

Dấu hiệu & cách điều trị bệnh suy giảm tuần hoàn máu não

Rối loạn tuần hoàn não là tình trạng thiếu máu cung cấp cho não. Thiếu năng tuần hoàn não có thể gặp ở nhiều độ tuổi, vậy nhưng thường thấy hơn ở người già & nhóm người làm việc trí não. Theo một số nghiên cứu tiên tiến nhất, bệnh lý đang có xu hướng càng ngày càng trẻ hóa.



Biểu hiện rối loạn tuần hoàn não

Người mắc bệnh khi bị thiếu máu não tạm thời thường xuất hiện các biểu hiện điển hình sau:

- Đau nhức đầu là dấu hiệu điển hình cũng như trông thấy sớm nhất của bệnh lý. Một số nhức đầu thường có tính lan tỏa, đau co thắt hoặc chú tâm ở khu vực trán, gáy. Có cảm giác nhức đầu nhiều hơn khi phải tư duy.
- Xây xẩm mặt mày đột ngột, gây nên trở ngại trong đi lại, đi lại.
- Người mắc bệnh dễ bị xây xẩm mặt mày, tối sầm mặt mày khi phải biến đổi tư thế bất chợt hoặc luyện tập thể thao mạnh.
- Suy yếu ký ức, suy giảm nhận thức, dễ bị mất cân bằng tâm tính hơn thông thường,...
- Ngủ không ngon giấc, khó ngủ lâu ngày.
- Người mắc bệnh xuất hiện các cảm giác không thật như hàng ngày nghe thấy tiếng các tiếng ù bên tai.
- Thân thể luôn trong hiện tượng cảm giác mệt mỏi kéo dài không rõ tác nhân.
- Mất khả năng tập trung trong quá trình đào tạo, làm việc...

<https://survival.soe.ucsc.edu/lib/exe/fetch.php?media=wiki:h7trv4f89-mau-bao-thai.pdf>

<https://kmmekanic.com/upload/ckfinder/files/w67vp3809-mau-bao-thai.pdf>

<https://bitutec.vn/admin/files/oa6bs17mv-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<http://onehealth.0fees.us>

<https://the-fotoshop.com/ckfinder/userfiles/files/sdyfsr5ux-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

<http://proximeo.com/ckfinder/userfiles/files/yj3ku4s74-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

<https://suckhoetoday.amebaownd.com>

<https://www.walloniecommerce.be/ckfinder/userfiles/files/pujty1q0a-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<https://daithachthat.gov.vn/public/media/media/picture/file/khi-hu-mau-nau-den-p06616782.pdf>

<https://nguyenhungmed.com/admin/files/rcj2ub5mp-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<https://dalyanestate.com/ckfinder/userfiles/files/qng7kv02x-uong-thuoc-pha-thai.pdf>

<https://centralvetclinic.com/ckfinder/userfiles/files/centralvet/nwkvhldpb-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<http://mamnondongthap.edu.vn/Content/Uploads/files/szfxmsj02-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf>

<http://vneco2.com.vn/fckeditor/editor/filemanager/connectors/images/FCKImage/i58g73d6y-mau-bao-thai.pdf>

https://hbse.com.vn/public/upload/files/HBS_CBTTMiennhiem-pha-thai-co-anh-huong-gi-khong.pdf

Nguyên nhân của suy giảm tuần hoàn máu não

Yếu tố gây nên tình trạng thiếu năng lưu chuyển máu phổ biến tốt nhất là:

- Nguyên nhân chính là cao huyết áp, xơ động mạch. Tác động của chứng bệnh xơ vữa động mạch khiến các tĩnh mạch dẫn máu bị hẹp lại & làm chậm, tắc quá trình tuần hoàn máu. Đây cũng là nguyên nhân chính gây ra bệnh, chiếm tới khoảng 60 tới 80% ca bệnh.
- Nguyên nhân rối loạn lưu chuyển chung: hạ huyết áp, bệnh lý tim mạch, dị tật bẩm sinh động mạch gấp khúc, viêm tắc mạch. Mạch máu bị dị dạng hoặc viêm tắc động mạch.
- Tác nhân ngoài động mạch đốt sống: mổ gai xương, viêm khớp cột sống cổ. Tác động từ những chấn thương như thoát vị đĩa đệm tại cột sống cổ, thoái hóa đốt sống cổ,... Khiến tĩnh mạch bị đè nén và tránh khỏi quá trình tuần hoàn máu lên hệ thần kinh trung ương.
- Đồng thời, các đè nặng từ phía bên trong hệ thần kinh trung ương như u não, u dây tủy thần số 8 hay các bệnh lý tâm thần khác.

Đồng thời, đời sống tiên tiến bận rộn làm cho ngày càng sở hữu nhiều người trẻ mắc phải bệnh lý rối loạn tuần hoàn não với một số yếu tố nguy cơ gồm những:

- Làm việc trí tuệ lo âu và các sức ép về kinh tế, gia đình.
- Chế độ ăn không ưa nhìn, không đáp ứng đủ dinh dưỡng hoặc dùng khá nhiều thức ăn chế biến sẵn, thực phẩm đóng hộp sở hữu nhiều đường, chất tạo ngọt, dầu mỡ chiên rán...
- Lười tập thể dục làm cho hệ mạch trì trệ, lưu chuyển lưu chuyển máu kém.
- Stress lâu ngày & trầm cảm nghiêm trọng.

Suy giảm tuần hoàn máu não có lây không?

Thiếu máu não là hiện tượng máu cung cấp tới não bị hao hụt khiến tế bào não thiếu oxy và chất dinh dưỡng nên giảm khả năng chi phối vận động ở các bộ phận khác. Rối loạn tuần hoàn não không phải bệnh truyền nhiễm nên không thể lây.

Điều trị rối loạn tuần hoàn não

Hiện giờ có rất nhiều giải pháp chữa trị suy giảm tuần hoàn máu não cho hiệu quả khác biệt tùy vào từng tình huống bệnh. Bác sĩ chuyên khoa cần chẩn đoán xác định nhân tố và cấp độ thiếu năng tuần hoàn não để có chỉ định chữa trị hợp lý. Biện pháp chữa bệnh chủ yếu dựa theo yếu tố, cụ thể như sau:

- Nếu thiếu máu não do hẹp động mạch, bác sĩ chuyên khoa thường khuyến nghị thuốc giãn mạch, giảm nguy cơ tạo thành xơ vữa động mạch & huyết khối,...
- Nếu như thiếu máu não do hẹp động mạch trầm trọng, có cục máu đông gây ra tắc nghẽn hoặc dị tật tĩnh mạch, tổn hại động mạch chủ,... bác sĩ có khả năng đòi hỏi phẫu thuật sớm để xử trí.
- Uống thuốc tăng lưu thông máu: Giúp nâng cao hiện tượng thiếu máu lên não, giảm lưu chuyển máu não.

Nếu như xuất hiện những biểu hiện thiếu máu não như nôn ói, cơn đau ở đầu, chóng mặt, kém tập trung,... thì cần phải sớm đến gặp bác sĩ xét nghiệm và phỏng đoán. Bệnh suy giảm tuần hoàn máu não nhận ra muộn có thể gây nên nhiều di chứng tác hại cho hệ thần kinh trung ương cũng như mạng sống người bị bệnh, nên tránh coi nhẹ tự mua thuốc điều trị.

Phòng ngừa bệnh thiếu năng tuần hoàn não

- Nhằm phòng bệnh suy giảm tuần hoàn máu não cần tiến hành chế độ lao động, lao động & nghỉ ngơi thư thái thích hợp.
- Khuyến khích có thời kì nghỉ ngơi tối thiểu là 10 phút khi tiến hành các công tác về trí tuệ liên tục trong 2 giờ.
- Tập luyện thể thao để gia tăng sức khỏe thể chất, làm giảm hiện tượng thừa cân, béo phì. Tùy thuộc cơ địa sức khỏe thể chất mà bạn có thể lựa chọn cho mình những bài tập, môn thể dục thích hợp.
- Làm giảm hiện tượng stress kéo dài. Thay vào đó, hãy phấn đấu để cơ thể được thoải mái ở mức tốt nhất.
- Không dùng điện thoại, máy tính, tivi liên tục trong thời gian lâu dài.
- Tạo khẩu vị thích hợp, bổ sung nhiều rau xanh, trái cây, chất xơ, tránh khỏi protein, chất béo. Tránh khỏi ăn đồ sở hữu nhiều dầu mỡ, đồ ăn nhanh, thức ăn chứa một số chất bảo tồn.
- Dùng những loại món ăn bổ dưỡng, giảm hàm lượng cholesterol.

Một số thức ăn giúp tăng lưu lượng máu lên não mà người bệnh nên sử dụng có thể kể đến như

- Rau củ quả như súp lơ, cải bó xôi,...
- Những hải sản
- Các loại đậu, ngũ cốc nguyên hạt
- Hoa quả mọng nước như nước cam ép, quả bưởi, dâu tây, việt quất
- Những loại thịt đỏ như thịt cừu,....

Thiếu máu não có triệu chứng là khá tương tự với những chứng cảm giác mệt mỏi thuần túy, bởi vậy, thỉnh thoảng bệnh nhân thường xem thường & không tiến hành một số kiểm tra sức khỏe. Bởi vậy, người nhiễm bệnh nên tiến hành các chẩn đoán - thăm khám ngay khi thân thể nhìn thấy những biểu hiện lạ thường của bệnh lý. Chưa kể đến, nên ưu tiên tiến hành thăm khám sức khỏe theo lịch để nhận biết bệnh kịp thời và có giải pháp chữa thích hợp.