TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Nguyên nhân gây đột quỵ khi ngủ và cách phòng ngừa từ Nattospes

10:45 21/03/2023

Đột quỵ có thể xảy ra ở bất cứ thời điểm nào trong ngày nhưng nguy hiểm nhất là khi ngủ. Người bệnh đột quỵ khi ngủ sẽ không thể ý thức được tình trạng sức khỏe của mình, khó nhận được sự giúp đỡ từ người khác.

Nguyên nhân gây đột quỵ khi ngủ là gì?

Đột quỵ khi ngủ là tình trạng khi một người trước khi đi ngủ không có các dấu yếu liệt chân tay, khó nói, nhìn mờ, méo miệng... nhưng khi thức dậy thì có. Có nhiều nguyên nhân khiến người bệnh dễ bị đột quỵ khi ngủ đó là:

Thói quen uống rượu bia trước khi ngủ

Nhiều trường hợp bị mất ngủ, khó vào giấc nên người bệnh đã tìm đến chất kích thích như rượu bia với mong muốn dễ ngủ hơn hoặc đơn giản là thói quen uống rượu bia hàng ngày. Rượu không chỉ gây ra tình trạng men gan tăng cao, mà còn làm tăng nguy cơ bị bệnh cao huyết áp, tăng tổn thương mạch máu và cuối cùng gây đột quỵ.

Thường xuyên ăn đêm

Ăn đêm thường xuyên khiến mỡ máu tăng cao, đặc biệt là đồ ăn nhanh, đồ chiên dầu, nước uống có ga, mì tôm, đồ quá mặn... Nếu tình trạng này diễn ra kéo dài sẽ thúc đẩy quá trình xơ vữa động mạch, tăng nguy cơ đột quỵ não.

Tắm đêm trước khi ngủ

Rất nhiều người tắm đêm trước khi ngủ đặc biệt ở đối tượng người trẻ. Khi tắm đêm sẽ làm thay đổi nhiệt độ đột ngột, mạch máu co lại và gây ra ảnh hưởng đến việc lưu thông máu lên não, dẫn đến đột quỵ khi ngủ và nếu không phát hiện sớm có thể không cứu được.

Tâm trạng thay đổi thất thường

Nếu bạn đi ngủ trong trạng thái quá phấn khích cũng là một trong những nguyên nhân gây ra tình trạng mất ngủ, khiến cơ thể tăng tiết hóc-môn adrenaline, tăng khả năng bị đột quỵ. Do đó nên giữ tâm trạng bình tĩnh, thoải mái khi ngủ, tránh tình trạng tăng huyết áp và dẫn đến đột quỵ lúc ngủ.



Uống rượu là một trong những nguyên nhân gây đột quỵ khi ngủ.

Đột quỵ khi ngủ thật sự nguy hiểm khi bản thân không thể phát hiện và nhờ được sự giúp đỡ nhanh chóng từ người thân. Điều này có gây đe dọa tính mạng của người bệnh hoặc làm trầm trọng bệnh.

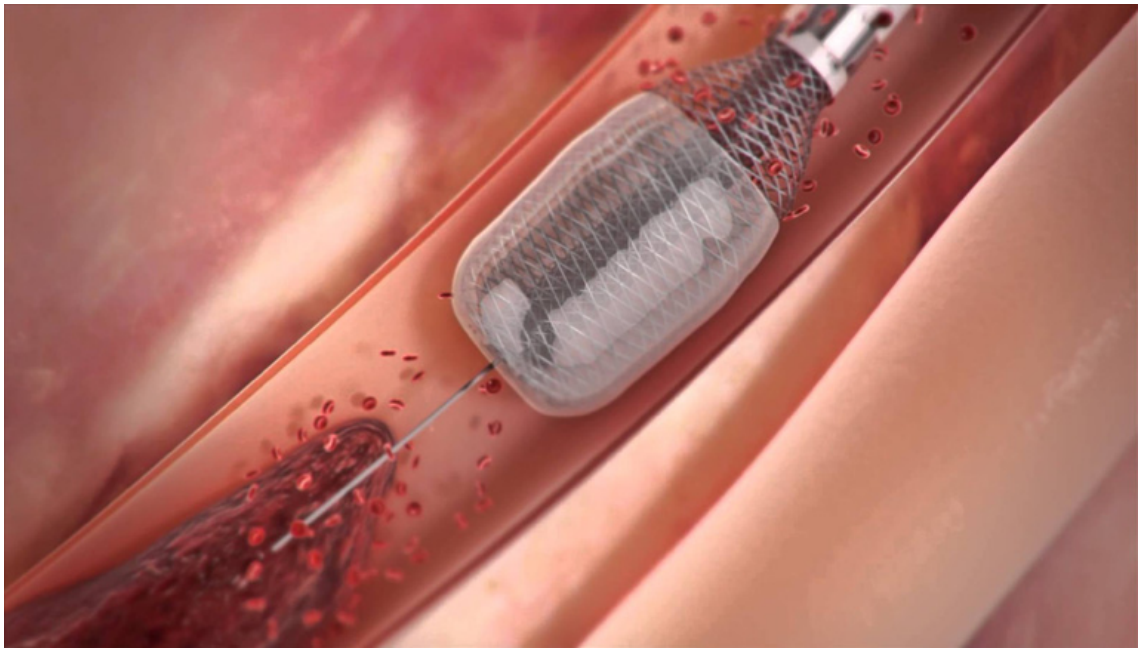
Xử trí như thế nào khi gặp người đột quỵ khi ngủ

Khi cấp cứu người bị đột quỵ trong lúc ngủ, do khó xác định chính xác thời gian khởi phát, người bệnh cần được nhanh chóng đưa đến bệnh viện có chuyên khoa thần kinh. Ở đây với đầy đủ máy móc, trang thiết bị y tế cần thiết như máy MRI, CT, DSA sẽ giúp các bác sĩ sẽ khảo sát, đánh giá, từ đó đưa ra can thiệp kịp thời.

Để xác định được khoảng thời gian người bệnh bị đột quỵ đến khi thức giấc là bao lâu, thầy thuốc thường căn cứ vào thời gian người nhà còn nhìn thấy họ còn có thể đi lại hay nói chuyện được... Nếu bằng cách này mà không xác định được, bác sĩ sẽ dựa vào chẩn đoán hình ảnh để xác định thời điểm đột quỵ.

Nếu người bệnh bị đột quỵ nhồi máu não do có cục máu đông và từ thời điểm đột quỵ đến lúc cấp cứu không quá 4,5 giờ, người bệnh sẽ dùng thuốc tiêu sợi

huyết. Trong trường hợp cục máu đông quá lớn và thời điểm phát hiện từ sau 4,5 đến 6 giờ, có thể loại bỏ cục máu đông bằng phương pháp cơ học.



Loại bỏ cục máu đông bằng biện pháp cơ học.

Cách phòng ngừa đột quỵ não khi ngủ

Để không gặp phải tình trạng đột quỵ khi ngủ, bạn cần lưu ý một số phương pháp sau:

Cải thiện chế độ dinh dưỡng

Duy trì chế độ dinh dưỡng hợp lý như: Bổ sung các loại cốc, các họ nhà đậu, rau củ quả tốt cho tim mạch; Hạn chế ăn đồ ngọt, thức ăn nhanh, đồ chiên xào, đồ cay nóng. Bỏ thói quen ăn khuya, thay vào đó nên chia nhỏ các bữa ăn trong ngày với lượng calo nạp vào cơ thể vừa đủ, tránh bị đói lúc nửa đêm.

Giữ ấm cơ thể

Bạn nên giữ ấm cơ thể tránh để bị lạnh. Khi cơ thể bị lạnh sẽ khiến huyết áp tăng cao, tăng nguy cơ bị đột quỵ. Có thể giữ ấm cơ thể bằng cách tắm nước ấm, ngâm chân nước ấm, mặc áo đủ ấm...



Nên giữ ấm cơ thể trước khi ngủ để tránh đột quỵ.

Kiểm tra sức khỏe định kỳ

Thực hiện kiểm tra sức khỏe định kỳ sẽ sớm phát hiện các dấu hiệu cảnh báo cơn đột quỵ sớm. Từ đó bạn có thể chủ động can thiệp kịp thời giúp phòng tránh tối đa nguy cơ gây đột quỵ.

Sử dụng sản phẩm Nattospes hỗ trợ ngừa đột quỵ não

Để phòng ngừa đột quỵ, các chuyên gia khuyên người bệnh nên dùng thêm sản phẩm thảo dược ngăn ngừa đột quỵ. Điển hình là thực phẩm bảo vệ sức khỏe (TPBVSK) **Nattospes** là một trong những sản phẩm điển hình giúp phòng ngừa đột quỵ đã được nghiên cứu lâm sàng tại nhiều bệnh viện lớn: Bệnh viện Quân y 103, bệnh viện Trung ương Quân đội 108, bệnh viện Tuệ Tĩnh, bệnh viện Bạch Mai cho thấy

Sản phẩm giúp hỗ trợ giảm nguy cơ hình thành và làm tan **cục máu đông**

Giúp giảm nguy cơ tai biến mạch máu não, nhồi máu não, đau thắt ngực do tắc mạch

Hỗ trợ hồi phục sau tai biến mạch máu não do tắc mạch



Sản phẩm chứa Nattokinase giúp phòng ngừa đột quỵ hiệu quả.

Như vậy, bài viết trên đây đã chia sẻ đến bạn đọc thông tin liên quan đến một số nguyên nhân và cách chống đột quỵ khi ngủ. Bạn hãy kết hợp các phương pháp điều trị trên để nâng cao hiệu quả phòng ngừa đột quỵ.

Lan Khuê

**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.