

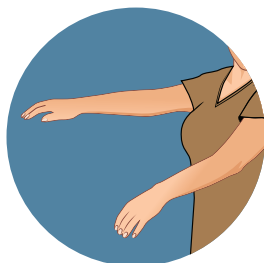
# Đó có phải là Đột Quy không?

## Hãy hành động thật nhanh khi thấy F.A.S.T!



**Mặt**  
xệ xuống

hoặc



**Tay**  
yếu ớt

hoặc



**Nói**  
khó khăn



**Thời gian**  
cực kỳ quan trọng!

## Đột quy là gì?

Đột quy xảy ra khi mạch máu vận chuyển oxy lên não bị tắc nghẽn do cục máu đông hoặc vỡ ra. Khi điều đó xảy ra, một phần của não không thể nhận được lượng oxy cần thiết, khiến các tế bào não bị chết.

Điều trị nhanh chóng có thể làm giảm các tác động lâu dài của đột quy.

**Gọi ngay 911 nếu thấy bất kỳ dấu hiệu nào của đột quy!**

**Chăm sóc y tế bắt đầu khi xe cứu thương đến**

Chuyên viên cứu thương (EMT) sẽ tiết kiệm thời gian quý báu bằng cách tiếp tục chăm sóc y tế trong xe cứu thương và thông báo cho bệnh viện để chuẩn bị cho bệnh nhân đến.

Nếu quý vị thấy bất kỳ dấu hiệu nào của đột quy, đừng chần chừ - hãy gọi số 911 ngay!

## Nhận biết các dấu hiệu của đột quy

Hãy nhớ Hành Động thật nhanh khi thấy F.A.S.T

Một người có thể đang bị đột quy nếu họ có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:

- **Mặt bị xệ** một bên.
- **Tay yếu.** Khi người đó nâng cả hai cánh tay lên, một bên sẽ bị rơi xuống.
- **Nói khó khăn.** Người đó gặp khó khăn khi nói, hoặc nói chuyện không mạch lạc.
- **Thời gian là cực kỳ quan trọng.** Gọi 911 ngay lập tức!

**Quý vị có thể bị đột quy nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:**

- Đột ngột yếu ở một bên cơ thể.
- Đột ngột lú lẫn, gặp khó khăn khi nói hay hiểu các từ ngữ.
- Đột ngột gặp các vấn đề về thị lực hoặc mất mờ.
- Đột ngột gặp khó khăn khi đi lại hoặc mất thăng bằng.
- Đột ngột đau đầu dữ dội mà không rõ nguyên nhân.

Tìm hiểu thêm tại [mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke)



## Ai có nguy cơ bị đột quỵ?

Quý vị có thể có nguy cơ bị đột quỵ cao hơn nếu quý vị:

- Trên 65 tuổi.
- Là người Mỹ gốc Phi, người gốc Tây Ban Nha, hoặc người Châu Á.
- Có tiền sử gia đình bị đột quỵ.
- Đã bị đột quỵ trước đó hoặc bị “đột quỵ nhỏ” (còn được gọi là một cơn tai biến mạch máu não thoáng qua(TIA).)



## Thay đổi thói quen hàng ngày của quý vị để giảm nguy cơ đột quỵ

Thay đổi một vài thói quen hàng ngày có thể làm giảm nguy cơ đột quỵ. Kết hợp chế độ ăn uống lành mạnh, huyết áp ổn định, vận động thể chất thường xuyên và bỏ thuốc lá có thể tạo ra sự khác biệt lớn hơn quý vị nghĩ. Hãy bắt đầu với các mẹo và nguồn tài liệu hữu ích tại [mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke).



Kiểm tra huyết áp thường xuyên và dùng tất cả các loại thuốc được kê đơn.



Bổ sung nhiều thực phẩm lành mạnh, chẳng hạn như trái cây, rau và chất đạm không mỡ vào chế độ ăn uống của quý vị. Thảo luận với bác sĩ của quý vị về những điều phù hợp với quý vị.



Hãy vận động bất cứ khi nào quý vị có thể! Cố gắng vận động 30 phút mỗi ngày, năm ngày một tuần.



Cai hút thuốc lá và bỏ hít hơi thuốc bằng dụng cụ điện tử sẽ làm giảm nguy cơ đột quỵ của quý vị! Thuốc lá và chất nghiện nicotin làm tăng nguy cơ đột quỵ do làm cao huyết áp.

Bắt đầu giảm nguy cơ của quý vị ngay hôm nay.  
Tìm các mẹo và nguồn tài liệu hữu ích tại [mass.gov/stroke](https://mass.gov/stroke)



SỞ Y TẾ  
CỘNG HÒA  
MASSACHUSETTS

HD5956 Vietnamese