

Ca sĩ Vân Quang Long, cựu thành viên nhóm nhạc 1088, vừa qua đời vì đột quỵ. Hậu quả nghiêm trọng do thừa hưởng di truyền 41 căn bệnh là “khá trẻ” để bắt đầu quá, bởi ai cũng nghĩ “đột quỵ” là vấn đề của người già. Nhưng phải già đến mức nào mới có nguy cơ đột quỵ? Câu trả lời là: Trẻ hơn bạn nghĩ đấy!

Đôi khi hậu quả nghiêm trọng của trẻ tuổi, thì nguy cơ bắt đầu quá đáng kể là chuyện... không thể tin. Nhưng thực tế chính là thế này đây: Không có khái niệm nào gọi là “còn trẻ nên không thể bắt đầu quá” cả.

Đúng là nguy cơ bắt đầu quá tăng lên theo tuổi, nhưng đột quỵ không phải là đi u mà chủ yếu là do người trẻ tuổi ông bà chúng ta mắc gặp phải. Đột quỵ vốn xảy ra ở những người trẻ tuổi - thậm chí là trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, thanh thiếu niên. Thực tế, có 10 - 15% căn bệnh đột quỵ xảy ra ở những người khoảng 18 tuổi trở lên, chủ yếu là già, theo một nghiên cứu vào năm 2020 của tạp chí Stroke.

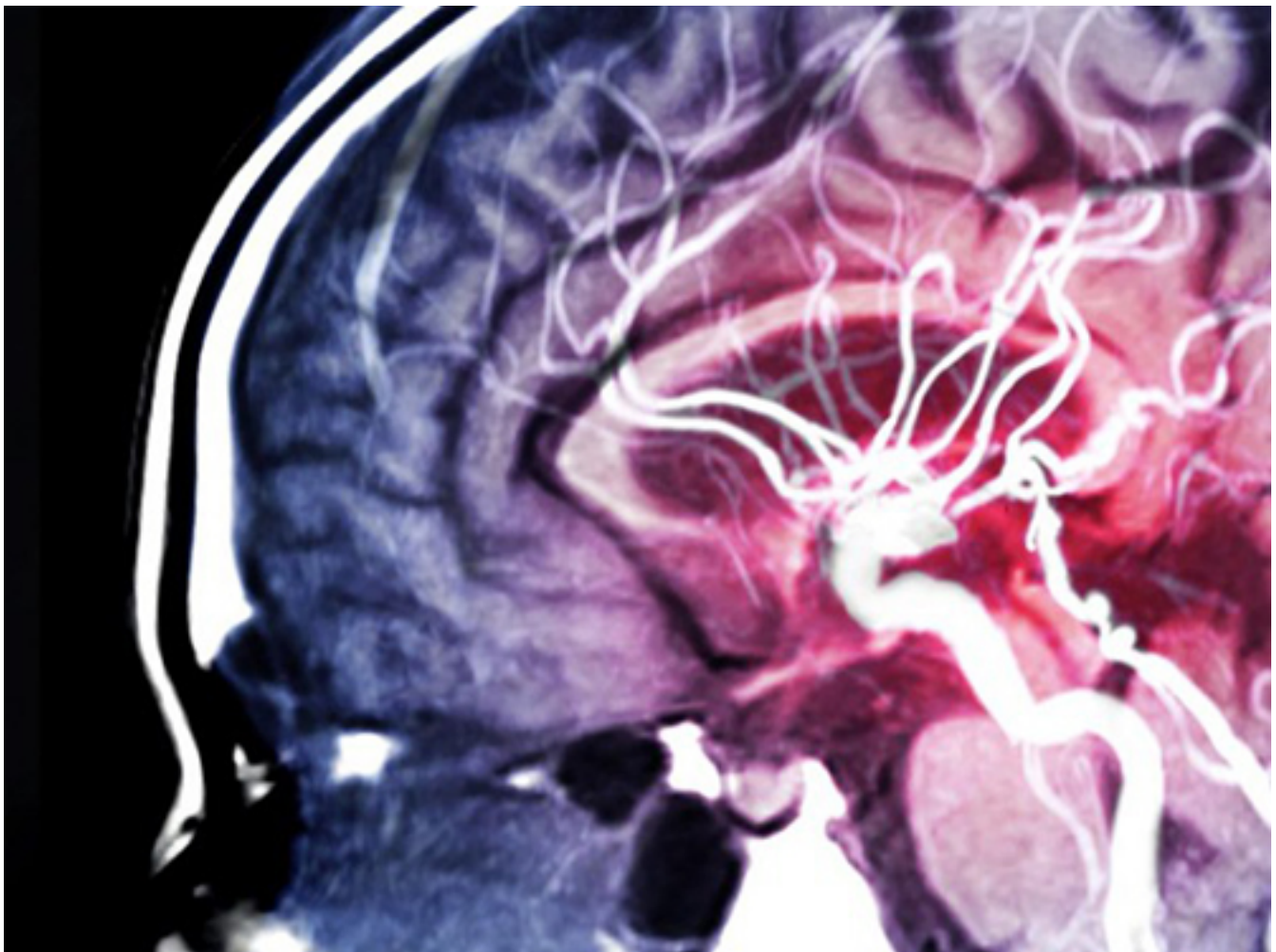


Đột quỵ có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Ví dụ: Shape.

Có một điều trẻ trâu là, trong khi tất cả đột quỵ nói chung đang giảm đi, đặc biệt là ở người trên 65 tuổi, thì tất cả này lại đang tăng lên ở người trẻ tuổi.

Thực ra, đột quỵ ở người trẻ tuổi có thể khá khác với ở người lớn tuổi. Người trẻ có nguy cơ bị đột quỵ do những nguyên nhân như: Có ít nhất hai tâm nhĩ, có thể khi mới sinh nhưng không được phát hiện ra; bóc tách động mạch chủ (nguyên nhân không rõ ràng, nhưng thường đi kèm với bệnh tăng huyết áp, xơ vữa động mạch...); rối loạn đông máu (tạo thành cục máu đông)...

Ngoài ra, những yếu tố làm tăng nguy cơ đột quỵ ở bất kỳ lứa tuổi nào là: Huyết áp cao, cholesterol/ mỡ máu cao, thừa cân...



Thậm chí, có một vấn đề mới nảy sinh vào năm nay

là virus corona mới có thể tìm thấy ở nhũ nang của máu đông
và gây đột quỵ ở những bệnh nhân trẻ tuổi, khỏe mạnh.
Nguồn minh họa: The Daily Examiner.

Việc để bạn quan tâm nhất ở đây là, những tình trạng này không tự nhiên bắt đầu xuất hiện.
Không phải vì bạn ăn mất bữa hoặc ăn nhanh hay ngủ tiếp tục được một buổi mà bạn bỗng nhiên bị
huyết áp cao hoặc mức máu cao. Mà những tình trạng đó là do lối sống hàng ngày của bạn trong
một thời gian dài.

Tức là, cách sinh hoạt mới ngày chính là điều đóng góp lớn vào nguy cơ đột quỵ của bạn, dù
bạn ở tuổi nào. Bạn càng không quan tâm đến sức khỏe của mình, thì nguy cơ đó sẽ càng
sớm. Và có thể sớm hơn bạn tưởng tượng.

Để giảm nguy cơ đột quỵ, bạn nên làm những việc này:



Đầu tiên, hãy nhớ rằng COVID-19 là một bệnh "đánh lừa" chúng ta
rằng nó chỉ xảy ra với người già.
Hình ảnh minh họa: Katarzyna Bialasiewicz/ Getty Images.

- **Ăn nhiều rau củ quả tươi**, tránh thức ăn chế biến sẵn, không uống nước ngọt, giảm ăn
muối. Theo Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), thì người trẻ tuổi, bao gồm cả trẻ
em, hiện nay ăn nhiều muối hơn mức cho phép (mức cho phép là 2.300mg, nhưng nhiều người
thực ăn đến 3.300mg/ ngày).

- **Không hút thuốc**, đây chính là cách hiệu quả để giảm nguy cơ COVID-19.

- **Viện dưỡng hàng ngày**, và nếu bạn có một tình trạng di truyền nào đó, nên gặp bác sĩ để được
kiểm tra đều đặn.

Bác sĩ thần kinh học Blake Buletko ở Bệnh viện Cleveland (Ohio, Mỹ), nói: “Thay đổi các yếu tố
nguy cơ chính là bước quan trọng nhất mà bạn có thể làm để ngăn chặn việc COVID-19
khi còn trẻ”.

Theo Sức khỏe & Đời sống.