



DINH DƯỠNG TRONG BỆNH TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

Tai biến mạch máu não (TBMMN), hay còn gọi là **đột quỵ (stroke)**, là tình trạng mất lưu thông máu đột ngột đến một khu vực của não, xảy ra khi mạch máu não bị tắc nghẽn bởi cục máu đông hoặc bị nứt vỡ gây chảy máu trong não.

TBMMN là một tình trạng cấp cứu y tế cần xử lý kịp thời. Nếu chậm trễ, có thể để lại hậu quả nghiêm trọng như tàn tật hoặc tử vong.



❖ Nguyên nhân của tai biến mạch máu não

☞ **Thiếu máu cục bộ:**

- Do huyết khối hình thành tại động mạch bị xơ vữa.
- Do **thuyên tắc mạch**: Cục máu đông từ nơi khác (thường từ tim) di chuyển lên não.
- Do bệnh lý mạch máu não (đặc biệt là các động mạch sâu trong não).



☞ **Xuất huyết não**: Do tăng huyết áp, bệnh amyloidosis, rối loạn đông máu, sử dụng thuốc chống đông.

❖ Người có nguy cơ tai biến mạch máu não

- Người từ **55 tuổi trở lên**, hiện nay có xu hướng trẻ hóa (dưới 30 tuổi).
- Nam giới có nguy cơ cao hơn, nhưng nữ giới lại có nguy cơ **tử vong cao hơn**.

Người mắc các bệnh lý nền: tăng huyết áp, đái tháo đường, rối loạn lipid máu, bệnh tim, ngưng thở khi ngủ, béo phì, hút thuốc, nghiện rượu, dùng hormone sau mãn kinh, dùng thuốc tránh thai, có tiền sử gia đình bị đột quỵ.

❖ **Dấu hiệu nhận biết người bị tai biến mạch máu não**

○ **Balance** (Cân bằng): Mất thăng bằng, chóng mặt.

○ **Eyes** (Mắt): Nhìn mờ hoặc mất thị lực.

○ **Face** (Mặt): Méo mặt, lệch miệng.



○ **Arm** (Tay): Yếu, tê, không giơ tay được.

○ **Speech** (Lời nói): Nói ngọng, không rõ lời.

○ **Time** (Thời gian): Gọi cấp cứu **ngay lập tức**

❖ **Xử trí khi gặp người bị tai biến**

○ Gọi cấp cứu và đưa bệnh nhân đến bệnh viện sớm nhất có thể.

○ Cho bệnh nhân nằm nghiêng với đầu hơi nâng cao.

○ Làm sạch đường thở nếu có nôn hoặc chảy dãi.

○ Nếu hôn mê, theo dõi nhịp thở và nhịp tim. Thực hiện hô hấp nhân tạo nếu cần.

○ Không cạo gió, bôi dầu hay áp dụng các biện pháp dân gian làm chậm cấp cứu.

❖ **Biến chứng thường gặp**

○ Liệt nửa người, mặt, tay hoặc chân.

○ Khó nuốt, khó nói.

○ Mất cảm giác, rối loạn thăng bằng.

○ Rối loạn đại tiện và tiểu tiện.

○ Rối loạn ngôn ngữ, nhận thức, trí nhớ.

○ Trầm cảm, sang chấn tâm lý.

❖ **Phòng ngừa tai biến mạch máu não**

○ Kiểm soát huyết áp, mỡ máu, đường huyết.

○ Ăn uống lành mạnh, vận động thường xuyên.

○ Không hút thuốc, hạn chế rượu bia.

○ Khám sức khỏe định kỳ, đặc biệt nếu có tiền sử TIA hoặc đột quỵ.

❖ Chế độ ăn cho người bệnh TBMMN

- **Bắt đầu dinh dưỡng sớm** (trong vòng 72 giờ), ưu tiên nuôi ăn qua đường ruột.
- Chia thành **5–6 bữa/ngày**, ăn chậm, đặc biệt với người khó nuốt.
- Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng và protein.

❖ Thực phẩm cần hạn chế

- Thực phẩm nhiều muối natri: thịt muối, dưa/cà muối.
- Thực phẩm nhiều chất béo bão hòa, cholesterol: nội tạng, óc, thịt mỡ.
- Đường tinh luyện, đồ uống kích thích: cà phê, trà đặc, rượu, thuốc lá.

Nguồn:

Bộ Y tế (2015), Hướng dẫn điều trị dinh dưỡng lâm sàng (Ban hành kèm theo Quyết định số 5517/QĐ - BYT ngày 25 tháng 12 năm 2015 của Bộ trưởng Bộ Y tế), NXB Y học Hà Nội, tr.120 - 125.

<https://umcclinic.com.vn/tai-bien-mach-mau-nao-dot-quy-nguyen-nhan-dau-hieu-nhan-biet-dieu-tri>

Ks. Nguyễn Thị Nguyên - Khoa Dinh dưỡng Bệnh viện Đa khoa Bạc Liêu