

Dấu Hiệu Cảnh Báo Qua Đời Đột Ngột Khi Ngủ

Khi thấy cơ thể có những triệu chứng bất thường, chúng ta không nên chủ quan. Đặc biệt là bốn dấu hiệu xuất hiện khi ngủ **cảnh báo tắc nghẽn mạch máu não**. Điều này có thể khiến qua đời đột ngột.



Hôm qua em lên mạng tìm hiểu được, thì ra căn bệnh này cũng không phải “vô phương cứu chữa đâu”, nếu khi ngủ mà có 4 biểu hiện như em kể dưới đây, thì rất có thể đang báo hiệu cơ thể sắp bị tắc nghẽn mạch máu não nghiêm trọng đấy, các chị chị nhớ đi viện ngay để không bị mất mạng nha!

Biểu hiện thứ 1: Chân hoặc tay lạnh

Nếu như bạn nhận thấy chân tay mình bị lạnh khi ngủ, dù đã đắp chăn ấm, hãy cảnh giác vì đây có thể là biểu hiện tắc nghẽn mạch máu não. Hiện tượng này có thể do bệnh động mạch ngoại biên (PAD) gây ra. Tình trạng xảy ra khi các động mạch bị hẹp, mạch máu não bị tắc nghẽn, từ đó làm giảm lưu lượng máu đến các chi dẫn đến tình trạng lạnh chân tay.

Biểu hiện thứ 2: Nhức đầu

Đau đầu có thể do nhiều nguyên nhân, trong đó khi tắc nghẽn mạch máu não cũng hình thành những cơn đau đầu. Lý do bởi vào ban đêm, các hoạt động của cơ thể được giảm thiểu tới đa, **độ đậm đặc của máu cũng cao hơn, từ đó dễ hình thành huyết khối và gây tắc nghẽn mạch máu**. Và một khi mạch máu não bị tắc nghẽn sẽ xuất hiện những **cơn nhức đầu dai dẳng, khiến bạn khó đi vào giấc ngủ**.

Biểu hiện thứ 3: Chảy nước dãi khi ngủ

Nếu như bạn thường xuyên chảy nước dãi một cách vô thức khi ngủ cũng cần cảnh giác với tắc nghẽn mạch máu não. Điều này là do tình trạng **thiếu máu não và thiếu oxy sẽ ảnh hưởng đến các vùng vỏ não** hai bên, dẫn đến rối loạn chức năng dưới lưỡi, từ đó sẽ khiến người bệnh bị chảy nước dãi một bên, miệng vẹo, mắt xệch, khóe mắt khép hờ. Ngoài ra, khi bị xơ cứng động mạch và thiếu máu não, thiếu oxy trầm trọng, lúc này người bệnh cũng có dấu hiệu **thường xuyên ngáp**, cần đi khám kịp thời.

Biểu hiện thứ 3: Tê tay chân

Nếu như bạn thường xuyên bị tê tay chân khi ngủ, đặc biệt là một bên thì bạn cần cảnh giác. Điều này là do khi mạch máu não bị tắc nghẽn và lượng máu cung cấp cho não không đủ, sẽ dẫn đến hiện tượng gai xương đùi, tay chân sẽ rõ ràng hơn. Ngoài ra, người bệnh cũng có thể có các triệu chứng như: Tư duy **không cảm được đồ vật, đồ vật đang cầm bị rơi xuống đột ngột**.

Để nuôi dưỡng mạch máu và ngăn ngừa tắc nghẽn mạch máu não, hãy “gói đầu giường” 4 điều này:

Điều thứ nhất: Những thứ cần bỏ sung

+ Giấc ngủ: Chuyên gia khuyên nên đi ngủ trước 11 giờ tối và tốt nhất nên đảm bảo ngủ đủ 7 - 8 tiếng. Bởi nếu như thường xuyên thức khuya sẽ khiến cơ thể rơi vào trạng thái căng thẳng, kích thích thần kinh giao cảm, tăng sức căng của mạch, tình trạng kéo dài sẽ hình thành mảng xơ vữa, từ đó dễ dẫn đến nhồi máu não đột ngột.

+ Duy trì tập thể dục: Với những người có thói quen tập thể dục mỗi ngày có thể giảm 20% đến 30% nguy cơ nhồi máu não. Điều này là vì tập thể dục có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, giảm sự lắng đọng lipid trên thành mạch máu, từ đó có thể ngăn ngừa xơ vữa động mạch. Ngoài ra, thói quen này có thể giúp kiểm soát cân nặng, ngăn ngừa 3 cao và cũng có thể giảm tỷ lệ nhồi máu não.

Điều thứ 2: Ăn và không nên ăn

Mỗi ngày nên ăn ít nhất 500g rau và 200g trái cây ít đường. Nên hạn chế ăn:

- Bánh kem, thực phẩm giàu axit béo chuyển hóa. Làm được điều này sẽ giúp kiểm soát hàm lượng cholesterol trong máu, giảm tỷ lệ xơ vữa động mạch, giảm lipid máu, giảm huyết khối và chống nhồi máu não.
- đồ ăn mặn như dưa muối và thịt chế biến sẵn để giảm lượng ion natri, giúp kiểm soát mức huyết áp và giảm sự xuất hiện của xơ vữa động mạch, từ đó giúp bảo vệ sức khỏe mạch máu não.

Điều thứ 3: Cần kiểm soát

* Kiểm soát huyết áp: Với những người bị cao huyết áp nên theo dõi huyết áp, uống thuốc hạ huyết áp đúng giờ và chủ động kiểm soát mức huyết áp. Điều này bởi trên lâm sàng, có tới gần 1/2 số bệnh nhân nhồi máu não có các mức độ tăng huyết áp khác nhau. Tình trạng tăng huyết áp kéo dài có thể làm tổn thương lớp nội mạc mạch máu, gây tích tụ lipid trong thành mạch và đẩy nhanh quá trình xơ vữa.

* Kiểm soát thuốc lá và rượu: Thói quen hút thuốc và uống rượu sẽ nguy cơ gây nhồi máu não. Điều này là bởi ít thuốc có thể làm tổn thương lớp nội mạc mạch máu và kích thích mạch máu co lại nghiêm trọng, từ đó gây bệnh tắc nghẽn mạch máu.

Còn uống rượu bia sẽ gây kích thích trực tiếp thần kinh não bộ, làm tăng gánh nặng cho tim, ảnh hưởng đến sự ổn định của huyết áp và lipid máu, tăng tỷ lệ nhồi máu não.

Điều thứ 4: Uống nước đúng cách

Nếu duy trì thói quen uống nước đúng cách có thể giúp cải thiện các bệnh về mạch máu. Bởi việc bổ sung phù hợp lượng nước hàng ngày có lợi để điều hòa lipid máu và huyết áp, giúp loại bỏ độc tố trong lòng mạch, giúp bảo vệ sức khỏe mạch máu não và ngăn ngừa tình trạng nhồi máu não.