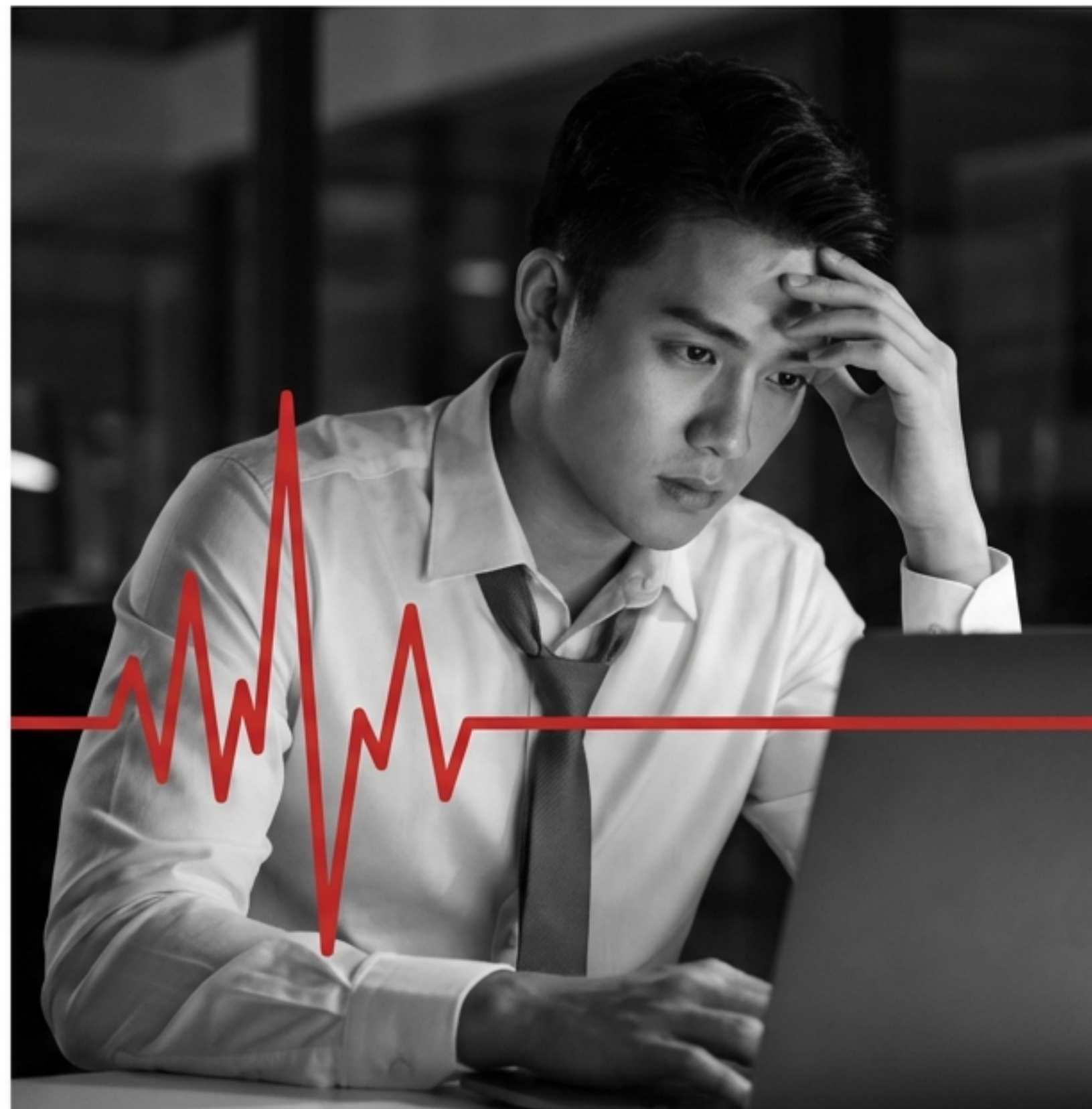


CEO & Đột Quy: Khi 'tài sản' lớn nhất đứng trước nguy cơ phá sản

Một báo cáo chiến lược về quản trị rủi ro sức khỏe dành cho doanh nhân trẻ và giới quản lý

Dựa trên dữ liệu từ Stanford University, Hội Tim mạch Mỹ (AHA) và các báo cáo y tế tại Việt Nam.



Sự kiện 'Thiên nga đen': Tuổi trẻ không phải là tấm khiên miễn nhiễm.



Case Study: Nguyễn Đức Nhật Thuận (34 tuổi)

Founder thương hiệu 'Cà Mèn', một người trẻ đầy tài năng và nhiệt huyết, đã đột ngột ra đi ở tuổi 34.

Sự ra đi này là một hồi chuông cảnh tỉnh: Đột quy không còn là khái niệm thuộc về tuổi già. Nó đang tấn công vào **thời điểm** rực rỡ nhất của sự nghiệp.

Xu hướng Báo động

Ở nhóm dưới 45 tuổi, tỷ lệ mắc đột quy hiện chiếm 10–15% tổng số ca.



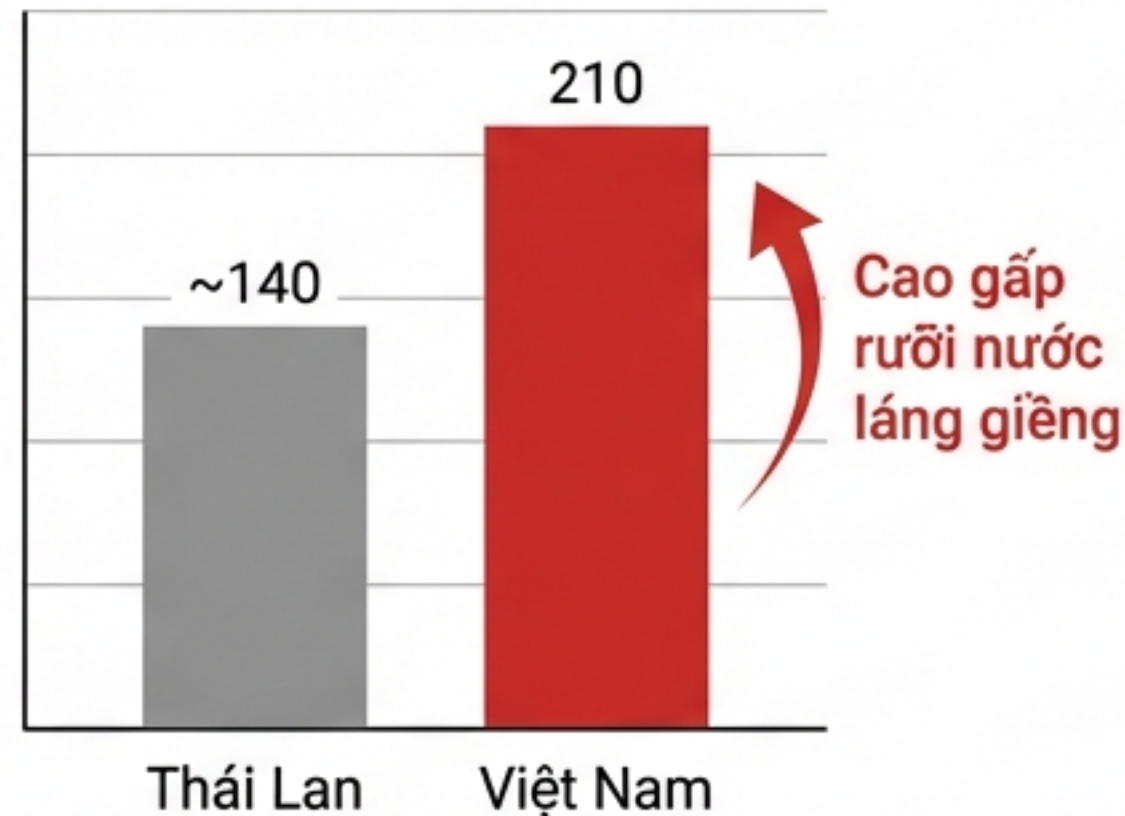
Báo cáo thị trường: Những con số biết nói về gánh nặng y tế.

Quy mô thị trường rủi ro

200.000+

Ca mắc mới mỗi năm tại Việt Nam
(Stanford University & VNDataBrief).

Tỷ lệ tử vong so sánh (trên 100.000 dân)



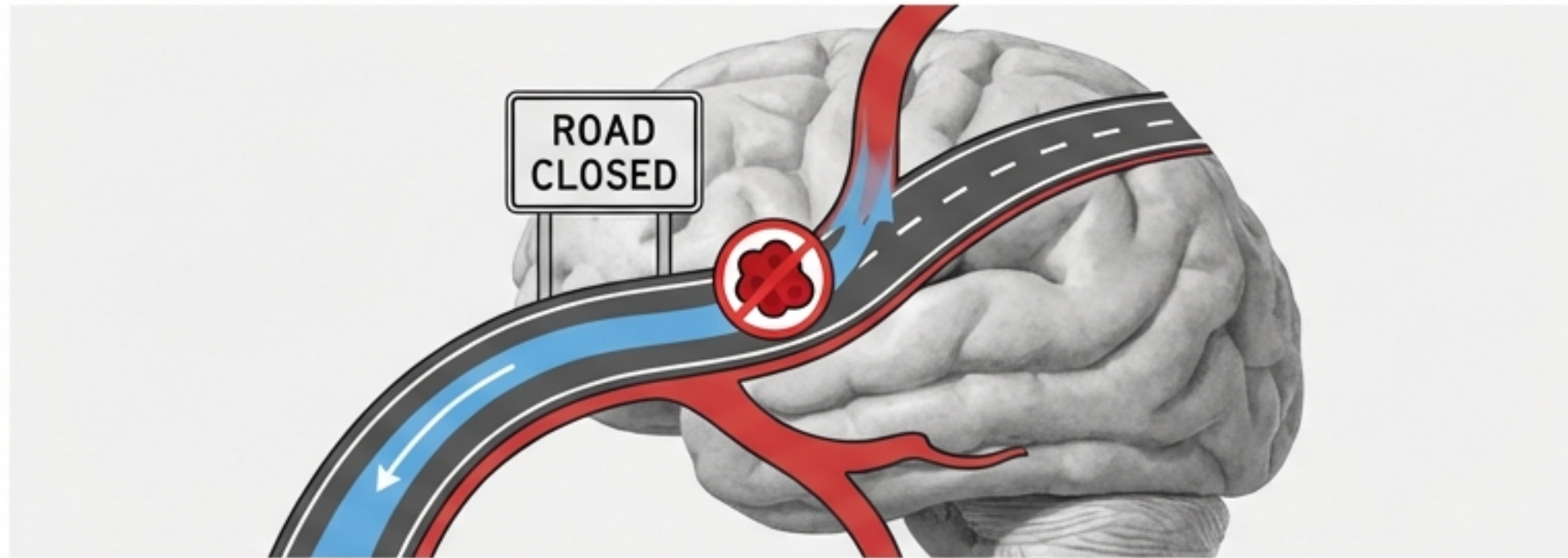
Tỷ lệ tử vong: 210/100.000 dân/năm.

Key Insight: Thực trạng

Đột quy hiện là **nguyên nhân hàng đầu gây tử vong và tật**, vượt qua nhiều bệnh lý ung thư và tim mạch khác.

Định nghĩa rủi ro: Cơ chế vận hành của sự sụp đổ.

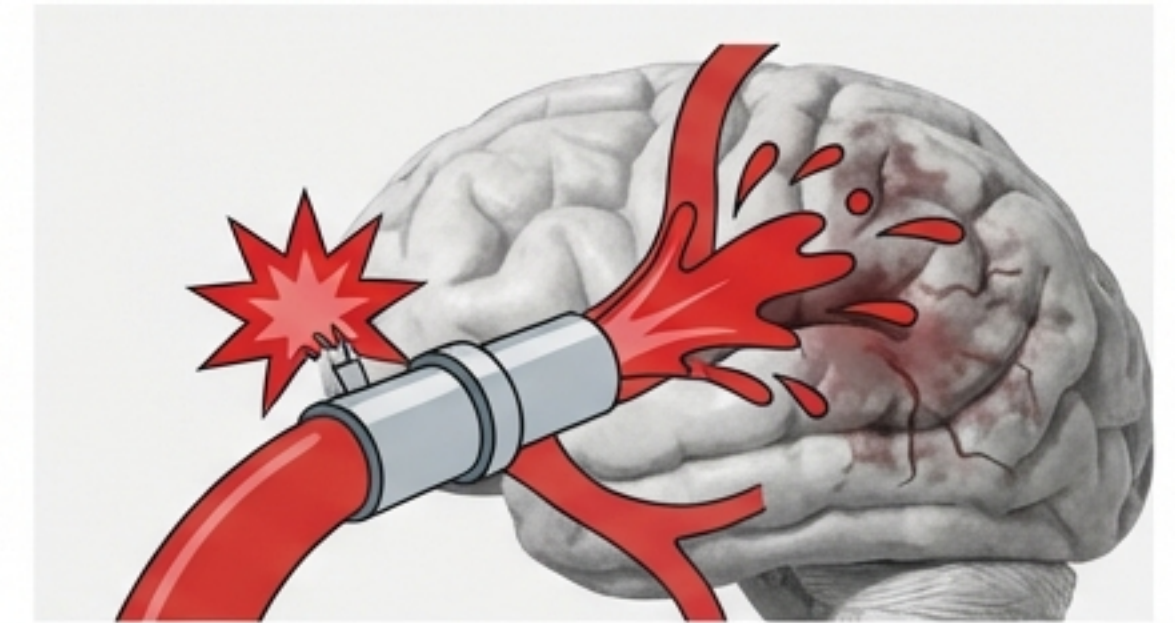
Đột quy thiếu máu cục bộ (85%)



Tắc nghẽn giao thông

- Tắc mạch máu não do cục máu đông (huyết khối hoặc thuyên tắc).
- **Hậu quả:** Nguồn cung cấp Oxy và Glucose bị cắt đứt.

Đột quy xuất huyết (15%)



Vỡ đường ống hạ tầng

- Thành mạch máu yếu bị vỡ, máu tràn vào nhu mô não.
- Áp lực nội sọ tăng đột ngột, gây tổn thương mô.



Lưu ý TIA (Cơn thiếu máu não thoáng qua): Một "tín hiệu cảnh báo" (warning shot) với triệu chứng giống đột quy nhưng không gây tổn thương vĩnh viễn. Đừng bỏ qua tín hiệu này.

Tại sao là BẠN? Hồ sơ rủi ro của doanh nhân hiện đại.



Áp lực điều hành (Chronic Stress)

Căng thẳng kéo dài dẫn đến huyết áp cao - "sát thủ thầm lặng" phá hủy thành mạch từ bên trong.



Văn hóa Networking

Tiệc tùng, rượu bia và chế độ ăn nhiều chất béo dẫn đến rối loạn loạn mỡ máu và béo phì.



Hội chứng "Workaholic"

Thức khuya, thiếu ngủ và ít vận động làm suy yếu khả năng phục hồi tự nhiên của cơ thể.



"Tech Neck" (Chấn thương mạch máu cổ)

Tư thế gập cổ làm việc với laptop/điện thoại quá lâu có thể gây bóc tách động mạch cảnh - một nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ ở người trẻ.

Định giá thời gian: “Time is Brain”.



Chi phí cơ hội của sự chậm trễ:

- **Mỗi phút trôi qua** = Mất đi vĩnh viễn trí tuệ, khả năng vận động.
- **Thời gian vàng để can thiệp: 4.5 giờ đầu tiên.**



Hệ thống cảnh báo sớm: Quy tắc F.A.S.T và hơn thế nữa.

F



Mặt méo, nụ cười không cân đối.

A



Tay yếu, rơi xuống tự động khi giơ lên.

S



Khó nói, nói ngọng hoặc không hiểu ý.

T



Gọi cấp cứu ngay lập tức.

Dấu hiệu mở rộng (Extended Symptoms):

● **Thị giác** bất thường (nhìn mờ, nhìn đôi).

● **Đau đầu** dữ dội đột ngột (như búa bổ).

● **Chóng mặt**, mất thăng bằng không rõ nguyên nhân.

Quy trình xử lý khủng hoảng (SOP).

DO - Hành động ĐÚNG

- ✓ Gọi cấp cứu ngay lập tức.
- ✓ Ghi nhớ chính xác thời điểm khởi phát triệu chứng (Quan trọng cho chỉ định dùng thuốc tPA).
- ✓ Giữ bệnh nhân ở tư thế nằm nghiêng an toàn, nới lỏng quần áo, thoáng khí.

DON'T - Sai lầm chết người cần TRÁNH

- ✗ KHÔNG cạo gió, cắt lễ (làm chậm thời gian cấp cứu, gây nhiễm trùng).
- ✗ KHÔNG châm kim vào đầu ngón tay (vô tác dụng y khoa).
- ✗ KHÔNG cho ăn uống hay uống thuốc hạ huyết áp (nguy cơ sặc vào phổi).

Hậu quả dài hạn: Gánh nặng không chỉ nằm ở con số tử vong



Sự nghiệp gián đoạn

Nguy cơ suy giảm nhận thức, khó khăn trong việc ra quyết định chiến lược và điều hành doanh nghiệp.



Gia đình & Xã hội

Người trẻ có thời gian sống sau đột quỵ dài hơn, đồng nghĩa với việc phải sống chung với di chứng lâu hơn (liệt, rối loạn ngôn ngữ)

Gánh nặng tài chính

Chi phí chăm sóc y tế và phục hồi chức năng kéo dài hàng thập kỷ

Chiến lược phòng vệ: Quyền kiểm soát nằm trong tay bạn.

80% Các ca đột quỵ có thể phòng ngừa được.



Kiểm soát chỉ số

+



Tối ưu hóa lối sống

=



An toàn

Phòng ngừa không phải là may mắn, đó là kỷ luật. Thông qua việc kiểm soát các yếu tố nguy cơ và thay đổi hành vi, bạn có thể giảm thiểu tối đa rủi ro phá sản sức khỏe.

Kế hoạch hành động: Tái cấu trúc lối sống (Lifestyle Restructuring).



Kết luận: Sức khỏe là "Vốn điều lệ" quan trọng nhất.

Đừng để sự nghiệp rục rờ dừng lại vì một rủi ro có thể quản trị được. Hãy đầu tư cho sức khỏe với sự nghiêm túc tương tự như cách bạn đầu tư cho doanh nghiệp của mình.

Lên lịch khám sức khỏe tổng quát ngay hôm nay.

