấy, có đến 97,8% người dùng hài lòng và rất hài lòng về hiệu quả hỗ trợ phòng ngừa đột quỵ, cải thiện các di chứng sau tai biến mạch máu não của Nattospes.

Vậy nên để phòng ngừa đột quỵ ở người trẻ hãy sử dụng sản phẩm ***Nattospes - Phá tan hết cục máu đông phòng ngừa tai biến sống lâu tuổi già*** ngay hôm nay nhé! Nattospes hiện đã có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc. Để tìm hiệu thuốc gần nhất có bán sản phẩm, bạn hãy xem tại **điểm bán Nattospes**.

Lam Chi

**Thực phẩm này không phải là thuốc không có tác dụng thay thế thuốc chữa bệnh.*

Sản phẩm có bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.