

ĐỘT QUY: BẢO ĐỘNG ĐỒ

Từ vong đến đột ngột, nhưng nguyên nhân gây đột quy và dẫn đến tử vong, lại không hề đột ngột, không hề ngẫu nhiên, không đáng có và hoàn toàn có thể phòng tránh được.

10 yếu tố được phân tích bởi các nhà nghiên cứu sau khi họ so sánh lối sống của 3.000 người bị đột quy với nhóm 3.000 có sức khỏe tốt sống ở 22 quốc gia. Hầu hết các yếu tố nguy cơ đều phản ánh rằng chúng **liên quan với nhồi máu cơ tim**.

5 yếu tố giải thích cho 80% trường hợp đột quy:

1. huyết áp cao
2. thiếu thể dục
3. thiếu dinh dưỡng
4. béo bụng
5. hút thuốc

5 yếu tố giải thích cho 90% các trường hợp đột quy:

1. tiểu đường
2. mỡ máu
3. căng thẳng hoặc trầm cảm
4. rối loạn tim
5. uống rượu

⇒ đột quy: (1) tắc nghẽn mạch máu hoặc (2) xuất huyết não.

CHĂM SÓC THỂ NÀO?

1. khám tổng quát & thử máu + nước tiểu
2. kiểm tra chế độ ăn, uống
 - không được **MẶN, MỠ, MẶP**
 - nên ăn **CÁ, trái CÂY, rau CẢI**
 - tập thể dục **HÍT & THỜ**

PHƯƠNG PHÁP HÍT THỜ dễ thực hiện và công hiệu của Bác sĩ Nguyễn Khắc Viện:

1. Ngồi trên ghế, tay thả lỏng, không nhúc nhích hai vai. Nghĩ mình đang cầm một bát cháo nóng, **thổi nhẹ nhẹ qua miệng** như làm cho cháo nguội dần, thổi rất chậm, **thót bụng để thổi ra**. Khi bụng thót hết cỡ, ngừng thổi, cho **bụng phình lại** nhẹ nhàng để thổi vào. Bụng phình lên hết, ngưng một tý rồi thổi ra, cứ làm 4-5 phút như vậy rồi nghỉ.

2. Động tác thót bụng, phình bụng làm quen rồi, không cần cho không khí qua miệng nữa. **Sau đó chỉ cho qua mũi, ra vào đều qua mũi**. Tập thờ như vậy có thể trong các tư thế: nằm ngửa (hai chân gấp), nằm sấp, nằm nghiêng một bên, bò 4 chân, quỳ gấp lưng, đứng thẳng tay phía trước... Có thể cả lúc đang đi ngoài đường hoặc ngồi trên xe đạp, xe máy thấy căng thẳng là thờ ra hít vào vài lượt.

AI ĐÃ TẬP THEO PHƯƠNG PHÁP NÀY, ĐỀU VUI MỪNG TRƯỚC KẾT QUẢ TỐT ĐẸP CHO SỨC KHOẺ THỂ LÝ VÀ TINH THẦN NGOÀI SỨC TƯỞNG TRỢNG.

- Nguyễn Thế Bài