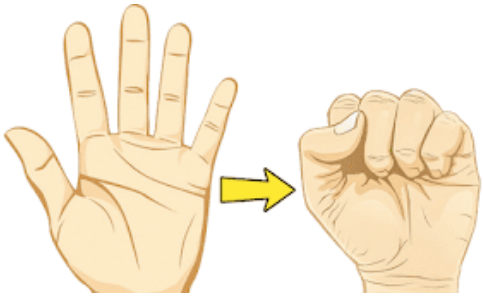
# 4 ĐỘNG TÁC ĐƠN GIẢN NGỪA ĐỘT QUỊ

***Bác Sĩ Huỳnh An Thiên***

Đột quị không còn là căn bệnh của người lớn tuổi mà ngay cả người trẻ tuổi cũng có nguy cơ mắc phải. Cùng nghe bác sĩ hướng dẫn 4 động tác đơn giản giúp phòng chống đột quị tại nhà nhé.



Những năm gần đây, số ca bị đột quị (tai biến mạch máu não) liên tiếp tăng và tỷ lệ người trẻ tuổi bị đột quị ngày càng nhiều. Để phòng ngừa đột quị, bên cạnh việc ăn uống lành mạnh, luyện tập thể dục thể thao điều độ thì bác sĩ Huỳnh An Thiên – Khoa Khám Bệnh & Nội Khoa, Bệnh Viện Đa Khoa Quốc Tế Vinmec Đà Nẵng đã hướng dẫn 4 động tác đơn giản giúp phòng ngừa đột quị ngay tại nhà.

**1. Nắm chặt lòng bàn tay**

Nguyên nhân của đột quị là do tắc nghẽn mạch máu. Cho nên động tác nắm chặt lòng bàn tay sẽ giúp bạn phòng chống đột quị tại nhà.

Bởi vì trong lòng bàn tay có chứa rất nhiều mạch máu. Hành động nắm chặt tay sẽ khiến cho các mạch máu bị ép lại và việc bạn liên tục nắm chặt tay và thả lỏng sẽ giúp cho mạch máu được lưu thông tốt hơn, không bị tắc nghẽn.

Cách thực hiện như sau: Nắm chặt bàn tay 400 – 800 lần, thực hiện 3 lượt sáng, trưa, tối.

**2. Nhún vai**

Nhún vai sẽ giúp cho khí huyết, cơ bắp trở nên thư giãn và từ đó giúp cho máu lưu thông trong cơ thể một cách dễ dàng, không bị tắc nghẽn.

Cách thực hiện như sau: Mỗi sáng thức dậy và tối nhún vai lên xuống nhiều lần, thực hiện trong vòng 4 – 8 phút.

**3. Lắc đầu**

Chuyển động đầu qua lại, trước sau thường xuyên sẽ luyện tập cho mạch máu trở nên bền bĩ, có lợi cho việc phòng ngừa đột quị.

Nhiều chuyên gia cũng cho rằng những công nhân sơn có rất ít nguy cơ mắc phải đột quị vì phải di chuyển đầu lên xuống nhiều.

**4. Mát-xa cổ**

Việc mát-xa cổ giúp những cơ bắp ở vùng cổ được thư giãn, giảm bớt cholesterol tích tụ, làm cho mạch máu hồi phục và giúp cho máu lên não tốt hơn, hạn chế khả năng đột quị.

Cách thực hiện như sau: Chà xát 2 tay với nhau cho nóng, sau đó mát-xa 2 bên trái phải của vùng cổ, thực hiện khoảng 2-3 lần/ngày.

4 động tác trên tuy đơn giản nhưng lại có khả năng ngăn ngừa cơn đột quị. Hãy thực hiện và chia sẻ cho người thân, bạn bè để ngăn chặn căn bệnh này nhé. Đừng quên luyện tập thể thao, ăn uống điều độ để tăng cường sức khỏe.

***Bác Sĩ Huỳnh An Thiên***