TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Ngăn ngừa đột quỵ: Vì sao người lớn tuổi cần đặc biệt chú ý và phương pháp "dưỡng sinh tâm thể"

09:28 10/08/2025

Đột quỵ đang trở thành một trong những nỗi lo lớn nhất của người lớn tuổi, đặc biệt khi nguy cơ mắc bệnh tăng gấp đôi sau mỗi 10 năm kể từ tuổi 55. Theo GS.TS Trương Việt Bình, Chủ tịch Hội Nam y Việt Nam, mỗi năm có hơn 200.000 ca đột quỵ được ghi nhận, với xu hướng trẻ hóa đáng báo động. Tuy nhiên, căn bệnh này vẫn phổ biến nhất ở những người lớn tuổi, có sẵn các bệnh nền.

Tại hội thảo khoa học "Dưỡng sinh tâm thể trong chăm sóc sức khỏe toàn diện" diễn ra vào chiều 9/8 tại Hà Nội, GS Bình đã chỉ ra các yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ. Những người có tiền sử gia đình bị đột quỵ hoặc từng bị đột quỵ có nguy cơ tái phát rất cao, nhất là trong vòng 5 năm đầu. Các bệnh nền như cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch, béo phì, mỡ máu cao, cùng với thói quen hút thuốc lá và uống rượu bia, đều là những yếu tố làm tăng đáng kể nguy cơ đột quỵ.



Ngăn ngừa đột quỵ: Vì sao Ngăn ngừa đột quỵcần đặc biệt chú ý và phương pháp "dưỡng sinh tâm thể" là gì?

Tuy nhiên, có một tin đáng mừng là 85% ca đột quỵ do thiếu máu cục bộ có thể phòng ngừa sớm. Chuyên gia khuyến cáo người có bệnh nền nên kiểm soát nguy cơ bằng cách kiểm soát huyết áp, điều trị tiểu đường, giảm mỡ máu và béo phì thông qua chế độ vận động, ăn uống, sinh hoạt khoa học. Việc bỏ thuốc lá và hạn chế rượu bia cũng là những hành động cần thiết.

Bên cạnh y học hiện đại, các chuyên gia còn đề cập đến vai trò của y học cổ truyền. Tại hội thảo, GS Khanh đã giới thiệu về phương pháp "dưỡng sinh tâm thể", một phương pháp y học bổ sung dựa trên triết lý "sống xanh" với ba trụ cột: "tâm lành", "thân lành", "ngôn lành". Theo GS Khanh, phương pháp này không chỉ giúp người cao tuổi khắc phục nhiều bệnh tuổi già mà còn hỗ trợ phục hồi chức năng sau đột quỵ, cải thiện vận động và tinh thần cho người bệnh.

GS Khanh nhấn mạnh, cơ thể chúng ta luôn tiềm ẩn khả năng tự chữa lành. Ông khuyến cáo để sống khỏe, sống vui, mỗi người nên thay đổi cách sống, chăm dưỡng thân và tâm, thường xuyên tập thể dục, xả bỏ những suy nghĩ tiêu cực, sống vị tha và biết ơn. "Suy nghĩ tích cực khởi tạo một cuộc sống khỏe mạnh và ngược lại, suy nghĩ tiêu cực dẫn đến nguy cơ cho sức khỏe", ông khuyến cáo.

Tâm An (t/h)