

# Phòng ngừa tai biến mạch máu

Đây là bài viết của Bs Nguyễn Mạnh Quốc tuổi Canh Thìn 1940 vừa bị " thông mạch mao Não " kịp thời khi đi vào Vận Thái Bạch 76t + Kinh Đà. Một kinh nghiệm Quý Báu " từ cõi chết " rất cần nghiên cứu kỹ, nhất là những ai đã có vấn đề về Tim Mạch!

*PK Viêm*

**Động mạch nối trực tiếp não chính là mạch máu dễ bị tắc nghẽn nhất!**

**Đừng đợi đến khi liệt nửa người mới phát hiện ra!  
Hãy chia sẻ cho càng nhiều người cùng biết**

Mạch máu của chúng ta giống như một ống nước, tuổi càng cao, chất thải lắng đọng trong mạch máu càng nhiều. Toàn bộ chất thải sẽ được tích lũy thành các mảng bám, không kịp thời loại bỏ, các mảng bám sẽ ngày càng lớn, mạch máu cũng ngày một hẹp lại, cuối cùng gây nghẽn mạch!

## **Quá trình tắc nghẽn mạch máu**

Trong số những mạch máu trên khắp cơ thể của chúng ta có một mạch máu rất dễ bị tắc nghẽn, sau khi bị nghẽn mạch cũng dẫn đến hậu quả nguy hiểm nhất, rất nhiều người vì vậy mà bị mù, không thể nói chuyện, bị tê liệt, thậm chí sau khi bị tê liệt mới phát hiện ra, mạch máu này chính là **Động Mạch Cảnh!**

Đừng nghĩ rằng khoảng cách này cách chúng ta còn rất xa, tuổi càng cao, huyết quản càng hẹp, tạp chất trong mạch máu càng nhiều. Mọi người đều có mạch máu thu hẹp, khi mà các tạp chất ngày càng tăng! May mắn thay là, bạn bây giờ xem được bài viết này vẫn chưa là quá muộn!

Tuổi càng cao, mạch máu càng hẹp, tạp chất càng nhiều...

Tại sao động mạch cảnh lại có thể bị tắc nghẽn cao nhất?

Để hiểu lý do tại sao động mạch cảnh lại dễ bị tắc nghẽn nhất? Trước tiên, bạn cần phải biết động mạch cảnh nằm ở đâu!

Phía trước cổ của chúng ta, 2 bên khí quản, nơi có một động mạch dày như ngón tay út, chịu trách nhiệm lưu thông máu từ tim lên đến não, đó là động mạch cảnh. Nếu bạn để tay xuống góc hàm dưới cổ ấn nhẹ, có thể chạm vào 2 động mạch đang đập cùng nhịp theo nhịp tim.

Động mạch cảnh một khi bị tắc nghẽn, não sẽ thiếu máu trầm trọng, chỉ cần 8 phút thì bộ não sẽ bị tổn thương, xuất hiện dấu hiệu mù lòa, mất ngôn ngữ, liệt nửa người ... Đây là những gì chúng ta thường hay nói về chứng "nhồi máu não", "đột quỵ"! Nếu thời gian dài thêm một chút, thậm chí có thể gây chết não.

Thống kê số liệu cho thấy nhồi máu não xảy ra có liên quan 2/3 đến động mạch cảnh. Tầm quan trọng của động mạch cảnh không cần nói cũng hiểu, kết nối trực tiếp đến não, một khi bị tắc nghẽn hậu quả gây ra có thể dẫn đến một thảm họa đáng sợ!

### Làm thế nào để ngăn ngừa tắc nghẽn động mạch cảnh?

#### 1, Kiểm soát "cholesterol xấu"

LDL còn được gọi là "cholesterol xấu", thời gian dài dễ dẫn đến xơ vữa động mạch. Thông thường nên ăn ít lại các thực phẩm chiên dầu, thực phẩm chiên dầu là nguồn chính cung cấp lipoprotein mật độ thấp.

#### 2, Thường xuyên siêu âm động mạch cảnh

Siêu âm động mạch cảnh, tên đầy đủ là "động mạch cảnh siêu âm màu Doppler" dùng công nghệ hiện đại chụp trực tiếp trạng thái xơ vữa bên trong động mạch, tắc nghẽn huyết quản là nguy cơ chính ảnh hưởng đến bệnh mạch máu não! Có thể kiểm tra bình thường, kèm thêm vào một siêu âm động mạch cảnh, giá chỉ khoảng 340 ngàn đồng, nhưng rất quan trọng!

#### 3, Kịp thời phát hiện dấu hiệu sinh lý

Tắc nghẽn động mạch cảnh có thể biểu hiện sớm qua tình trạng chóng mặt đột ngột, đôi khi bị đau một bên cơ thể, co thắt yếu sức hoặc tê chân tay, hoặc trong thời gian ngắn gặp khó khăn trong việc giao tiếp, đôi mắt thâm đen, v.v.. lúc này thì bạn nhất thiết nên làm siêu âm động mạch cảnh.

#### 4, Kiểm soát tốt các "bệnh mãn tính"

Thông thường, bạn nên kiểm soát huyết áp cao, tiểu đường, lượng cholesterol trong máu, béo phì và các bệnh mãn tính khác. Trong cuộc sống cần giữ được những giới hạn với rượu bia và thuốc lá,

kiểm soát lượng thịt mỡ và chất béo, lượng muối ăn, tăng cường các loại trái cây, sữa, ngũ cốc và các thực phẩm rau củ khác.

### **Tăng cường mạch máu: Tắm nước nóng và lạnh**

Xen kẽ tắm nước nóng và lạnh cũng giống như làm bài tập thể dục cho mạch máu, có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, tăng cường tính đàn hồi của mạch máu.

Đầu tiên tắm nước ấm, sau đó rửa lại bằng nước lạnh, đặc biệt là ở phía trước của các mạch máu đổ trên cả hai bên cổ. Lưu ý rằng độ lạnh của nước vừa đủ với độ mát của cơ thể và nhiệt độ không khí, nói chung là trong khoảng 25 ° C. Nhưng nhiệt độ nước không nên có nhiều sự khác biệt, hơn nữa cần tắm qua vòi sen nước ấm. Đối với những ai không thể tiếp nhận nước lạnh, có thể thử lau người bằng nước lạnh trước.

**Lưu ý:** Phương pháp này không thích hợp cho những người có thể chất tương đối yếu..

### **Thông quản mạch máu: Uống đủ 3 ly nước**

Giữ mạch máu thông thoáng, là việc cần duy trì lâu dài, uống nhiều nước là phương pháp thực nghiệm tốt nhất để thông suốt các mạch máu, hãy nhớ uống 3 ly nước!

#### **1, Nửa giờ trước khi đi ngủ**

Nửa giờ trước khi đi ngủ uống nửa cốc nước ấm, để giảm độ nhớt máu, hiệu quả ngăn ngừa huyết khối. Nửa cốc là bao nhiêu? Khoảng 350 ~ 500ml, có thể điều chỉnh tùy theo cơ thể của từng người, để không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

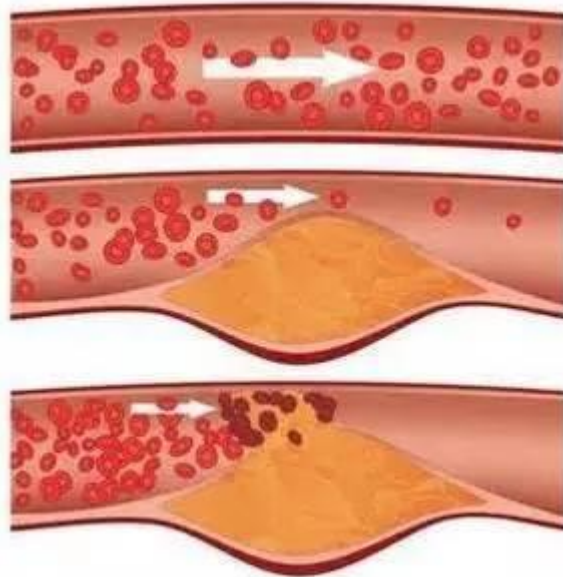
#### **2, Sáng sớm sau khi thức dậy**

Sau khi thức dậy vào buổi sáng sớm cũng nên uống một cốc nước ấm, uống từng ngụm nhỏ một cách chậm rãi, bạn có thể làm loãng máu và giảm bớt gánh nặng cho huyết quản.

#### **3, Thức giấc giữa khuya**

Ngoài buổi sáng sớm và buổi tối, cũng rất nhiều người bị tỉnh giấc vào lúc nửa đêm vì thế nên đặt một cốc nước ngay cạnh đầu giường, nửa đêm thức giấc thì uống một ngụm. Nhồi máu cơ tim thường xảy ra vào khoảng 2 giờ sáng, thời điểm này bổ sung nước cũng rất quan trọng. Tốt nhất không nên uống lạnh, để làm phân tán cơn buồn ngủ.

**Mạch máu phân bố trên khắp cơ thể chúng ta, bảo vệ mạch máu cũng chính là bảo vệ sinh mạng cuộc sống. Bài viết này dành cho những người trung và cao niên vô cùng quan trọng, hãy chia sẻ với những người thân yêu quanh bạn.**



**BS Nguyễn Mạnh Quốc**

Sent from my iPhone

**Gửi đến: Nam Phong**

---