

ĐỘT QUỴ KHI CHƠI THỂ THAO

ĐỐI THỦ GIẤU MẶT CỦA NAM GIỚI 25-45

SỔ TAY SINH TỒN

Tại sao sức khỏe thể chất không phải là tấm lá chắn tuyệt đối?

Bạn nghĩ mình đang ở đỉnh cao phong độ? Thống kê cho thấy tỷ lệ đột quỵ đang tăng vọt ở nam giới trẻ, ngay cả những người thường xuyên tập luyện. Đây là chiến thuật để bạn bảo vệ chính mình.

THỰC TẾ SÂM CỎ: NHỮNG CON SỐ BIẾT NÓI

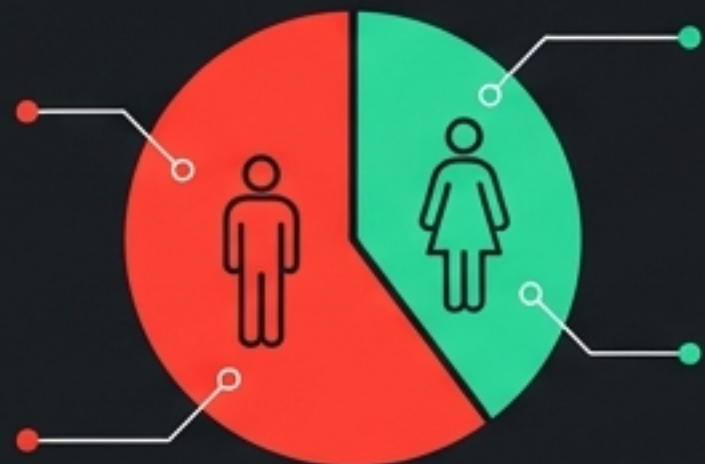
Match Analysis



200.000

CA MỚI/NĂM (DỰ BÁO 2025)

Việt Nam đang đối mặt với làn sóng gia tăng đột quy,



NAM > NỮ

Nguy cơ cao hơn hẳn, đặc biệt từ độ tuổi 40+.

12-39 TUỔI

Xu hướng trẻ hóa: Tỷ lệ gia tăng đáng báo động ở nhóm người trẻ.

Insight Box

NGHỊCH LÝ THỂ THAO

Nguy cơ đột quy có thể **TĂNG** lên trong quá trình tập luyện cường độ cao (Marathon, Bóng đá, Gym) nếu cơ thể có bệnh nền tiềm ẩn.

GIẢI MÃ ĐỐI THỦ: CƠ CHẾ CỦA ĐỘT QUY

Match Analysis

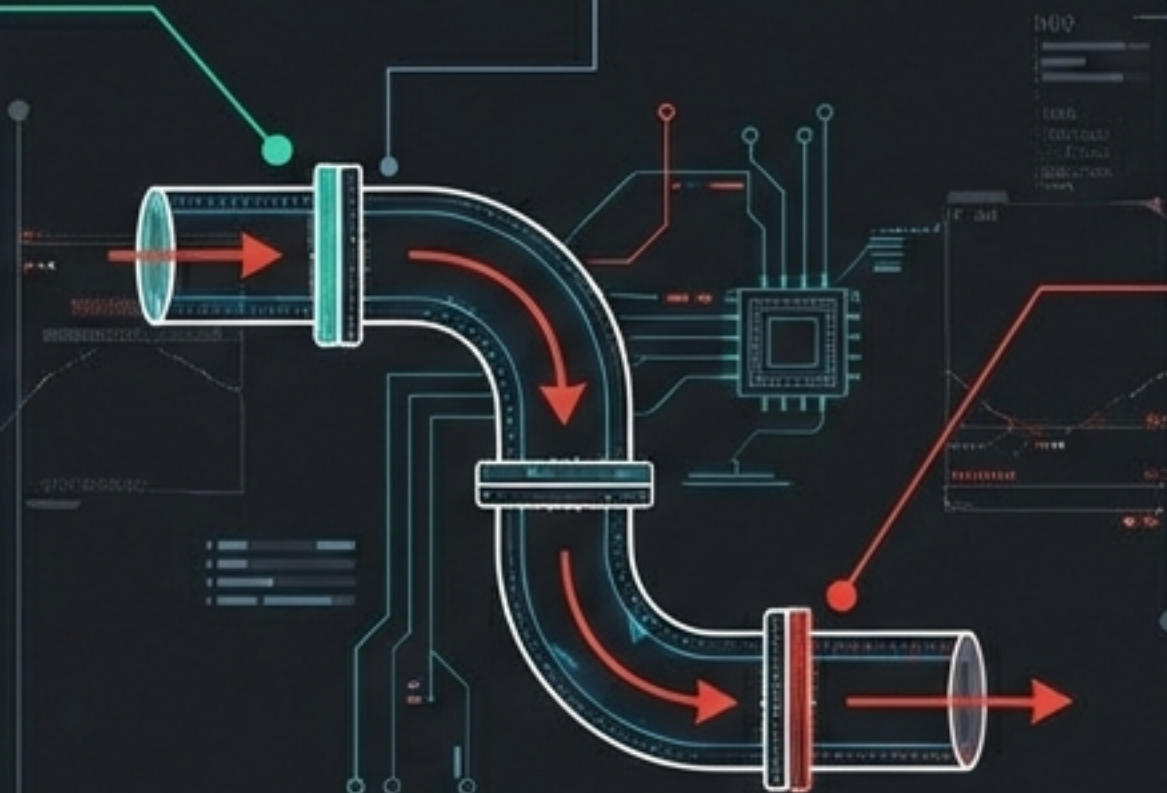
80-85%



**THIẾU MÁU NÃO
(ISCHEMIC)**

Do tắc nghẽn mạch máu.

Đột quy: Tình trạng máu không lên não kịp, khiến tế bào não chết chỉ trong vài phút.



15-20%



**XUẤT HUYẾT NÃO
(HEMORRHAGIC)**

Do vỡ mạch máu.

Tactical Note

Alert Red

LƯU Ý: TIA (Cơn thiếu máu não thoáng qua)

Triệu chứng nhẹ, biến mất nhanh nhưng là "phát súng cảnh báo" cho một cơn đột quy lớn sắp tới.

TẠI SAO LÀ CHÚNG TA? NHỮNG YẾU TỐ RỦI RO

HUYẾT ÁP & LỐI SỐNG

- Huyết áp cao chưa được chẩn đoán.
- Thói quen xấu: Hút thuốc, Rượu bia.
- Tiền sử: Tiểu đường, Cholesterol cao.



TIM MẠCH TIỀM ẨN

- Bệnh cơ tim phì đại (Nguyên nhân hàng đầu ở VĐV trẻ).
- Rối loạn nhịp tim.

THỰC TẾ: 80% CÁC CA ĐỘT TỬ KHI CHƠI THỂ THAO CÓ LIÊN QUAN ĐẾN CÁC VẤN ĐỀ TIM MẠCH TIỀM ẨN.

CÁI BẦY MÔI TRƯỜNG: THỜI TIẾT & THÓI QUEN

ZONE 1

KẸ THÙ SỐ 1: THỜI TIẾT LẠNH

- Làm mạch máu co thắt.
- Huyết áp tăng đột ngột.
- Tăng nguy cơ đột quỵ từ **50-100%**.

RISK LEVEL:
CRITICAL

ZONE 2

NHỮNG SAI LẦM CHẾT NGƯỜI

- ✗ Tập thể dục quá sớm (khi nhiệt độ thấp).
- ✗ Tắm nước lạnh ngay sau khi tập (Sốc nhiệt).
- ✗ Bỏ qua phần khởi động (Warm-up).



TOO EARLY



THERMAL SHOCK

TÍN HIỆU BÁO ĐỘNG ĐỎ: QUY TẮC F.A.S.T.

F

FACE (MẶT)



Cười méo miệng,
mặt bị lệch một
bên.

A

ARMS (TAY)



Cử động khó khăn,
tay yếu hoặc rũ
xuống.

S

SPEECH (LỜI NÓI)



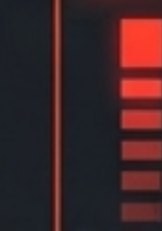
Nói ngọng, lú lẫm,
không diễn đạt
được câu đơn giản.

T

TIME (THỜI GIAN)



Gọi cấp cứu ngay
lập tức. **Mỗi giây
đều quý giá!**



ĐỪNG CHỦ QUAN: NHỮNG DẤU HIỆU KHÁC

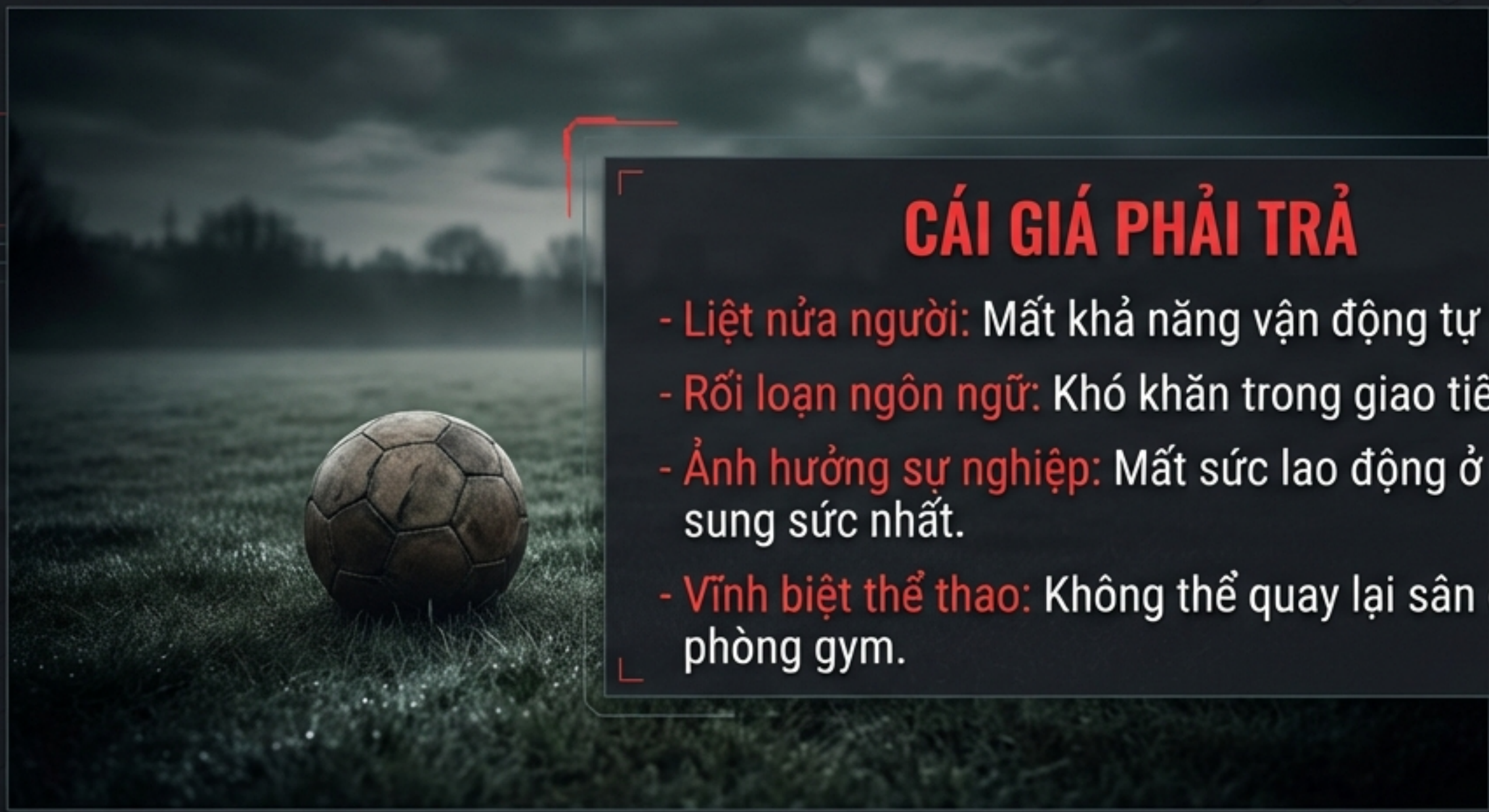
Đừng nhầm lẫn giữa "mệt do tập" và "nguy hiểm tính mạng".

- - Đau đầu dữ dội chưa từng thấy.
- - Chóng mặt, quay cuồng, mất thăng bằng.
- - Nhìn mờ hoặc mất thị lực một bên mắt.
- - Tê bì một nửa cơ thể.
- - Buồn nôn không rõ nguyên nhân.



Nếu thấy bất thường, hãy **DỪNG NGAY**.
Đừng cố gắng "vượt qua giới hạn".

HẬU QUẢ: KHI TRẬN ĐẤU KẾT THÚC SỚM



CÁI GIÁ PHẢI TRẢ

- **Liệt nửa người:** Mất khả năng vận động tự chủ.
- **Rối loạn ngôn ngữ:** Khó khăn trong giao tiếp.
- **Ảnh hưởng sự nghiệp:** Mất sức lao động ở độ tuổi sung sức nhất.
- **Vĩnh biệt thể thao:** Không thể quay lại sân cỏ hay phòng gym.

Đang ở đỉnh cao sự nghiệp và gia đình, một cơn đột quy có thể lấy đi tất cả.

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ: TRƯỚC GIỜ G

5%

111.800

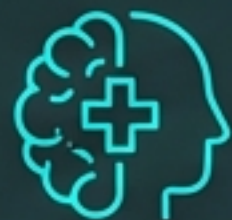
Player Stats / Medical Clearance

1  **TÂM SOÁT TIM MẠCH**
Bắt buộc đối với nam giới trên 40 tuổi hoặc người chơi thể thao cường độ cao (bóng đá, gym nặng).

2  **KIỂM SOÁT CHỈ SỐ**
Theo dõi định kỳ Huyết áp và Cholesterol.

3  **LOẠI BỎ RỦI RO**
Cai thuốc lá, hạn chế rượu bia.

5%



LỜI KHUYÊN CHUYÊN GIA

Hãy coi việc khám sức khỏe như việc bảo dưỡng định kỳ cho 'cỗ máy' cơ thể bạn.

CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ: TRONG TRẬN ĐẤU



KHỞI ĐỘNG

Kỹ 10-15 phút để làm nóng cơ thể và mạch máu.



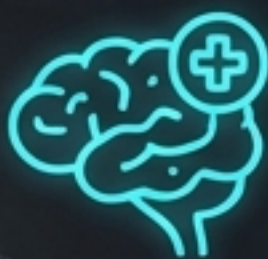
BÙ NƯỚC

Uống nước thường xuyên, bù khoáng, tránh mất nước.



LẮNG NGHE

Thấy **mệt, choáng là dừng**. Đừng ép tim quá tải.



KHUYẾN NGHỊ CDC:

Duy trì 150 phút tập luyện trung bình/tuần.
Sự đều đặn quan trọng hơn cường độ đột ngột.

PHỤC HỒI & XỬ LÝ KHẨN CẤP

PHỤC HỒI SAU TẬP






Performance Gym (#30015a)

- Giãn cơ (Cool down).
- **TUYỆT ĐỐI KHÔNG** tắm nước lạnh ngay khi vừa tập xong.
- Ăn nhiều rau củ để bảo vệ **mạch máu**.

KHI CÓ SỰ CỐ



Alert Red (#FF8830)

1. **GIỮ YÊN:** Người bệnh nằm yên, không di chuyển mạnh. 
2. **GỌI 115:** Ngay lập tức. 
3. **GHI NHỚ:** Thời gian khởi phát triệu chứng. 

THỜI GIAN VÀNG: 3 đến 4.5 giờ đầu là cơ hội tốt nhất để dùng thuốc tiêu huyết khối.

LỜI KẾT: TẬP LUYỆN THÔNG MINH

3 QUY TẮC VÀNG

- [1] 1. TẦM SOÁT TIM MẠCH.**
- [2] 2. LẮNG NGHE CƠ THỂ.**
- [3] 3. XỬ LÝ THẦN TỐC (F.A.S.T).**

Hãy chia sẻ kiến thức này cho anh em đồng đội. Chúng ta tập luyện để sống khỏe và chinh phục thử thách, không phải để đánh đổi tính mạng.

Dựa trên các nghiên cứu y khoa và khuyến cáo từ chuyên gia.