

Đột Quy Ở Người Chơi Thể Thao: **Nghịch Lý & Cảnh Báo**

Nhận diện nguy cơ, Dấu hiệu nhận biết và Cách phòng ngừa hiệu quả.



Tài liệu hướng dẫn y khoa dành cho vận động viên, huấn luyện viên và cộng đồng.

Thể thao mang lại sức khỏe, nhưng cũng ẩn chứa rủi ro tử thần

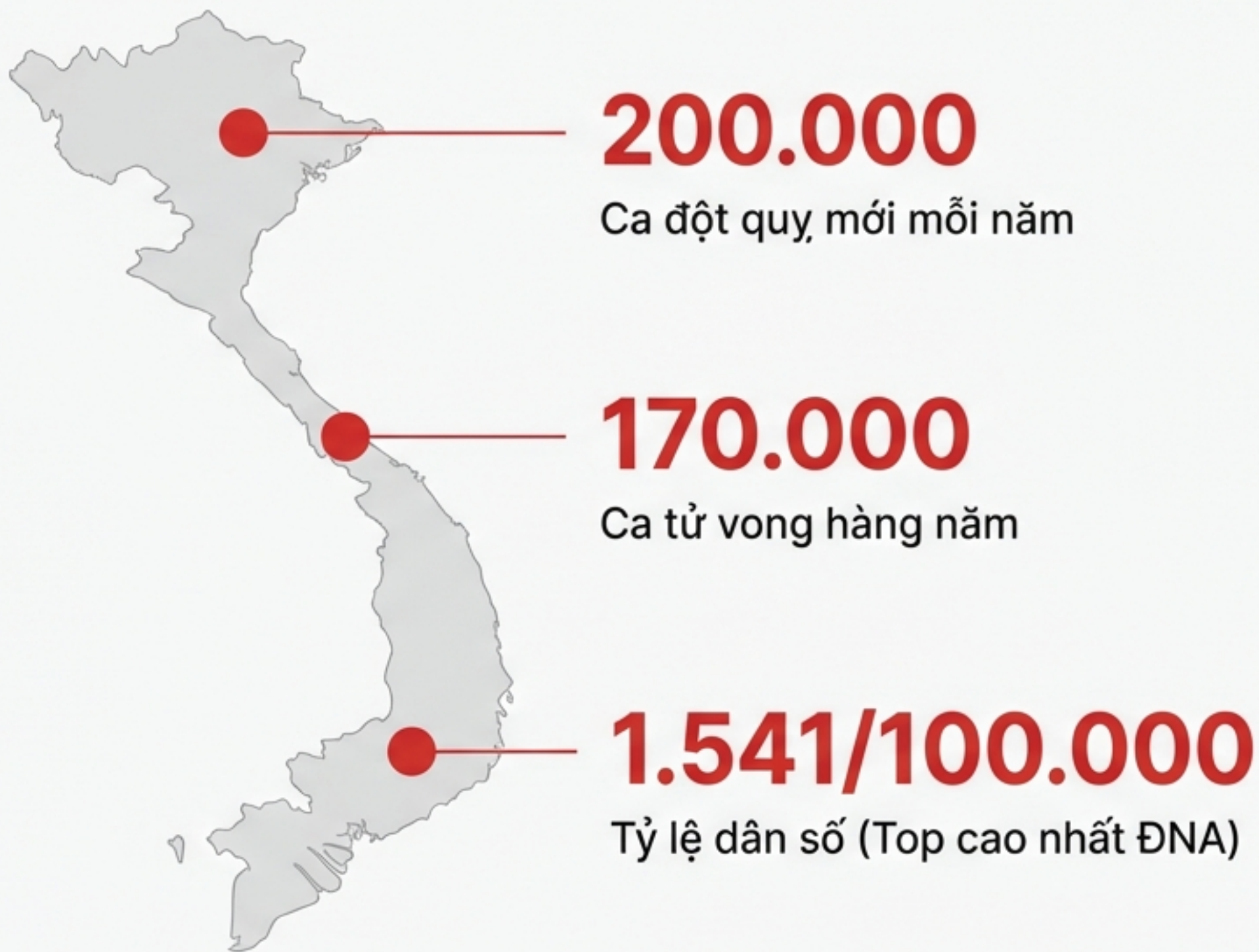
Đột quy (Stroke) là tình trạng dòng máu nuôi não bị gián đoạn, gây chết tế bào não chỉ trong vài phút.

Nghịch Lý (The Paradox)

- Thường được xem là bệnh của người già, nhưng đột quy đang tấn công cả những người trẻ tuổi và vận động viên chuyên nghiệp.
- Tỷ lệ đột tử do tim ở vận động viên cường độ mạnh là **1.6/100.000 người** (gấp đôi người bình thường).



Thực trạng đáng báo động tại Việt Nam (Số liệu 2025)



Xu hướng mới

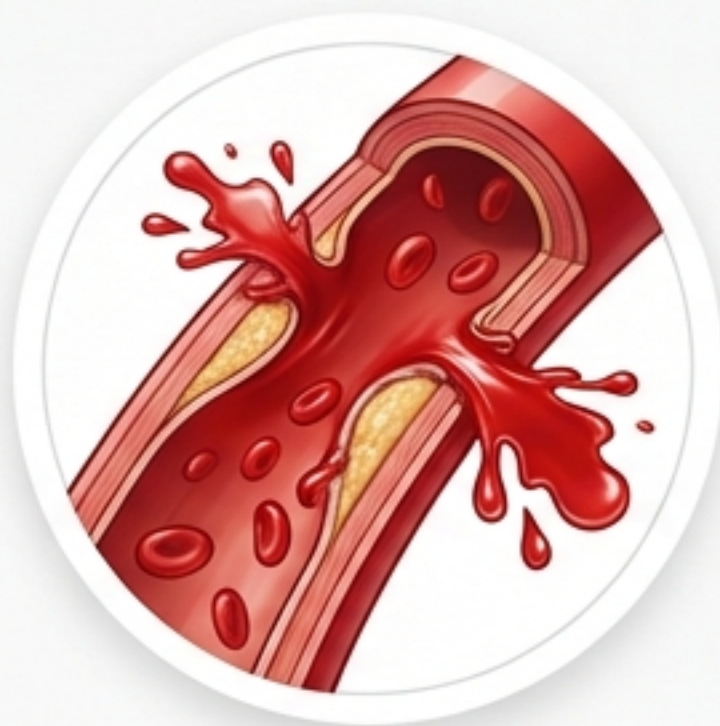
- Gia tăng mạnh ở nhóm tuổi: 12 - 39
- Nam giới nguy cơ cao hơn nữ giới
- Thời tiết lạnh làm tăng tỷ lệ đột quy, khi tập thể thao lên 50-100%.

Phân loại đột quy: Kẻ thù có nhiều gương mặt



Thiếu máu cục bộ (Ischemic)

Chiếm **80-85%**. Do **tắc nghẽn mạch máu** (cục máu đông từ tim, xơ vữa động mạch)



Xuất huyết (Hemorrhagic)

Chiếm **15-20%**. Do **vỡ mạch máu não** (tăng huyết áp, dị dạng mạch máu)



Cơn Thiếu Máu Não Thoáng Qua (TIA)

“**Đột quy cảnh báo**”. Triệu chứng < 24 giờ, không di chứng nhưng báo hiệu **nguy cơ lớn**.

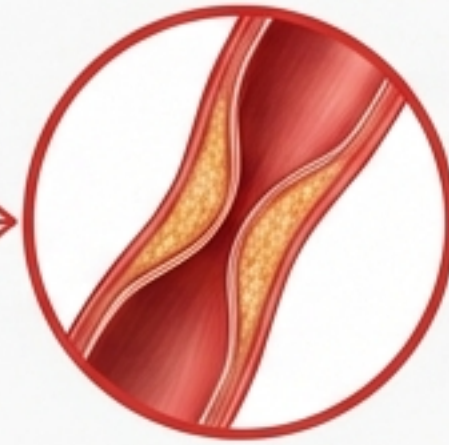
Tại sao vận động cường độ cao có thể dẫn đến đột quỵ?



Máu cô đặc

Inter Regular

Mất nước (Dehydration) + Gắng sức
= Dễ hình thành cục máu đông.



Co thắt & Áp lực

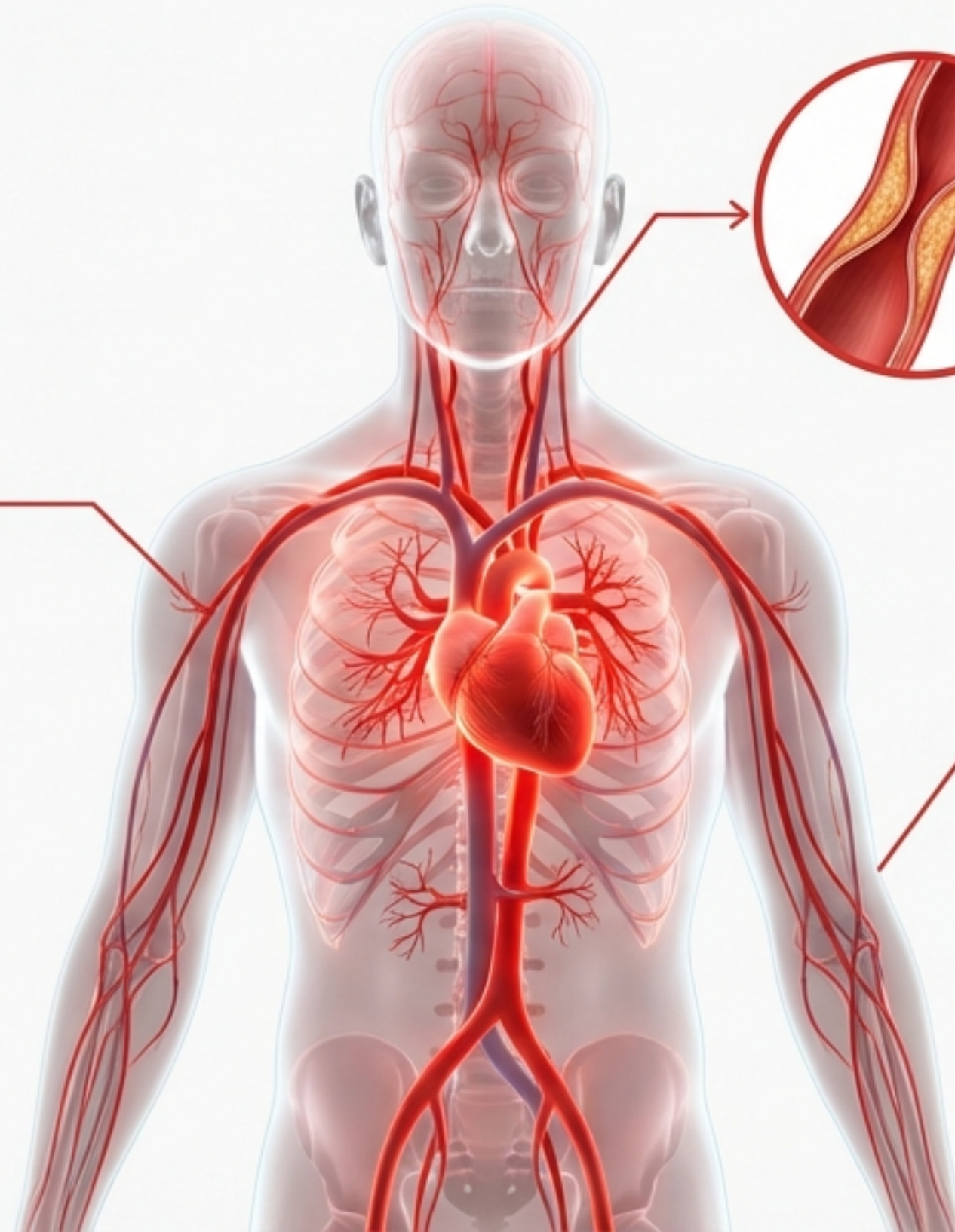
Huyết áp tăng đột ngột khi nâng tạ/bút tốc. Co thắt động mạch do stress.



Sốc nhiệt

Inter Regular

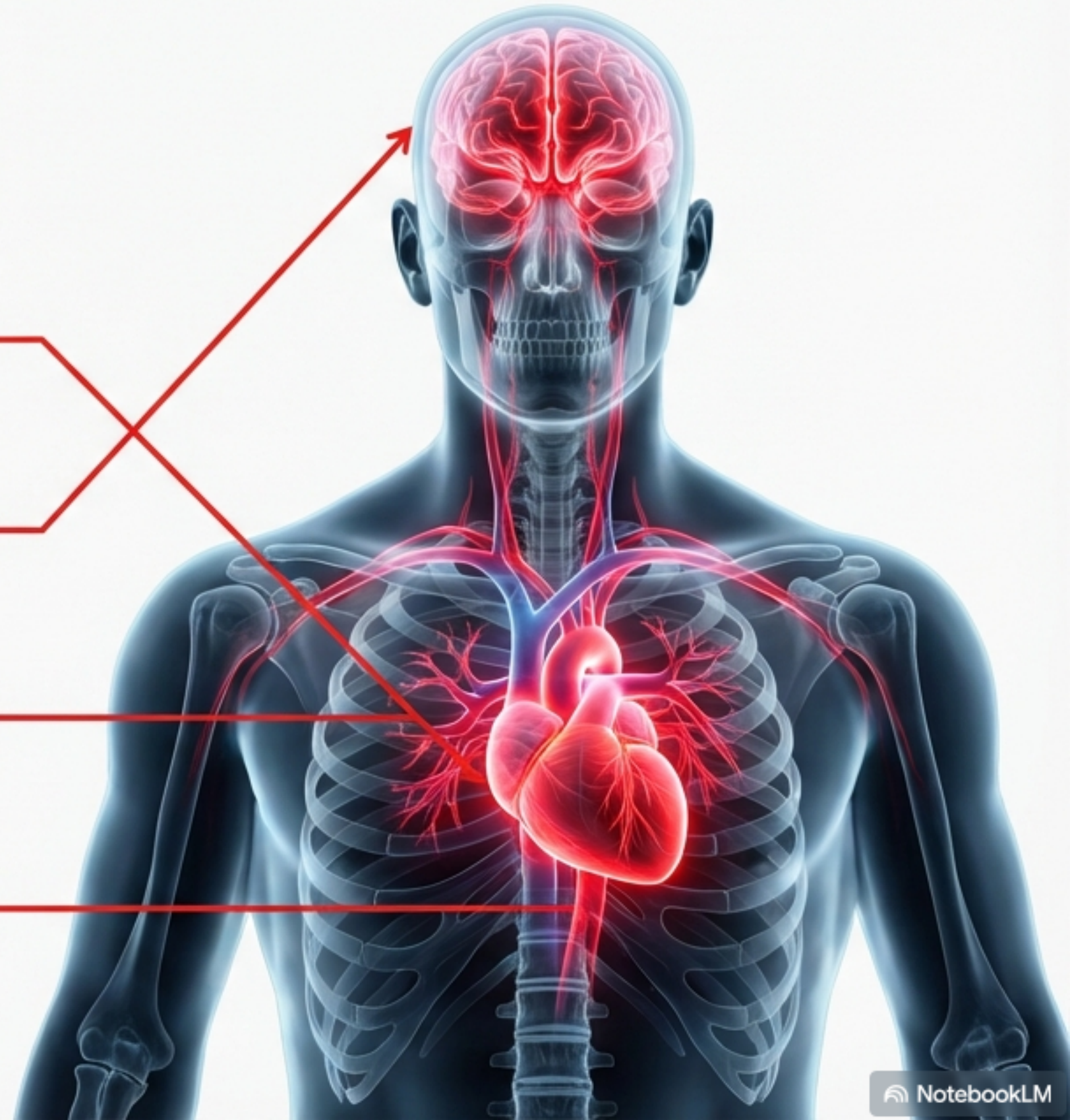
Exertional Heat Stroke
trong điều kiện nóng bức.



Những “Sát thủ thầm lặng” bên trong cơ thể

80% trường hợp đột tử khi chơi thể thao liên quan đến bệnh lý tim mạch tiềm ẩn.

- **1. Bệnh cơ tim phì đại** ← Nguyên nhân hàng đầu gây đột tử ở VĐV trẻ.
- **2. Rối loạn nhịp tim / Rung nhĩ** ← Tăng nguy cơ huyết khối.
- **3. Dị dạng mạch máu não** ← Túi phình có thể vỡ khi áp lực máu tăng.
- **4. Bệnh nền khác** ← Cao huyết áp, tiểu đường, rối loạn mỡ máu.



Yếu tố môi trường và sai lầm trong tập luyện



Bẫy Lạnh (Cold Trap)

Tập sáng sớm trời lạnh gây co mạch đột ngột, tăng huyết áp.



Bẫy Nhiệt (Heat Trap)

Tập quá sức trong trời nóng gây sốc nhiệt (nguyên nhân tử vong thứ 2).



Thói quen gây sốc

Tắm nước lạnh ngay sau khi tập (Thermal shock).

Nguy cơ khác

- Không khởi động kỹ.
- Chấn thương vùng đầu/cổ (gây bóc tách động mạch).

Quy tắc sinh tồn: Nhận diện dấu hiệu qua BE-FAST

B



Balance

Mất thăng bằng, chóng mặt, chóng mặt.

E



Eyes

Mờ mắt, giảm thị lực.

F



Face

Méo miệng, cười lệch.

A



Arms

Yếu tay chân.

S



Speech

Nói ngọng, nói khó.

T



Time

Gọi cấp cứu ngay lập tức.

Những tín hiệu cảnh báo không thể phớt lờ



Ngoài BE-FAST, hãy chú ý:

- Đau đầu dữ dội bất ngờ ("Thunderclap headache").
- Tê bì một bên cơ thể (mặt, tay, chân).
- Buồn nôn và nôn mửa không rõ nguyên nhân.
- Rối loạn ý thức, lú lẫn.

**LỜI KHUYÊN: Nếu cảm thấy chóng mặt, đau ngực hoặc khó thở:
DỪNG LẠI NGAY. Đừng cố gắng vượt qua giới hạn.**

Giờ Vàng (Golden Hour): Thời gian là sự sống



HÀNH ĐỘNG ĐÚNG

- Gọi cấp cứu ngay.
- Giữ người bệnh nằm yên trên mặt phẳng cứng.
- Ghi nhớ thời gian bắt đầu triệu chứng.



3 - 4.5 giờ: Thời điểm điều trị hiệu quả nhất.

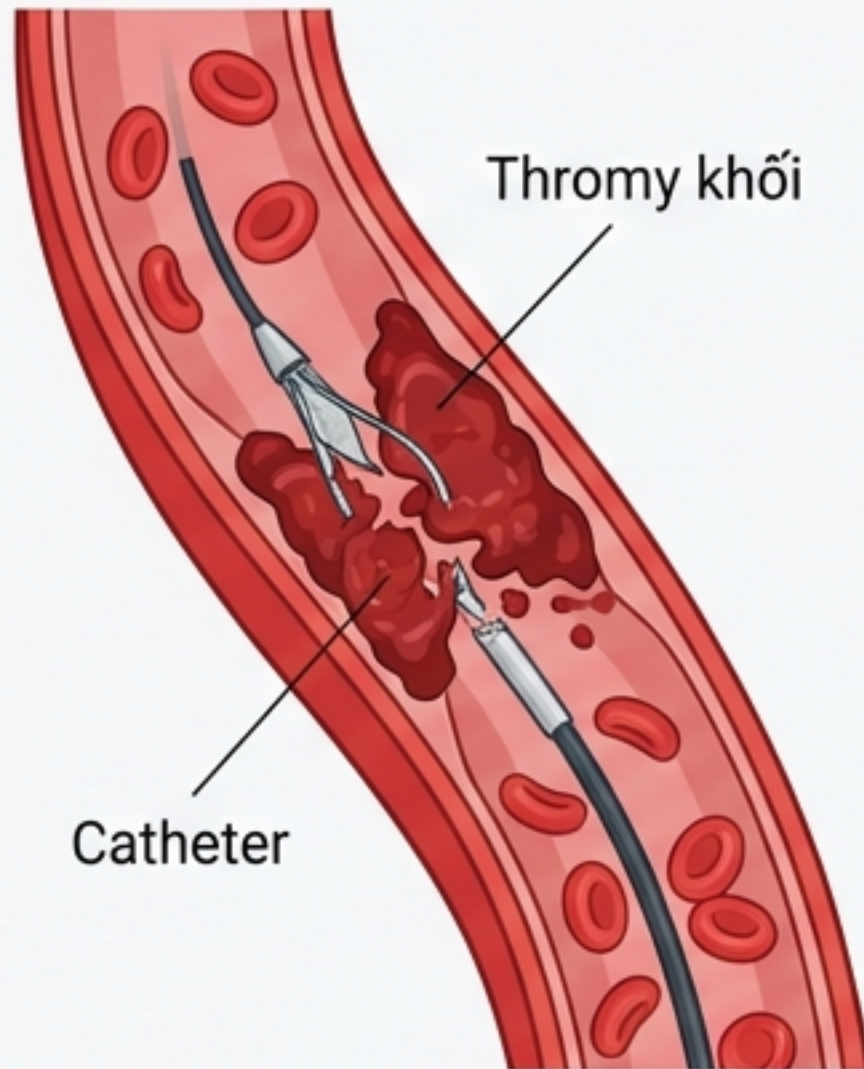


TUYỆT ĐỐI KHÔNG

- **KHÔNG** cho ăn uống.
- **KHÔNG** cạo gió/bấm huyệt.
- **KHÔNG** tự ý dùng thuốc (kể cả Aspirin).

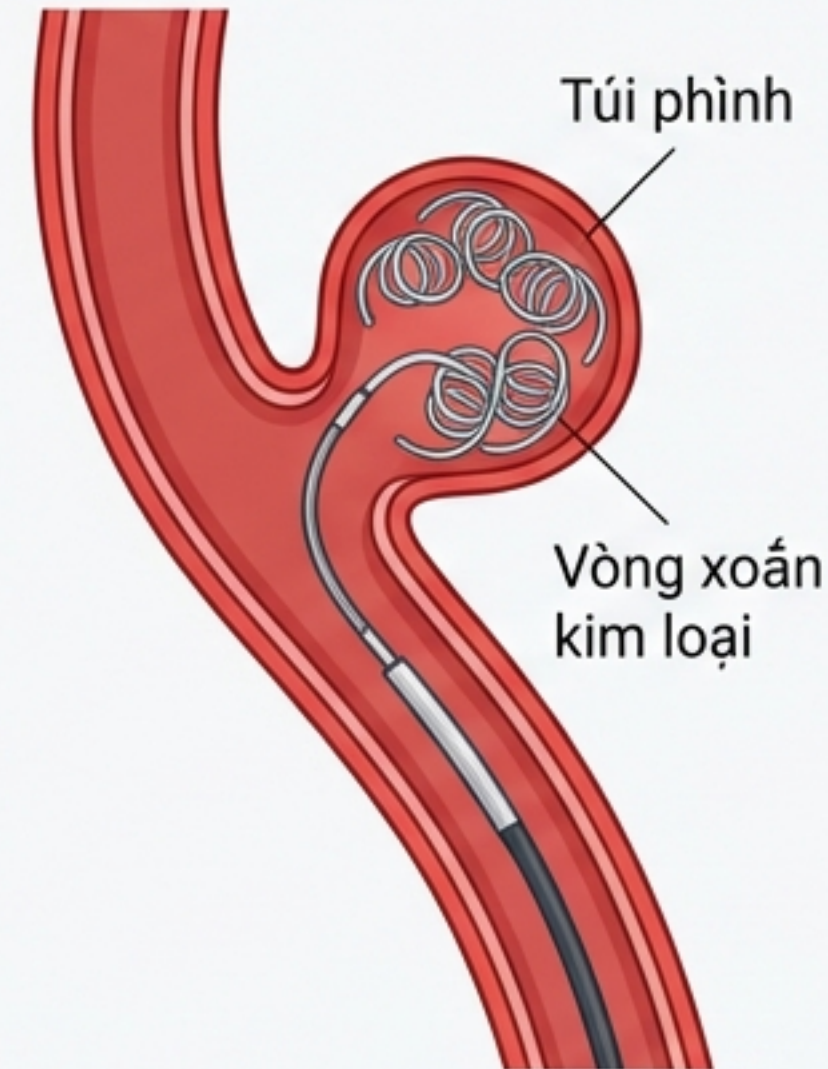
Các phương pháp can thiệp y tế chuyên sâu

Điều trị Đột quỵ **Thiếu máu (Ischemic)**



- **Thuốc tiêu sợi huyết (TPA):** Dùng trong 3-4.5 giờ đầu. Giảm 30% tỷ lệ tàn phế.
- **Lấy huyết khối cơ học:** Can thiệp nội mạch cho mạch máu lớn (tốt nhất trong 6-8 giờ đầu).

Điều trị Đột quỵ **Xuất huyết (Hemorrhagic)**



- **Coiling:** Thả vòng xoắn kim loại bít túi phình.
- **Phẫu thuật:** Mở sọ giảm áp hoặc kẹp mạch máu.

Cái giá của sự chậm trễ: Di chứng nặng nề



Category 1: Vận động

- Liệt nửa người, mất khả năng phối hợp (Kết thúc sự nghiệp).

Category 2: Nhận thức & Ngôn ngữ

- Rối loạn ngôn ngữ (vùng Broca/Wernicke).
- Suy giảm trí nhớ.

Category 3: Giác quan & Tâm lý

- Mất thị trường, rối loạn thính giác.
- Trầm cảm, sốc tâm lý, mất phương hướng nghề nghiệp.

Phòng ngừa chấn thương: Tập luyện thông minh



Guidelines

- ✓ **Khởi động kỹ:** 10-15 phút làm nóng và giãn cơ.
- ✓ **Tránh thời tiết cực đoan:** Không tập sáng sớm quá lạnh hoặc trưa quá nóng.
- ✓ **Hydration:** Uống đủ nước trước, trong và sau khi tập.
- ✓ **Lắng nghe cơ thể:** Không tập khi đang ốm, mệt mỏi.
- ✓ **Hạ nhiệt (Cool down):** Giãn cơ nhẹ nhàng, không tắm nước lạnh ngay.

Phòng ngừa chủ động: Kiểm soát y tế & Lối sống



Tầm soát (Screening)

Tầm soát tim mạch định kỳ (người >40 tuổi hoặc có tiền sử gia đình).
Kiểm tra huyết áp, mỡ máu.



Lối sống (Lifestyle)

Không hút thuốc.
Hạn chế rượu bia.
Dinh dưỡng: Giảm muối, tăng rau xanh.



Lối sống (Lifestyle)

Không hút thuốc. Hạn chế rượu bia.
Dinh dưỡng: Giảm muối, tăng rau xanh.



Khuyến cáo CDC

150 phút vận động trung bình/tuần + 2 buổi tập cơ bắp.

Thể thao để sống khỏe, không phải để đánh đổi tính mạng



✓ Tầm soát sớm bệnh lý tiềm ẩn.

✓ Tập luyện khoa học, đúng cách.

✓ Nhận diện dấu hiệu BE-FAST.

✓ Hành động ngay trong Giờ Vàng.

Hãy là một vận động viên thông thái. Bảo vệ bộ não chính là bảo vệ đam mê của bạn.