

Dấu hiệu đột quy nhẹ cần nhận biết sớm

Các bác sĩ hiện nay nhận biết đột quy theo quy tắc BE FAST. Nguyên gốc của BE FAST là từ viết tắt của FAST, một cụm từ được Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA) cùng nhiều tổ chức khác sử dụng nhằm giúp bệnh nhân và người thân dễ nhớ các triệu chứng đột quy nhẹ, nhằm nhận biết sớm và cấp cứu kịp thời khi bị đột quy.

BE FAST bao gồm sáu chữ cái, mỗi chữ cái mô tả một dấu hiệu giúp nhận biết sớm đột quy:




- **B (BALANCE):** Đại diện cho triệu chứng mất thăng bằng, chóng mặt đột ngột, đau đầu dữ dội và khả năng phối hợp vận động bị suy giảm.
- **E (EYESIGHT):** Thể hiện mất thị lực hoặc thị lực giảm mạnh ở một hoặc cả hai mắt.
- **F (FACE):** Miêu tả sự biến đổi khuôn mặt, bao gồm tình trạng liệt, méo miệng hoặc lệch môi trên một bên, thể hiện rõ nhất khi bệnh nhân cười.
- **A (ARM):** Cho thấy sự khó khăn hoặc mất khả năng cử động của tay chân, cảm giác tê liệt ở một bên cơ thể. Cách nhanh nhất để kiểm tra là yêu cầu bệnh nhân nâng cả hai tay lên và giữ chúng cùng một lúc.
- **S (SPEECH):** Biểu thị khó nói, phát âm không rõ, nói lắp chữ hoặc nói ngọng khác thường. Bạn có thể kiểm tra dấu hiệu bị đột quy này bằng cách yêu cầu người bệnh lặp lại một câu đơn giản bạn vừa nói.
- **T (TIME):** Khi bất kỳ triệu chứng trên xuất hiện đột ngột, ngay lập tức gọi số 115 hoặc đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để cấp cứu ngay.

Huyết áp trung bình là bao nhiêu được nhiều người quan tâm. Bởi ai cũng lo lắng về chỉ số sức khỏe này có gây ảnh hưởng đến sức khỏe chung của cơ thể. Để kiểm tra chỉ số huyết áp của cơ thể có bình thường hay không, mọi người cần dựa vào chỉ số huyết áp bình thường.

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), chỉ số huyết áp bình thường như sau:

- Huyết áp tâm thu (huyết áp tối đa) dưới 120mmHg
- Huyết áp tâm trương (huyết áp tối thiểu) dưới 80mmHg.

Tuy nhiên, với độ tuổi khác nhau, chỉ số huyết áp bình thường cũng có sự khác nhau do huyết áp theo độ tuổi thường tăng dần. Cụ thể chỉ số huyết áp qua các độ tuổi được thể hiện qua bảng sau:

Tuổi	Huyết áp thấp	Huyết áp bình thường	Huyết áp cao	
1 - 12 Tháng	75 / 50	90 / 60	100 / 75	
 1 - 5 Tuổi	80 / 55	95 / 65	110 / 79	
	6 - 13 Tuổi	90 / 60	105 / 70	115 / 80
	14 - 19 Tuổi	105 / 73	117 / 77	120 / 81
 20 - 24 Tuổi	108 / 75	120 / 79	132 / 83	
	25 - 29 Tuổi	109 / 76	121 / 80	133 / 84
	30 - 34 Tuổi	110 / 77	122 / 81	134 / 85
	35 - 39 Tuổi	111 / 78	123 / 82	135 / 86
 40 - 44 Tuổi	112 / 79	125 / 83	137 / 87	
	45 - 49 Tuổi	115 / 80	127 / 84	139 / 88
	50 - 54 Tuổi	116 / 81	129 / 85	142 / 89
	55 - 59 Tuổi	118 / 82	131 / 86	144 / 90
	60 - 64 Tuổi	121 / 83	134 / 87	147 / 91

Huyết áp thấp có nguy hiểm không?

Nhiều người quan niệm rằng chỉ có bệnh huyết áp cao mới chính là nguyên nhân gây nên các biến chứng nguy hiểm. Tuy nhiên, thực tế thì bệnh huyết áp thấp cũng sẽ nguy hiểm không kém huyết áp cao. Do đó, [huyết áp thấp có nguy hiểm không](#) thì các chuyên gia thông tin đến bạn là Có.

- Ảnh hưởng đến sức khỏe tổng quát
- Rủi ro và biến chứng liên quan
- Tác động đến hệ thần kinh, tim mạch và não bộ

[Làm gì khi bị tụt huyết áp bất ngờ?](#) Nếu như người bệnh bị tụt huyết áp một cách bất ngờ mà không được xử trí kịp thời thường dẫn đến các biến chứng nguy hiểm. Do đó, khi gặp người bệnh bị tụt huyết áp cần bình tĩnh để xử lý tình huống một cách nhanh chóng, chính xác và dứt khoát. Dưới đây là cách xử lý khi gặp tình trạng bệnh nhân tụt huyết áp bất ngờ cần ghi nhớ:

- Đặt bệnh nhân nằm xuống mặt phẳng một cách từ từ và nhẹ nhàng đồng thời để đầu thấp, dùng gối kê chân đảm bảo chân luôn cao hơn đầu.
- Nếu bệnh nhân tỉnh táo cho bệnh nhân ăn đồ ngọt như socola, kẹo hoặc các loại trà ấm như nước gừng, nước đường,... Sau đó, cho bệnh nhân uống nhiều nước để giúp tim kích thích đập đều và nâng chỉ số huyết áp trở về trạng thái bình thường.
- Đối với bệnh nhân có tiền sử huyết áp thấp và có mang theo thuốc điều trị tình trạng huyết áp thấp hãy cho bệnh nhân sử dụng thuốc để đảm bảo huyết áp trở lại bình thường một cách kịp thời và nhanh chóng.

- Khi bệnh nhân trở lại trạng thái bình thường giúp bệnh nhân cử động tay chân một cách nhẹ nhàng để tránh các choáng váng khi thay đổi tư thế cơ thể.
- Đối với bệnh nhân rơi vào tình trạng nặng như khó chịu tăng lên, bệnh nhân rơi vào hôn mê, mê sảng cần lập tức đưa bệnh nhân đến các cơ sở y tế gần nhất.

Nguồn bài viết: [Viện dinh dưỡng NRECI](#)