

# All About Stroke

## Tất Cả Về Đột Quy

### Toolkit No. 21

### Bộ Dụng Cụ Số 21

#### What is a stroke?

#### Thế nào là đột quy?

A stroke, sometimes called a “brain attack,” occurs when the blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Đột quy, đôi khi được gọi là “tai biến mạch máu não”, xảy ra khi nguồn tiếp máu cho một phần não bộ bị gián đoạn và tế bào não bị tổn thương. Nguyên nhân thông thường nhất là một mạch máu bị tắc nghẽn. Đột quy có thể gây ra các vấn đề về thể chất như tê liệt, các vấn đề về suy nghĩ hoặc nói năng, và các vấn đề về xúc cảm.

#### What does diabetes have to do with strokes?

#### Bệnh tiểu đường có liên quan gì tới Đột quy?

If you have diabetes, you’re much more likely to have a stroke, heart disease, or a heart attack. In fact, 2 out of 3 people with diabetes die from stroke or heart disease. But

you can cut your chances of having these problems by taking special care of your heart and blood vessels.

Nếu bị bệnh tiểu đường, quý vị dễ bị đột quy, bị bệnh tim, hoặc lên cơn đau tim. Thực tế thì, cứ 2 trong 3 người bị bệnh tiểu đường chết vì đột quy hoặc bệnh tim. Nhưng quý vị có thể loại bỏ được cơ nguy bị các vấn đề này bằng cách chăm sóc đặc biệt cho tim và huyết quản của mình.

#### How do I know whether I’m at high risk for a stroke?

#### Làm thế nào tôi biết được là mình có cơ nguy cao bị đột quy?

Just having diabetes puts you at risk, but your risk is even greater if

Chỉ bị bệnh tiểu đường không thôi cũng đủ nguy hiểm cho quý vị, nhưng cơ nguy có khi còn lớn hơn nếu

- you have high blood pressure
- you have abnormal blood cholesterol levels
- you smoke
- you’ve already had a stroke or a transient ischemic attack (TIA), also called a

mini-stroke

- you have a family history of stroke or TIAs
- quý vị bị áp huyết cao
- quý vị có mức cholesterol bất thường trong máu
- quý vị hút thuốc lá
- quý vị đã từng bị đột quỵ hoặc bị thiếu máu cục bộ nhất thời (transient ischemic attack - TIA), cũng còn được gọi là đột quỵ nhẹ
- quý vị có quá trình bị đột quỵ trong gia đình hoặc bị TIA

You can't change your family history, but taking care of your diabetes and the conditions that come with it can lower your chances of having a stroke. It's up to you.

Quý vị không thể thay đổi được quá trình của gia đình, nhưng chăm sóc cho bệnh tiểu đường của mình và các tình trạng kèm theo bệnh này có thể làm giảm cơ nguy bị đột quỵ. Tùy nơi quý vị.



It's wise to review the symptoms of a stroke with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

Nên không ngại duyệt qua các triệu chứng của một trận đột quỵ với gia đình và bạn bè và cho họ biết về tầm quan trọng của việc gọi 911.

## How can I lower my risk of having a stroke?

### Tôi có thể làm gì để giảm cơ nguy bị đột quỵ của tôi như thế nào?

You can lower your risk by keeping your blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol on target with meal planning, physical activity, and medication. Quitting smoking is important too. Every step you take will help. The closer your numbers are to your targets, the better your chances of preventing a stroke.

Quý vị có thể giảm cơ nguy này bằng cách giữ cho lượng glucose (đường) trong máu, áp huyết, và cholesterol đúng mục tiêu qua việc hoạch định cho bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc men. Bỏ hút thuốc lá cũng quan trọng. Mỗi biện pháp mà quý vị thực hiện sẽ hữu ích. Các con số của quý vị càng gần với mục tiêu, thì quý vị càng có cơ hội tốt hơn trong việc ngăn ngừa đột quỵ.

## What are the warning signs of a stroke?

### Các dấu hiệu báo trước về một cơn đột quỵ là gì?

Typical warning signs of a stroke develop suddenly and can include

Các dấu hiệu thông thường báo trước về một cơn đột quỵ phát triển bất chợt và có thể bao gồm

- weakness or numbness on one side of your body
- sudden confusion or trouble understanding

- trouble talking
  - dizziness, loss of balance, or trouble walking
  - trouble seeing out of one or both eyes
  - double vision
  - severe headache
- 
- yếu ớt hoặc tê một bên thân thể của quý vị
  - bị hoang mang bất chợt hoặc khó hiểu
  - khó nói năng
  - chóng mặt, mất thăng bằng, hoặc đi đứng khó khăn
  - khó nhìn bằng một bên mắt hoặc cả hai bên mắt
  - mắt nhìn thấy hai hình
  - nhức đầu nặng

Sometimes one or more of these warning signs occur but then disappear. That condition, called a TIA, occurs when blood flow is temporarily blocked. It means you may be at risk for a future stroke.

Đôi khi một hoặc nhiều dấu hiệu báo trước sau đây xảy ra nhưng sau đó biến mất. Tình trạng này, được gọi là TIA, xảy ra khi luồng máu chảy bị tắc nghẽn tạm thời. Có nghĩa là quý vị có thể có cơ nguy bị đột quỵ trong tương lai.

If you have warning signs of a stroke, call 911 right away. Getting treatment can help prevent permanent damage to your brain. It's wise to review the symptoms of a stroke with family and friends and to tell them about the importance of calling 911.

Nếu quý vị có các dấu hiệu báo trước về một cơn đột quỵ, hãy gọi số 911 ngay. Đi điều trị có thể giúp ngăn ngừa được sự tổn

hại vĩnh viễn tới não bộ của quý vị. Nên khôn ngoan duyệt qua các triệu chứng của một cú đột quỵ với gia đình và bạn bè và cho họ biết về tầm quan trọng của việc gọi 911.

## How is a stroke diagnosed? Đột quỵ được chẩn đoán như thế nào?

A number of tests may be done if a stroke is suspected:

Một số thử nghiệm có thể được thực hiện nếu nghi ngờ là có đột quỵ:

- **Your doctor will examine you** to check for any changes in body function. For example, the doctor can check your ability to move your arms and legs. The doctor also will check brain functions such as your ability to read or to describe a picture.
- A **CT** or **MRI** (magnetic resonance imaging) uses special scanning techniques to provide images of the brain.
- An **ECG** (electrocardiogram) provides information on heart rate and rhythm.
- An **ultrasound examination** can show problems in the carotid (ca-RAH-tid) arteries, which carry blood from the heart to the brain.
- **Acerebral** (seh-REEB-rah) **arteriogram** is a test in which a catheter is inserted into an artery and positioned in the neck. Dye is injected and X rays show whether arteries are narrowed or blocked.
- **Bác sĩ sẽ khám cho quý vị** để kiểm tra xem có bất cứ sự thay đổi nào về chức năng cơ thể hay không. Thí dụ, bác sĩ có thể kiểm tra về khả năng di động cánh tay và cẳng chân của quý vị. Bác sĩ cũng

sẽ kiểm tra các chức năng của não bộ như khả năng đọc hoặc mô tả một bức hình.

- **CT hoặc MRI** (rọi hình cộng hưởng từ tính) dùng kỹ thuật dò đặc biệt để cung cấp hình ảnh của não bộ.
- **ECG** (điện tâm đồ) cung cấp thông tin về tốc độ và nhịp tim.
- **khám bằng siêu âm** có thể cho thấy các vấn đề trong động mạch cảnh (carotid-ca-RAH-tid), mang máu từ tim tới não bộ.
- **Biểu đồ động mạch não** (cerebral-seh-REEB-rah) là một thử nghiệm theo đó một ống thông được nhét vào một động mạch và đặt nơi cổ. Thuốc nhuộm được chích vào và quang tuyến X cho thấy các động mạch bị hẹp hay bị tắc nghẽn.

## What are the treatments for stroke?

### Các điều trị cho đột quỵ như thế nào?

#### Treatment you need right away

#### Sự điều trị mà quý vị cần ngay

“Clot-busting” drugs must be given within hours after a stroke to minimize damage. That’s why it’s important to call 911 if you’re having symptoms.

Phải cho dùng thuốc "giải tỏa tắc nghẽn" trong vài giờ sau khi bị đột quỵ để giảm thiểu sự tổn hại. Đó là lý do tại sao gọi số 911 là quan trọng nếu quý vị có các triệu chứng.

#### Surgical treatments you may need

#### Các điều trị bằng giải phẫu quý vị có thể cần

Several options for surgical treatment of blocked blood vessels are available. These include

Hiện có nhiều lựa chọn điều trị bằng giải phẫu cho các mạch máu bị tắc nghẽn. Các lựa chọn này bao gồm

- **Carotid artery surgery**, also called **carotid endarterectomy** (en-dar-teh-REK-teh-mee) is used to remove buildups of fat inside the artery and to restore blood flow to the brain.
- **Carotid stenting** is a procedure used to remove a blockage in a blood vessel to the brain. A small tube with a balloon attached is threaded into the narrowed or blocked blood vessel. Then the balloon is inflated, opening the narrowed artery. A wire tube, or stent, may be left in place to help keep the artery open.
- **Giải phẫu động mạch cảnh**, cũng còn gọi là **cắt bỏ áo trong động mạch cảnh** (carotid endarterectomy- en-dar-teh-REK-teh-mee) được dùng để gỡ bỏ các chất béo cấu vào bên trong động mạch và để khôi phục lại luồng máu chảy vào não.
- **Làm khung đỡ động mạch cảnh** là một thủ thuật dùng để giải tỏa chỗ bị nghẽn trong mạch máu dẫn tới não. Một ống nhỏ có gắn bong bóng được luồn vào mạch máu bị hẹp hoặc tắc nghẽn. Sau đó bong bóng được bơm phồng lên, mở động mạch bị thu hẹp. Một ống bằng dây kẽm, hay khung đỡ, có thể được để lại tại chỗ để giúp giữ cho động mạch vẫn được mở ra.

#### Other treatments

#### Các điều trị khác

Treatment following a stroke includes rehabilitation therapies to restore function or help people relearn skills. Physical, occupational, and speech therapy may be included, as well as psychological counseling. Steps to prevent future problems should include smoking cessation, meal planning, physical activity, and medications to manage blood glucose, blood pressure, and cholesterol levels.

Điều trị sau khi bị đột quỵ bao gồm các liệu pháp hồi phục để khôi phục lại chức năng hoặc giúp cho người ta học lại các kỹ năng. Có thể có cả liệu pháp vật lý, lao động và lời nói, cũng như cố vấn về tâm lý. Các biện pháp để ngăn ngừa các vấn đề sau này cần bao gồm việc ngưng hút thuốc lá, hoạch định cho bữa ăn, hoạt động thể chất, và dùng thuốc để quản lý các mức glucose trong máu, áp huyết, và cholesterol.

### **Real-Life Stories from People with Diabetes**

I never knew I was at risk for a stroke. But after I had my stroke, I learned that having diabetes puts you at high risk for both a stroke and a heart attack, because diabetes can damage your blood vessels. Now I'm getting my blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control so I can avoid another stroke.

Luis Z., age 75 • type 2 diabetes

### **Các mẩu chuyện về Đời Sống Thực Tế của Những Người Bị Bệnh Tiểu Đường**

Tôi không bao giờ biết được là mình có cơ nguy bị đột quỵ. Nhưng sau khi bị đột quỵ, tôi biết rằng bị bệnh tiểu đường khiến cho mình có nhiều cơ nguy về đột quỵ và lên cơn đau tim, vì bệnh tiểu đường có thể gây tổn hại đến các mạch máu của mình. Bây giờ lượng glucose trong máu của tôi, áp huyết, và cholesterol hiện đang trong vòng kiểm soát vì thế tôi có thể tránh được một cơn đột quỵ khác.

Luis Z., 75 tuổi • bệnh tiểu đường loại 2



American Diabetes Association 1-800-DIABETES  
(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04