

Stroke

A stroke occurs when the blood flow to the brain is decreased or stopped. The blood flow can be blocked from a blood clot, plaque or a leak in a blood vessel. Sometimes the blood flow to the brain is blocked for a brief time. There will be signs of a stroke, but the signs go away in minutes to hours. This is called a **TIA or transient ischemic attack or “mini stroke”**. This is a strong warning that there is a problem and a stroke could occur in the future. When the blood flow to the brain is blocked causing permanent damage, it is called a stroke. Tests can be done to find the type, location and cause of the blockage to the blood flow of the brain.

Signs

The effects of a stroke depend on the location and amount of damage to the brain. Signs are sudden and may include:

- Numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg, often only on one side of the body
- Confusion or trouble understanding
- Problems speaking
- Problems seeing out of one or both eyes
- Dizziness or trouble with balance, coordination or walking
- Sudden severe headache with no known cause

Your Care

Call 911 as soon as you have any signs of a stroke. The goal of care is to stop further damage to the brain. It is key to get to the hospital right away.

It often takes a few days to see what type of damage has occurred. It is hard to predict recovery from a stroke. Care is planned based on your needs. It may include:

- Therapy for rehabilitation
- Exercise to strengthen your muscles
- Adapting your activity to use the strong side of your body
- Learning how to talk and communicate
- Learning ways to eat and drink safely

Đột Quy

Đột quy xảy ra khi dòng máu lên não bị giảm bớt hoặc bị tắc nghẽn. Dòng máu có thể bị tắc do máu bị đông cục, tạo thành mảng hoặc do mạch máu bị rò rỉ. Đôi khi dòng máu lên não bị tắc nghẽn trong một thời gian ngắn. Dấu hiệu của đột quy sẽ xảy ra, nhưng các dấu hiệu này sẽ biến mất trong vài phút cho tới vài giờ. Hiện tượng này gọi là **TIA** hay “**transient ischemic attack**” (**cơn thiếu máu cục bộ trong thời gian ngắn**) hoặc “**tiểu đột quy**”. Đây là dấu hiệu cảnh báo rằng chắc chắn đã có vấn đề và đột quy có thể xảy ra trong tương lai. Khi dòng máu lên não bị tắc nghẽn, gây tổn thương vĩnh viễn, hiện tượng đó gọi là đột quy. Người ta có thể tiến hành các thủ tục khám nghiệm để xác định dạng, địa điểm và nguyên nhân gây tắc nghẽn dòng máu lên não.

Các Dấu Hiệu

Các ảnh hưởng của đột quy tùy thuộc vào địa điểm và mức độ tổn thương đối với não. Các dấu hiệu thường xảy ra bất ngờ và có thể bao gồm:

- Tê cứng, ngứa ran hoặc suy nhược ở vùng mặt, tay hoặc chân, thường chỉ ở một bên cơ thể
- Lú lẫn hoặc khó hiểu
- Có các vấn đề về phát ngôn
- Gặp vấn đề khi nhìn bằng một hoặc cả hai mắt
- Chóng mặt hoặc khó giữ thăng bằng, khó phối hợp cử động hoặc đi lại
- Bỗng nhiên bị đau đầu dữ dội mà không biết nguyên nhân

Việc Chăm Sóc Chữa Trị của Quý Vị

Gọi ngay 911 khi quý vị có bất kỳ dấu hiệu đột quy nào. Mục tiêu của việc chăm sóc chữa trị là ngăn làm cho não bị tổn thương thêm. Việc tới bệnh viện là rất quan trọng.

Thường phải mất vài ngày mới biết được là đã xảy ra dạng tổn thương nào. Khả năng phục hồi sau khi đột quy rất khó dự đoán. Việc chăm sóc chữa trị sẽ được sắp xếp dựa trên các nhu cầu của quý vị. Việc đó có thể bao gồm:

- Trị liệu phục hồi
- Tập thể dục để làm tăng sinh lực cho cơ bắp
- Điều chỉnh hoạt động để sử dụng phía bên người còn khỏe
- Tập cách nói chuyện và giao tiếp
- Tập cách ăn uống an toàn

Risk Factors

You are at risk for a stroke if you:

- Have high blood pressure, diabetes, high blood cholesterol, heart disease or a prior stroke
- Are from a family where others have had a stroke
- Are overweight
- Are inactive or do not exercise
- Have a lot of stress
- Eat foods high in cholesterol and fat
- Smoke or use tobacco
- Drink too much alcohol
- Use street drugs
- Have a head injury or a bleeding disorder

If you have any of these risk factors, talk to your doctor or nurse about ways to manage them.

To Prevent a Stroke

- Treat high blood pressure, diabetes, high cholesterol and heart disease if present
- Quit smoking
- Exercise
- Eat a healthy diet and lose weight if you are overweight
- Limit alcohol to 1-2 drinks a day
- Avoid falls and injuries

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Các Yếu Tố Có Nguy Cơ Gây Bệnh

Quý vị có nguy cơ mắc bệnh đột quỵ nếu quý vị:

- Mắc bệnh huyết áp cao, tiểu đường, mức cholesterol trong máu cao, bệnh tim hoặc trước đó đã từng bị đột quỵ
- Có người thân trong gia đình đã từng mắc bệnh đột quỵ
- Quá mập
- Không vận động hoặc không tập thể dục
- Tinh thần rất căng thẳng
- Ăn các loại thực phẩm có nhiều cholesterol và chất béo
- Hút thuốc hoặc dùng các sản phẩm thuốc lá
- Uống quá nhiều đồ uống có cồn
- Dùng các loại ma túy bất hợp pháp
- Bị thương ở đầu hoặc bệnh liên quan tới chảy máu

Nếu quý vị có bất kỳ yếu tố nguy cơ nào trong số này, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá để tìm cách kiểm soát các yếu tố đó.

Để Ngăn Ngừa Đột Quỵ

- Chữa các bệnh huyết áp cao, tiểu đường, cholesterol cao và bệnh tim, nếu có
- Cai thuốc lá
- Tập thể dục
- Ăn uống lành mạnh và giảm cân nếu quý vị quá mập
- Hạn chế dùng đồ uống có cồn từ 1 tới 2 ly một ngày
- Tránh té ngã và thương tích

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc y tá nếu quý vị có thắc mắc hoặc vấn đề lo ngại.

Stroke. Vietnamese.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.