

# NGƯỜI KHỎE TẠI SAO LẠI ĐỘT TỬ?...

[Bài viết của Bác sĩ Hoàng Tuyên - bác sĩ chuyên khoa nội lồng ngực và y học bệnh hiểm nghèo]

"Đột tử" thường xảy ra vào đêm khuya hoặc sáng sớm. Khi gặp gió lạnh mùa đông tràn về chúng ta phải thay đổi thói quen sinh hoạt, đừng nghĩ rằng mình còn trẻ mà không phòng bệnh.

Hôm qua rất lạnh, toàn Đài Loan có khoảng 50 người bị đột tử, nếu cứ tiếp tục lạnh nữa e rằng sẽ có hàng trăm người bị đột tử.

Mọi người chắc sẽ rất hiếu kỳ muốn biết rằng với những người đang khỏe mạnh, tại sao lại đột nhiên qua đời? Đặc biệt với những người không có tiền sử bệnh về máu, lại luôn uống thuốc đúng giờ, cũng không hút thuốc, không thức đêm, không uống rượu, trước khi đột tử đều không có hiện tượng bất thường?

Trong điều trị lâm sàng thì những vấn đề này thường được đề cập tới, thì đúng rõ ràng là đã mặc áo ấm rồi, vậy tại sao vẫn bị đột tử? Tôi điều trị những bệnh nhân này trong phòng chẩn bệnh lý hiểm nghèo, phát hiện ra rằng thực tế thì nguy cơ này xuất phát từ trong những thói quen hàng ngày, chứ không phải là mặc bao nhiêu quần áo ấm:

❶ Khi tỉnh giấc là bật ngay dậy: Vào mùa đông khi tỉnh dậy, ta nên nằm nán lại trên giường một lát rồi từ từ nhồm dậy chứ không phải chui luôn khỏi tấm chăn ấm, chẳng ai đo tốc độ xuống giường với bạn nhé! Bạn cần biết rằng độ ấm trong

chăn là để cứu mạng, đừng có đột nhiên kéo tuột đi cách giữ ấm này. Khi làn da không có phương pháp bảo vệ nào mà tiếp xúc ngay với không khí lạnh thì phản ứng là co lại khiến mạch máu trong cơ thể đương nhiên cũng sẽ co lại.

Hãy xác nhận rằng trước khi ra khỏi chăn ta đã mặc sẵn một cái áo khoác ấm để cơ thể và chân tay được ấm áp.

**2**Lúc đánh răng rửa mặt: Sau khi thức dậy, mọi người sẽ vào nhà vệ sinh, hãy hòa nước nóng và lạnh để có nước ấm, rồi mới đánh răng rửa mặt tránh toàn bộ mặt và mạch máu bị cấp đông mà co lại.

Đừng nghĩ rằng khi đánh răng rửa mặt thì chỉ bị lạnh một lát trên mặt, phòng tắm vừa ấm vừa lạnh chính là nơi cần phải chú ý nhất.

**3**Lúc cởi đồ: Ngâm hay tắm bằng nước nóng thì rất thoải mái, nhưng bạn đừng quên rời khỏi nguồn nước nóng lúc đó ta chưa mặc đồ, khi những giọt nước ấm trên da đột nhiên tiếp xúc với không khí lạnh khiến cơ thể sẽ run lên bần bật. Hãy để khăn tắm ở nơi tiện lấy nhất, lập tức lau khô nước trên người, và mặc quần áo ngay, mùa đông không nên cởi bỏ quần áo quá lâu!

**4**Bỏ qua phần tai và cổ: Tôi chứng kiến rất nhiều bệnh nhân đột tử, trước khi chết cổ và tai đều không được bảo vệ, đừng nghĩ rằng mặc ấm cơ thể và chân tay là đã đủ ấm. Tai và cổ bị gió lạnh thổi qua, hai tai thiếu lớp mỡ để giữ ấm, cổ lại là nơi tập trung nhiều dây thần kinh giao cảm nhỏ và mạch máu của não và cơ thể, quàng khăn và bịt tai có thể bảo vệ bạn.

**5**Mặc quần áo sai thứ tự: Có lần tôi cấp cứu cho một bệnh nhân đột tử do trụy tim, khi y tá cất bỏ quần áo mới phát hiện ra, anh ta mặc 2 áo thun và áo khoác, tức là không mặc áo len ngoài áo thun.

Hãy mặc áo đúng kiểu "sandwich" với lớp trong cùng là lớp áo lót có thể thấm mồ hôi, rồi đến áo len để giữ thân nhiệt, bên ngoài mới là áo khoác chắn gió chống nước.

Khi mặc sai thứ tự thì không giữ ấm được cho cơ thể thì dễ đột tử do mạch máu co thắt.

❶ Đột tử do tập thể dục: Tập thể dục là việc tốt, nhưng phải hiểu rõ sinh lý cơ thể của mình, nguyên nhân đột tử do tập thể dục thường thấy như:

- Không khởi động trước tập, dừng lại đột ngột khi tập thể dục với cường độ cao, thiếu ôxi tại những vùng núi cao, hoặc khi tập động tác không quen.

- Thông thường khi chúng ta đang ở trạng thái không vận động, máu sẽ chảy ngược về tâm nhĩ và chỉ cần "co tĩnh mạch" là đủ. Tuy nhiên khi tập thể dục, tim sẽ đập nhanh hơn 6- 17 lần so với lúc không tập, và lưu lượng máu tới cơ cũng tăng lên 25 lần.

- Khi tiếp xúc với môi trường lạnh, mạch máu của bạn sẽ phản ứng tiếp tục co lại, lúc này lượng máu về tim không đủ nên rất nguy hiểm dẫn đến đột tử.

- Ta cho rằng những trường hợp mặc áo ấm nhưng dễ bị đột tử vào đêm khuya và sáng sớm thì ngoài những người tập thể dục vào sáng sớm, thì đại đa phần đột tử tại nhà.

- Khi cái lạnh bao trùm, chúng ta thay đổi thói quen vẫn chưa đủ, cũng đừng lợi dụng sức trẻ mà không chú ý đến các biện pháp phòng tránh.

- Tỷ lệ đột tử tăng mạnh theo từng năm, độ tuổi phát bệnh càng trẻ hóa, lại dễ phát sinh ở những người có tình trạng sức khỏe tốt, ở độ tuổi trung niên, khiến người thân tiếc thương vô hạn.

Buổi sáng tốt lành! Hãy yêu thương gia đình, yêu thương bản thân. Khi trời chuyển lạnh, mọi người chú ý giữ ấm, đừng lơ là.

**Bác sĩ Hoàng Tuyên**