

# Đột Quy Xuất Huyết Những Điều Quý Vị Cần Biết

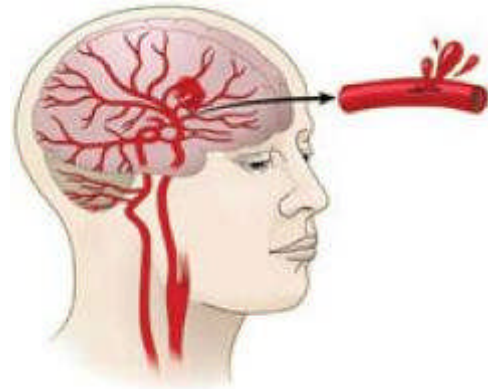
Hemorrhagic Stroke

What You Need to Know

## UNM HOSPITAL STROKE CENTER

### Nhóm Đột Quy Chuyên Môn Duy Nhất của New Mexico

Có hai loại đột quy: Đột quy do thiếu máu cục bộ và Đột quy xuất huyết. Tập sách này trình bày về Đột quy xuất huyết.



Đột quy xuất huyết xảy ra khi có một mạch máu đến não bị vỡ. Máu từ mạch máu này có thể chảy vào trong não và gây thương tổn. Có hai loại đột quy xuất huyết:

#### **Xuất huyết trong não (ICH)**

nghĩa là máu chảy trực tiếp vào trong não.

#### **Xuất huyết dưới màng nhện**

**(SAH)** nghĩa là chảy máu giữa não và hộp sọ.

#### **Bên trong:**

Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Đột Quy	2
Các Dấu Hiệu Đột Quy (minh họa)	3
Nguyên Nhân gây Đột Quy Xuất Huyết	4
Các Kiểm Tra và Điều Trị Sau Đột Quy	5
Làm Thế Nào Để Giảm Thiểu Nguy Cơ Đột Quy	6 - 7
Quý Vị Có Thể Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ Ở Đâu	8
Thuốc Uống Sau Đột Quy	9
Phục Hồi Sau Đột Quy	10 - 11
Những Lựa Chọn Cách Sống Lành Mạnh	12 - 13
Các Dịch Vụ Của Bệnh Viện UNM	14
Bản Đồ đến Khoa Thần Kinh/ Phòng Khám Đột Quy	15
Chăm Sóc Theo Dõi là <b>ĐIỀU CẦN THIẾT</b>	16



Điều Phối Viên Chương Trình Đột Quy  
(505) 272-6105

Phòng Khám Đột Quy  
(505) 272-3160

# Các Dấu Hiệu Cảnh Báo Đột Quy

Các dấu hiệu của cơn Đột Quy:

- Tê cứng hoặc yếu ớt (ở một bên cơ thể)
- Lú lẫn
- Nói hoặc hiểu lời nói khó khăn
- Chóng mặt, mất thăng bằng
- Đi lại khó khăn
- Đau đầu
- Nhìn khó khăn ở một hoặc cả hai mắt
- Buồn nôn hoặc ói mửa xảy ra rất nhanh
- Cảm thấy mệt, kết hợp với những triệu chứng khác trong danh sách này

Cuộc sống của con người đếm từng giây trong điều trị đột quy. Càng được giúp đỡ nhanh chóng, thì cơ hội phục hồi càng tốt hơn.

**HÀNH ĐỘNG NHANH!**

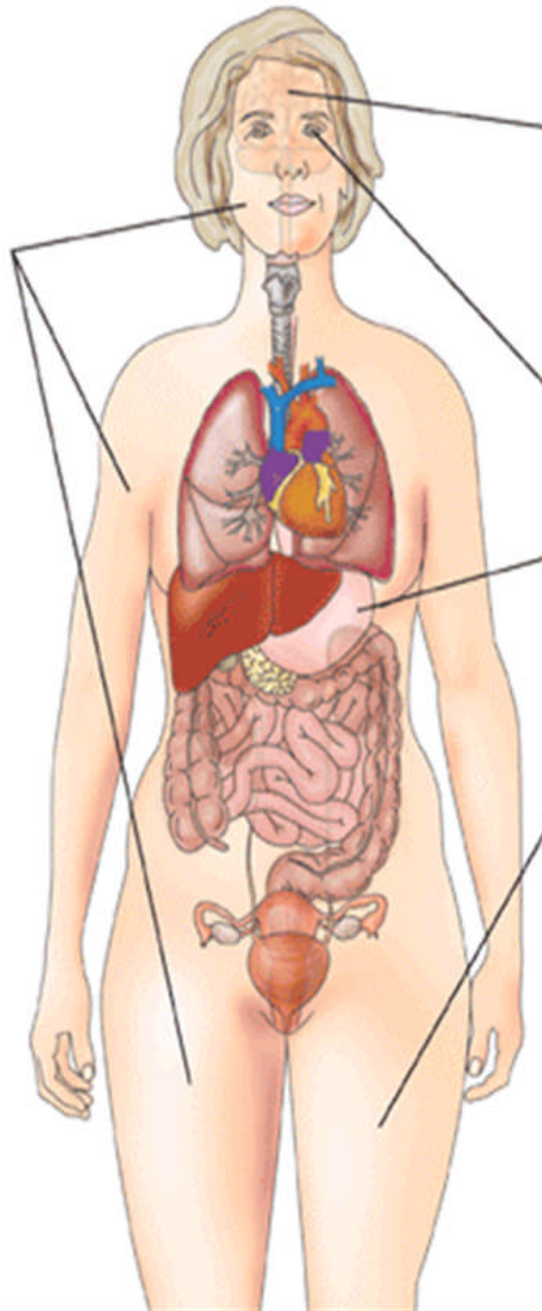
**Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào trong số này hoặc nếu quý vị nhận thấy chúng ở một người khác, hãy gọi ngay cho 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu!**



**Emergency**

## Dấu hiệu bị đột quỵ

**Mặt, Tay hoặc Chân**  
bị tê cứng hoặc yếu  
(thường bị nửa người)



**Não**  
quấn trí, rối loạn khả năng giao tiếp hoặc khả năng thông hiểu, chóng mặt, mất thăng bằng, đau đầu dữ dội

**Mắt**  
rối loạn thị lực ở một hoặc cả hai mắt

**Dạ Dày**  
nôn mửa (hoặc có cảm giác buồn nôn)

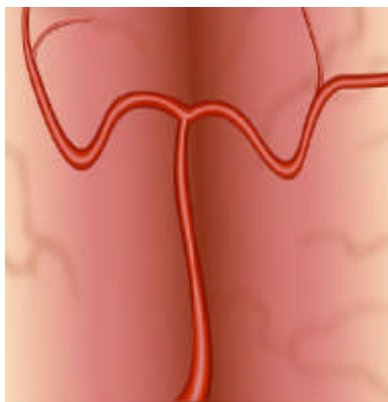
**Cơ Thể**  
mệt mỏi

**Chân**  
đi lại khó khăn

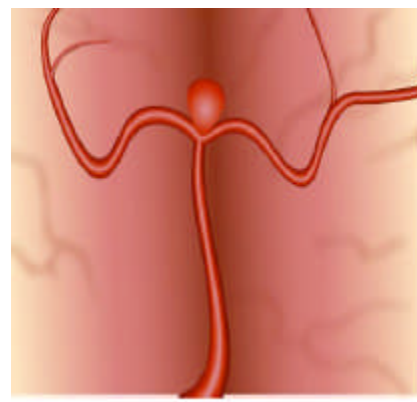
# Nguyên Nhân gây Đột Quy Xuất Huyết

## Chứng phình mạch

Đây là khu vực mà thành động mạch rất yếu. Động mạch trở nên lớn hơn hoặc phồng lớn tạo thành chứng



Những tĩnh mạch bình thường

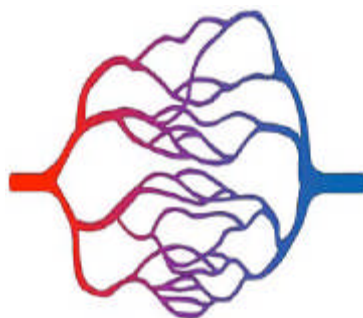


Chứng phình động mạch não

## Di Dạng

### Động Tĩnh Mạch (AVM)

Những mạch máu này không phát triển bình thường từ khi mới sinh.



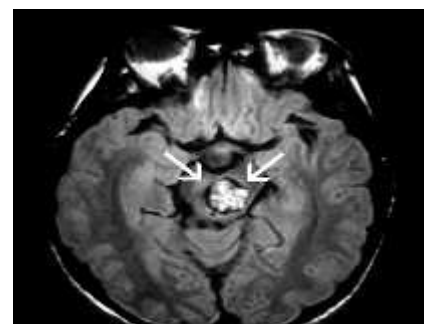
Những tĩnh mạch máu bình thường



Mạch máu kết nối bất thường

## U máu thể hang

Đây là một cụm mạch máu trong não.



Các u máu thể hang trông như quả

## Mạch máu não dạng tinh bột

Đây là nơi chất đậm tích tụ trong các động mạch ở não. Nó làm yếu các động mạch và có thể dẫn đến xuất huyết trong não.

# Các Kiểm Tra và Điều Trị Sau

## đột quy và cách điều trị tốt nhất cho quý vị:

Bác sĩ của quý vị có thể chỉ định một hoặc nhiều xét nghiệm để tìm hiểu thêm về cơn đột quy của quý vị và cách điều trị tốt nhất cho quý vị:

### Siêu âm tim

Đây là một loại siêu âm có thể cho thấy tác động lâu dài của huyết áp cao bên trong

### Chụp CT

Thủ thuật xét nghiệm này chụp hình X-quang từ nhiều điểm khác nhau xung quanh đầu của quý vị.



### Chụp CT mạch máu

Xét nghiệm này sử dụng thuốc nhuộm để cho thấy các vùng đột quy.

### Chụp cộng hưởng từ (Chụp MRI)

Xét nghiệm này sử dụng nam châm có từ trường mạnh để chụp hình não và các mạch máu của não.

**Chụp hình mạch máu não:** Một ống nhỏ, dài được gọi là ống thông được đặt vào trong một mạch máu ở phía trên, bên trong chân và được đưa đến các động mạch trong não. Chất nhuộm được tiêm vào để nhìn thấy dòng máu chảy qua các động mạch này.

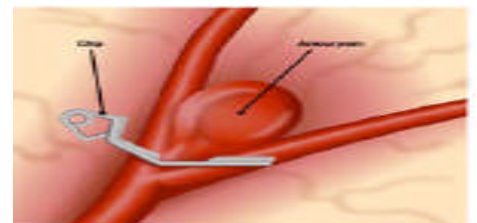
Trong một vài trường hợp, thủ thuật giải phẫu có thể giúp ngăn chặn một đợt xuất huyết khác bằng cách ngăn không cho mạch phình lớn bị vỡ:



Phình vỡ động mạch



Thủ thuật điều trị chứng phình động mạch não



Phẫu thuật kẹp mạch phình

# Làm Thế Nào Để Giảm Thiểu Nguy Cơ



## Hạ huyết áp

Huyết áp cao là nguyên nhân gây đột quỵ thông thường nhất. Huyết áp cao làm thương tổn đến tim, não và các cơ quan khác. Huyết áp bình thường khoảng 120/80. Nếu quý vị có huyết áp cao, bác sĩ của quý vị có thể đề nghị quý vị thay đổi chế độ ăn uống và luyện tập hơn nữa. Quý vị cũng có thể cần phải uống thuốc để hạ huyết áp.



## Không hút thuốc!

Hút thuốc làm tăng nguy cơ đột quỵ lên gấp hai lần. Hãy gọi đến đường dây QUIT ở số 1-800-QUIT-NOW để được hướng dẫn cũng như được nhận các miếng nicotine, kẹo cao su hoặc thuốc hình thoi miễn phí.



## Hạn chế rượu

Hạn chế uống rượu 2 ly một ngày đối với nam giới và 1 ly mỗi ngày đối với nữ giới.



## Theo dõi cân nặng

Dư cân cũng tạo sức căng thẳng lên cơ thể. Hãy lựa chọn những loại thực phẩm lành mạnh và thường xuyên hoạt động thể chất. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị hoặc y tá về cân nặng của quý vị và chế độ ăn uống thích hợp.

# Làm Thế Nào Để Giảm Thiểu Nguy Cơ



## Kiểm soát bệnh tiểu đường

Lượng đường trong máu cao gây tổn hại đến các mạch máu, có thể dẫn đến các cục máu đông. Uống thuốc điều trị bệnh tiểu đường và thực hiện theo một kế hoạch ăn uống lành mạnh.



## Không sử dụng các loại thuốc cấm

Việc sử dụng các loại thuốc như cocaine và methamphetamine có thể làm tăng nguy cơ đột quỵ. Đó là vì những loại thuốc này làm tăng nhịp tim và huyết áp, gây thương tổn cho các động mạch trong não. Nếu quý vị sử dụng các loại thuốc này, hãy đề nghị trợ giúp từ bỏ. Hãy gọi đến Chương Trình Nghiện và Lạm Dụng Chất (ASAP) của Bệnh Viện UNM ở số (505) 925-2400.



## Kiểm soát mức cholesterol

Cholesterol có thể làm nghẽn các động mạch. LDL và HDL là hai loại cholesterol. LDL của quý vị phải thấp hơn 100. Bác sĩ của quý vị có thể kê toa thuốc để giúp giảm lượng cholesterol của quý vị.



## Luyện tập thể chất

Luyện tập vừa phải trong khoảng 30 phút — như đi bộ — ít nhất 3 lần một tuần. Hãy hỏi y tá hoặc bác sĩ của quý vị về bài tập luyện khác có thể giúp ích cho quý vị.

# Quý Vị Có Thể Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ Ở Đâu



Điều Phối Viên Đột Quy

Bác Sĩ Đột Quy

Nhà Vật Lý Trị Liệu hoặc Nhà Trị Liệu

Hướng Nghiệp

Y Tá

Người sống sót qua đột quy

## Các Cuộc Gặp Gỡ Hỗ Trợ Đột Quy tại

UNMH được tổ chức mỗi tháng hai lần. Bệnh nhân, gia đình và những người chăm sóc đều được chào đón tham gia. Hãy hỏi y tá của quý vị hoặc gọi điện đến điều phối viên chương trình đột quy ở số (505-272-6105) để biết thêm thông tin

- Câu Lạc Bộ Đột Quy Albuquerque: (505) 268-5685
- Hiệp Hội Đột Quy Hoa Kỳ: 1-888-4-STROKE; [www.stroke.org](http://www.stroke.org)
- Hiệp Hội Đột Quy Quốc Gia: 1-800-STROKES ; [www.strokeassociation.org](http://www.strokeassociation.org)
- Cơ Quan về Người Lớn Tuổi New Mexico:  
1-800-432-2080; [www.nmaging.state.nm.us](http://www.nmaging.state.nm.us)

Ngoài Các Cuộc Gặp Gỡ Hỗ Trợ Đột Quy nói trên, Bệnh Viện Đại Học có một **Chương Trình Giáo Dục Bệnh Tiểu Đường** có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh tiểu đường và giảm nguy cơ đột quy. Hãy hỏi bác sĩ hoặc y sĩ chăm sóc của quý vị để được giới thiệu hoặc gọi đến số 505-272-2340 để biết thêm thông tin.



# Thuốc Uống Sau Đột Quy

## Cách uống thuốc:

- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có các tác dụng phụ
- Tiếp tục uống thuốc thậm chí sau khi quý vị cảm thấy khá hơn
- Sử dụng hộp đựng thuốc để sắp xếp thuốc của quý vị.
- Gọi điện mua thêm thuốc 2 tuần trước khi quý vị hết thuốc
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết nếu quý vị sử dụng thuốc mua tự do không cần toa
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết nếu quý vị sử dụng thảo dược

## Thuốc uống làm giảm huyết áp

Loại Thuốc	Tên Thuốc	Tác Dụng	Tác Dụng Phụ Có Thể
Thuốc Chẹn Kênh Canxi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amlodipine (Norvasc)</li><li>• Diltiazem (Cardizem, Tiazac)</li><li>• Felodipine (Plendil)</li><li>• Nimodipine</li></ul>	Giúp tim hoạt động tốt hơn. Có thể giúp giảm huyết áp và mạch. Nimodipine ngăn ngừa các mạch máu bị nghẽn.	Đau đầu Đỏ mắt Chóng mặt Sưng mắt cá Nếu uống nimodipine, điều quan trọng là không được bỏ liều.
Chất Ức Chế ACE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisinopril (Prinivil, Zestril)</li><li>• Benazepril (Lotensin)</li><li>• Capotril (Capoten)</li><li>• Enalapril (Vasotec)</li><li>• Fosinopril (Monopril)</li><li>• Quinapril (Accupril)</li></ul>	Mở rộng các mạch máu để làm giảm huyết áp.	Chóng mặt Yếu ớt Ho khan Giảm vị giác Vị kim loại
ARB (Thuốc Chẹn Thụ Thể Angiotensin)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Candesartan (Atacand)</li><li>• Irbesartan (Avapro)</li><li>• Losartan (Cazaar)</li><li>• Olmesartan (Benicar)</li><li>• Telmisartan (Micardis)</li><li>• Valsartan (Diovan)</li></ul>	Mở rộng các mạch máu để làm giảm huyết áp.	Chóng mặt Yếu ớt Tiêu chảy
Thuốc Chẹn Beta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carvedilol (Coreg)</li><li>• Metoprolol (Toprol XL)</li></ul>	Giúp tim thư giãn và giảm huyết áp cũng như nhịp tim.	Chóng mặt Nhịp tim chậm Huyết áp thấp Cảm thấy mệt mỏi
Thuốc lợi tiểu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Furosemide (Lasix) *Uống Lasix vào buổi sáng 30 phút trước khi ăn.</li><li>• Hydrochlorothiazide (HCTZ)</li><li>• Bumetanide (Bumex)</li><li>• Metolazone (Mykrox, Zaroxolyn)</li><li>• Spirinolactone (Aldactone)</li></ul>	Giúp loại bỏ chất dịch dư thừa trong phổi, chân và bàn chân. Cũng có thể làm giảm huyết áp.	Chóng mặt Yếu ớt Vọp bẻ Thường xuyên đi tiểu
Thuốc chống động kinh	<ul style="list-style-type: none"><li>• Levetiracetam (Keppra)</li></ul>	Giúp làm dịu não và ngăn ngừa co giật.	Thay đổi tâm trạng Chóng mặt Yếu ớt Di chuyển không vững

# Phục Hồi Sau Đột Quy

## Liệu Pháp Vật Lý (PT)

Liệu pháp vật lý giúp quý vị đi lại, lên xuống giường và giữ thăng bằng. Nhà trị liệu này sẽ giúp quý vị xác định liệu quý vị có cần khung tập đi hay xe lăn để đi lại hay không.



## Liệu Pháp Hướng Nghiệp (OT)

Liệu pháp hướng nghiệp giúp quý vị với các hoạt động nhu mặc đồ, tắm rửa và ăn uống. Liệu pháp OT sẽ giúp quý vị có thể sống độc lập.



## Liệu Pháp Ngôn Ngữ

Liệu pháp ngôn ngữ giúp quý vị nói và hiểu từ ngữ cũng như nuốt. Liệu pháp ngôn ngữ cũng sẽ giúp quý vị với những quá trình nhớ và suy nghĩ.

# Phục Hồi Sau Đột Quy

Chăm sóc theo dõi người bệnh cần sau khi điều trị được gọi là phục hồi sau đột quy. Phục hồi giúp củng cố sức mạnh, cân bằng, cải thiện lời nói, và đáp ứng các mục tiêu khác. Bác sĩ của quý vị sẽ làm việc với các nhà trị liệu phục hồi để xác định loại hình chăm sóc theo dõi nào thích hợp với quý vị nhất.ẽ có một nhân viên xã hội của bệnh viện giúp quý vị thu xếp cơ sở phục hồi.

## Bệnh Viện Phục Hồi

Đây là một bệnh viện giúp phục hồi ngắn hạn. Thường mọi người được trị liệu trong 3 đến 5 giờ một ngày. Có nhiều hình thức trị liệu và luôn có nhân viên phục hồi.

## Dưỡng Dưỡng Chuyên Môn

Đây là các cơ sở điều dưỡng cung cấp các dịch vụ phục hồi. Họ có những chương trình chăm sóc ngắn hạn hoặc lâu dài. Thường mọi người có khoảng một tiếng rưỡi trị liệu mỗi ngày. Đây là sự chọn lựa thích hợp đối với những ai không đủ khỏe để tham gia trị liệu lâu dài hơn.

## Phục Hồi Ngoại Trú

Đây là những cơ sở mà quý vị có thể đến trị liệu trong ngày. Người này phải có thể sống ở nhà và đi đến cơ sở. Thông thường mọi người đến vài lần trong tuần để tham gia các buổi trị liệu lâu dài.

## Phục hồi tại nhà

Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà có thể cung cấp dịch vụ trị liệu để chăm sóc ngắn hạn. Dịch vụ này tốt cho những ai chỉ cần một loại hình trị liệu và không thể đến để phục hồi ngoại trú.

# Những Lựa Chọn Cách Sống Lành

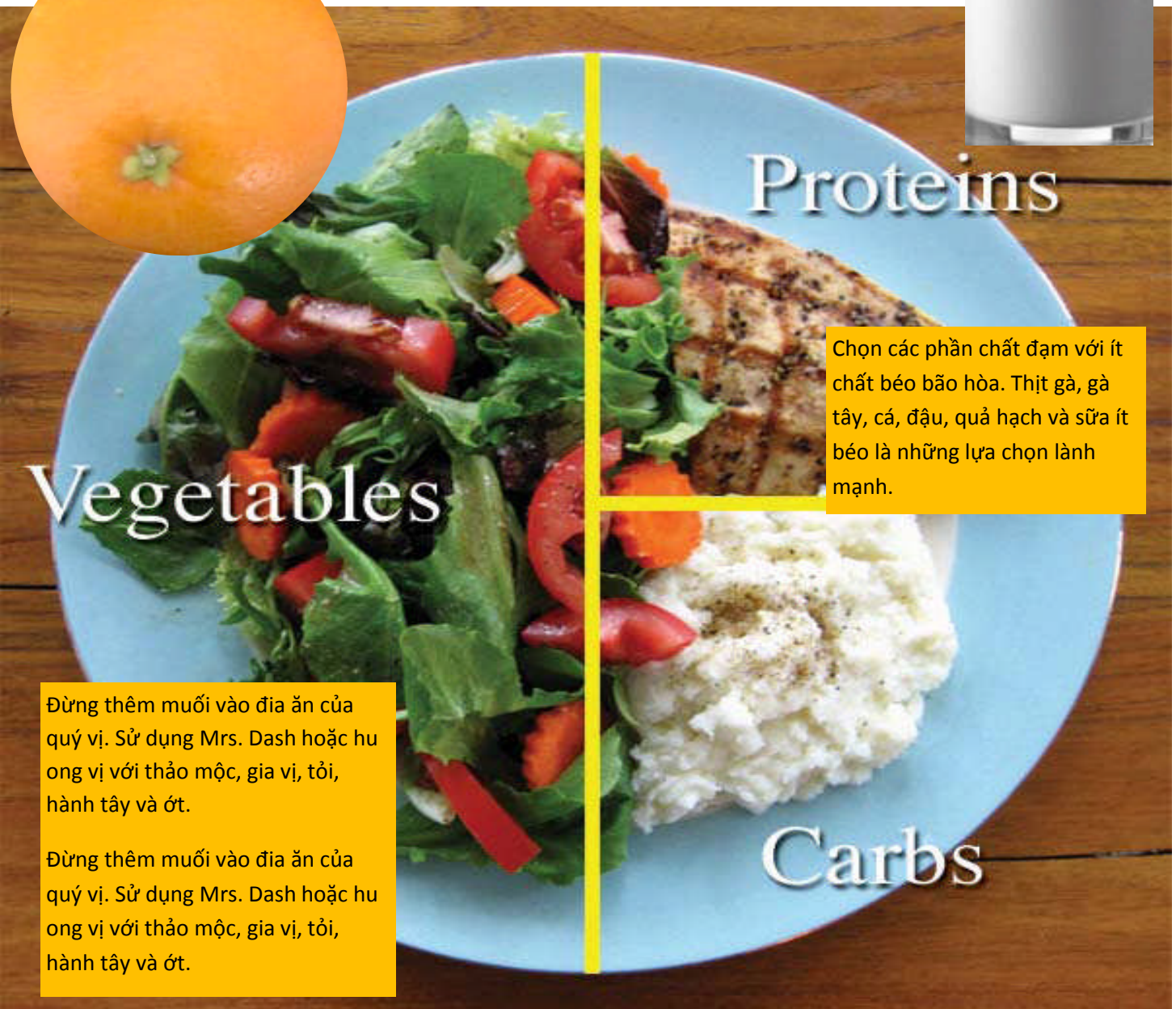
## Đĩa Ăn Sức Khỏe

Hãy nghĩ về đĩa ăn của quý vị có 3 phần khác nhau:

Một phần là rau

Một phần là chất đạm

Một phần là carbohydrate (carbs)



Proteins

Chọn các phần chất đạm với ít chất béo bão hòa. Thịt gà, gà tây, cá, đậu, quả hạch và sữa ít béo là những lựa chọn lành mạnh.

Vegetables

Đừng thêm muối vào đĩa ăn của quý vị. Sử dụng Mrs. Dash hoặc hương vị với thảo mộc, gia vị, tỏi, hành tây và ớt.

Đừng thêm muối vào đĩa ăn của quý vị. Sử dụng Mrs. Dash hoặc hương vị với thảo mộc, gia vị, tỏi, hành tây và ớt.

Carbs

# Những Lựa Chọn Cách Sống Lành

Quý vị có thể giảm rủi ro xảy ra cơn đột quỵ khác bằng cách chọn lựa cách sống lành mạnh như:

- Tập luyện thể chất 3 lần một tuần, mỗi lần ít nhất 30 phút.
- Không hút thuốc; không lạm dụng thuốc; hạn chế rượu.
- Kiểm soát bệnh tiểu đường.
- Giảm huyết áp; kiểm soát lượng cholesterol.
- Theo dõi cân nặng và có chế độ ăn uống lành mạnh.

## Hạn chế chất béo, muối và đường

Tránh những loại thực phẩm có chất béo chuyển hóa và hạn chế chất béo bão hòa trong chế độ ăn uống.

Chất béo bão hòa có từ các sản phẩm động vật. Ăn ít thịt đỏ, thịt chế biến, kem và pho mát. Chọn những loại thực phẩm có lượng natri thấp để giảm huyết áp của quý vị. Hạn chế đường, tránh nước ngọt. Sử dụng những loại sản phẩm có nhiều chất xơ (trên 3 gram chất xơ trong mỗi phần ăn).

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 1.5g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### Áp dụng quy tắc

**10%:**

Sử dụng những loại thực phẩm mà mỗi một con số này phải dưới 10%.

# CÁC DỊCH VỤ CỦA BỆNH VIỆN UNM

Dưới đây là danh sách một vài dịch vụ bệnh viện mà quý vị có thể gọi điện đến để tìm hiểu thông tin, yêu cầu trợ giúp và hỗ trợ.

## **Điều Phối Viên Chương Trình Đột Quy**

**505-272-6105**

Điều Phối Viên Chương Trình Đột Quy luôn sẵn sàng cung cấp mọi thông tin và giúp quý vị tìm kiếm các dịch vụ bệnh viện mà có thể giúp quý vị.

## CÁC DỊCH VỤ KHÁC CỦA BỆNH VIỆN

### **Dịch Vụ Tài Chính**

(505) 272-2521

### **Nhà Thuốc**

(505) 272-2308

(505) 272-2309

### **Khoa Thần Kinh (5 South)**

(505) 272-9086

### **Dịch Vụ Quản Lý Chăm Sóc**

(505) 272-2328

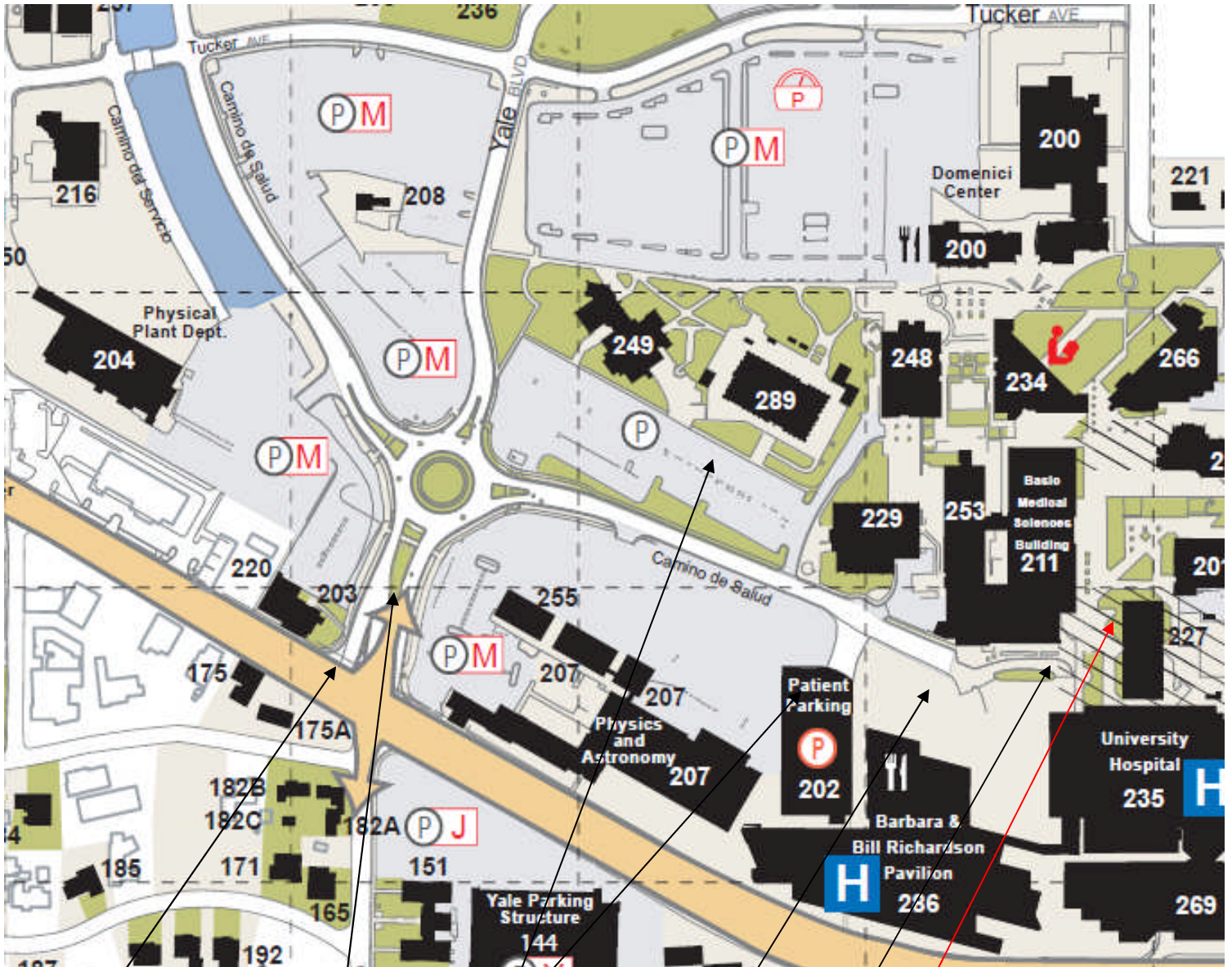
### **ICU Tế Bào Thần Kinh**

(505) 272-2715

### **Hoach Định Tập Trung**

(505) 272-1623

# BẢN ĐỒ ĐẾN PHÒNG KHÁM KHOA THẦN KINH/ĐỘT QUY



Đại lộ LOMAS

Đại lộ YALE

BÃI ĐẬU XE

KHU VỰC THẢ KHÁCH

BÃI ĐẬU XE DÀNH CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT

**TRUNG TÂM KHOA THẦN KINH HỌC LÂM SÀNG, Tòa nhà 227**  
**(bao gồm Khoa Thần Kinh/Phòng Khám Đột Quy và Phòng Khám Giải Phẫu**

## HƯỚNG DẪN ĐẾN CUỘC HẸN THĂM KHÁM THEO DÕI CỦA QUÝ VỊ TẠI BỆNH VIỆN:

Đến giao đại lộ LOMAS và YALE. Đi về phía bắc đại lộ Yale đến vòng xoay. Quẹo vòng xoay đầu tiên. Đậu xe vào khu vực đậu xe công cộng ở bên trái của quý vị hoặc bãi đậu xe bên phải của quý vị (xem bản đồ ở trên). LƯU Ý: Có khu vực thả khách ở phía trước **PHÒNG KHÁM KHOA THẦN KINH/ĐỘT QUY** nếu quý vị muốn thả bệnh nhân trước khi đậu xe. Không được phép đậu xe ở khu vực thả khách.

**ĐẬU XE:** Có chỗ đậu xe trong khu vực bãi đậu xe (Tòa nhà 202) hoặc trong khu có mũi tên ở bản đồ trên. Có dịch vụ vận chuyển tuyến đường ngắn đưa bệnh nhân và khách viếng thăm từ bãi đậu xe hoặc khu vực đậu xe đến cửa phòng khám. Có một vài chỗ đậu xe dành cho người khuyết tật như được đánh dấu ở trên.

# Chăm Sóc Theo Dõi là ĐIỀU CẦN THIẾT

Những điều cần biết về các cuộc hẹn thăm khám theo dõi của quý vị:

- Khi quý vị gọi điện đề nghị thăm khám theo dõi, hãy cho phòng khám biết rằng quý vị vừa mới xuất viện.
- Đem theo tất cả các lọ thuốc.
- Nếu quý vị không chắc chắn khoản đồng thanh toán của quý vị là gì, hãy gọi đến hỗ trợ tài chính ở số (505) 272-2521.

**Luôn đúng hẹn.**

**Nếu quý vị phải xếp lịch lại, hãy gọi đến ít nhất 24 giờ trước cuộc hẹn của quý vị.**

## TRUNG TÂM ĐỘT QUÝ BỆNH VIỆN UNM

272-6105

hospitals.unm.edu

Cuộc hẹn thăm khám theo dõi của quý vị là với:

Phòng Khám Khoa Thần Kinh vào(ngày) \_\_\_\_\_

lúc (giờ) \_\_\_\_\_ (505) 272-9086

Phòng Khám Đột Quy vào(ngày) \_\_\_\_\_

lúc (giờ) \_\_\_\_\_ (505) 272-3160

Phòng Khám Khoa Tế Bào Thần Kinh vào(ngày)

\_\_\_\_\_ lúc (giờ) \_\_\_\_\_ (505) 272-9494

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị

vào(ngày) \_\_\_\_\_ lúc (giờ) \_\_\_\_\_

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị là:

\_\_\_\_\_ Số điện thoại là \_\_\_\_\_