AN VUI HẠNH PHÚC

7 NGÀY PHÒNG NGỪA ĐỘT QUỴ

Nhận biết sớm – xử trí đúng – phục hồi cho người ngoài 60 tuổi



TÁC GIẢ: TIẾN ĐỨC

Quà tặng dành cho học viên gói huấn luyện

LỜI MỞ ĐẦU

Chào cô chú,

Đột quỵ là một trong những nguyên nhân gây tử vong và tàn tật hàng đầu ở người lớn tuổi Việt Nam. Điều đau lòng là: rất nhiều ca đột quỵ **có thể phòng ngừa được**, và rất nhiều người bị đột quỵ **đã bỏ lỡ "giờ vàng" cấp cứu** chỉ vì người nhà không nhận ra dấu hiệu, hoặc xử trí sai cách.

Các bác sĩ có câu: **"Thời gian là não"** — mỗi phút trôi qua khi bị đột quỵ, hàng triệu tế bào não chết đi không hồi phục. Nhận biết sớm vài phút, gọi cấp cứu sớm vài phút, có thể là ranh giới giữa một người trở lại cuộc sống bình thường và một người nằm liệt cả đời.

Cuốn ebook nhỏ này, do **Tiến Đức** biên soạn, là **món quà của An Vui Hạnh Phúc** dành tặng cô chú — học viên của gói huấn luyện. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày cô chú chỉ cần dành **15–20 phút** để học: vì sao đột quỵ xảy ra, cách nhận biết sớm, cách xử trí đúng khi có người bị, cách phòng ngừa — và nếu trong nhà có người đã từng đột quỵ, cách chăm sóc và giúp họ phục hồi.

Sau 7 ngày, cô chú sẽ thuộc lòng những dấu hiệu nguy hiểm và biết chính xác phải làm gì trong giờ phút quyết định. Đó là kiến thức có thể **cứu mạng chính mình và người thân**.

Lưu ý sức khỏe quan trọng — xin đọc kỹ

- Ebook này chia sẻ kiến thức phòng ngừa và sơ cứu, **không thay thế** việc khám, chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ.
- Đột quỵ là **cấp cứu y tế**. Khi có dấu hiệu nghi ngờ, **gọi cấp cứu 115 ngay lập tức** — đừng chờ xem có đỡ không, đừng tự lái xe đi viện khi người bệnh nặng.
- **Không** cạo gió, chích máu đầu ngón tay, cho người bệnh ăn uống hay uống thuốc khi nghi đột quỵ — những việc này không giúp gì mà còn làm mất thời gian vàng và gây nguy hiểm (sặc, hóc).
- Việc tập phục hồi sau đột quỵ nên theo **hướng dẫn của bác sĩ và kỹ thuật viên vật lý trị liệu** — các bài tập trong sách là gợi ý chung, cần điều chỉnh theo tình trạng từng người.

CÁCH DÙNG EBOOK

7 ngày, mỗi ngày một bài học

Mỗi chương là một ngày, gồm 6 phần quen thuộc: **Vấn đề** (hiểu điều gì đang đe dọa), **Giải pháp** (cách phòng ngừa/xử trí), **Câu chuyện minh họa** (tình huống gần gũi), **Bài tập hôm nay** (thực hành cụ thể), **Bài học hôm nay** (đúc kết ngắn gọn để nhớ lâu), và một **Hành động ngay**.

Cuốn sách này dành cho cả hai đối tượng: cô chú muốn **phòng ngừa** đột quỵ cho mình, và gia đình có người **đã từng đột quỵ** cần chăm sóc, phục hồi. Đặc biệt: Ngày 2 và Ngày 3 — xin cô chú đọc thật kỹ và **đọc to cho cả nhà cùng nghe**.

Chuẩn bị trước khi bắt đầu

- Lưu số **cấp cứu 115** vào điện thoại của mọi người trong nhà — và dán số này ở nơi dễ thấy (tủ lạnh, đầu giường).
- Một cuốn sổ nhỏ để ghi nhật ký huyết áp và thuốc men (mẫu bảng ở cuối sách).
- Nếu nhà có máy đo huyết áp, để sẵn bên cạnh từ hôm nay.
- Một tâm thế nghiêm túc: đây là những kiến thức có thể cứu mạng người — xin đừng đọc qua loa.

Mục lục

Ngày 1 Hiểu về đột quỵ và huyết áp cao

Ngày 2 Nhận biết sớm đột quỵ — thuộc lòng BE FAST

Ngày 3 Xử trí đúng trong giờ vàng

Ngày 4 Phòng ngừa đột quỵ mỗi ngày

Ngày 5 Phục hồi sau đột quỵ — giai đoạn vàng

Ngày 6 Chăm sóc người sau đột quỵ tại nhà

Ngày 7 Phòng tái phát và lộ trình duy trì

Hiểu về đột quỵ và huyết áp cao



Minh họa

Vấn đề

Nhiều cô chú nghe "đột quỵ" thì nghĩ đó là "số trời", không phòng được. Sai lầm này khiến ta chủ quan với chính những yếu tố nguy cơ có thể kiểm soát được. Sự thật là: phần lớn các ca đột quỵ liên quan đến những yếu tố **ta hoàn toàn có thể thay đổi** — đứng đầu là **huyết áp cao**, tiếp theo là tiểu đường, mỡ máu cao, hút thuốc, uống rượu bia nhiều, ít vận động.

Giải pháp

Hiểu 3 điều cốt lõi. **Một:** đột quỵ xảy ra khi máu lên não bị tắc nghẽn hoặc mạch máu não bị vỡ — tế bào não thiếu máu sẽ chết rất nhanh,

mỗi phút hàng triệu tế bào. **Hai: huyết áp cao là nguyên nhân hàng đầu** — kiểm soát tốt huyết áp là cách phòng ngừa hiệu quả nhất. **Ba:** "thời gian là não" — càng được cấp cứu sớm, cơ hội hồi phục càng cao; vì vậy nhận biết sớm (Ngày 2) và xử trí đúng (Ngày 3) quan trọng không kém phòng ngừa.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung hai người bạn cùng tuổi: bác An bị huyết áp cao nhưng uống thuốc đều, đo huyết áp mỗi ngày, ăn nhạt, đi bộ đều — mười năm qua vẫn khỏe mạnh. Bác Bình cũng bị huyết áp cao nhưng uống thuốc bữa đực bữa cái, thích nhậu, không bao giờ đo huyết áp — một sáng bác đột ngột ngã quỵ, méo miệng, liệt nửa người. Cùng một bệnh nền, hai số phận khác nhau — chỉ vì một người kiểm soát, một người chủ quan.

Bài tập hôm nay

- **Kiểm tra huyết áp của mình:** mình có bị huyết áp cao không? Lần đo gần nhất là bao nhiêu, khi nào? Nếu chưa từng đo hoặc đã lâu, hãy đo trong tuần này.
- **Liệt kê yếu tố nguy cơ:** trong các yếu tố (huyết áp cao, tiểu đường, mỡ máu, hút thuốc, rượu bia, ít vận động, thừa cân), mình có mấy cái? Khoanh tròn và ghi vào sổ.
- **Lưu số 115:** ngay bây giờ, lưu số cấp cứu 115 vào điện thoại và dán ở tủ lạnh — việc 1 phút này có thể cứu mạng sau này.

Bài học hôm nay

Đột quỵ không phải "số trời" — phần lớn ca bệnh đến từ những yếu tố ta kiểm soát được, đứng đầu là huyết áp cao. Phòng ngừa bắt đầu từ việc biết mình đang có những nguy cơ gì.

Hành động ngay

Ngay hôm nay: lưu số 115 vào điện thoại + dán ở tủ lạnh. Tối nay ghi các yếu tố nguy cơ của mình vào sổ.

Nhận biết sớm đột quỵ — thuộc lòng BE FAST



Minh họa

Vấn đề

Khi đột quỵ xảy ra, nhiều gia đình mất hàng giờ quý giá vì không nhận ra: tưởng người bệnh "mệt", "trúng gió", cho nằm nghỉ "xem sao đã". Mỗi phút chần chừ, hàng triệu tế bào não chết đi. Điều đáng sợ là dấu hiệu đột quỵ **rất dễ nhận biết** — chỉ cần ta biết trước.

Giải pháp

Học thuộc quy tắc **BE FAST** — 6 chữ cái cứu mạng: **B (Balance):** mất thăng bằng đột ngột, chóng mặt, đi loạng choạng. **E (Eyes):** nhìn mờ

một hoặc hai mắt đột ngột. **F (Face):** méo miệng, một bên mặt xệ xuống — nhờ người bệnh cười sẽ thấy rõ. **A (Arms):** yếu một tay — nhờ giơ hai tay lên, một bên rơi xuống. **S (Speech):** nói khó, nói ngọng, không hiểu lời người khác. **T (Time):** có **bất kỳ** dấu hiệu nào — **gọi cấp cứu 115 NGAY**, ghi lại giờ khởi phát. Ngoài ra: đau đầu dữ dội đột ngột không rõ nguyên nhân cũng là dấu hiệu cảnh báo.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung buổi sáng nhà bà Hạnh: ông đang ăn sáng bỗng làm rơi đũa, miệng méo sang một bên, nói ú ớ không rõ. Con gái bà nhớ ngay bài học BE FAST — méo miệng (F), yếu tay (A), nói khó (S) — gọi 115 ngay, ghi giờ phát hiện là 7h15. Nhờ đến viện trong giờ vàng, ông được can thiệp kịp thời và hồi phục gần như hoàn toàn. Cô con gái bảo: "May mà tôi đã học thuộc 6 chữ cái đó — không thì giờ này..."

Bài tập hôm nay

- **Học thuộc BE FAST:** đọc to 6 chữ cái 3 lần. Viết ra giấy: B-mất thăng bằng, E-mờ mắt, F-méo mặt, A-yếu tay, S-nói khó, T-gọi 115 ngay + ghi giờ.
- **Dán ở tủ lạnh:** dán tờ giấy BE FAST cạnh số 115 — để ai trong nhà cũng thấy mỗi ngày.
- **Đọc to cho cả nhà nghe:** tối nay, đọc 6 dấu hiệu cho vợ/chồng/con cháu cùng nghe — khi sự cố xảy ra, người bên cạnh mới là người cứu mình.

Bài học hôm nay

BE FAST — 6 chữ cái cứu mạng: mất thăng bằng, mờ mắt, méo mặt, yếu tay, nói khó — có một dấu hiệu là gọi 115 ngay và ghi giờ khởi phát. Đừng chờ, đừng đoán.

Hành động ngay

Tối nay: đọc to BE FAST cho cả nhà cùng nghe + dán tờ giấy ở tủ lạnh. Đây là bài học quan trọng nhất của cả cuốn sách.

Xử trí đúng trong giờ vàng



Minh họa

Vấn đề

Nhận biết được rồi, nhưng xử trí sai thì công sức đổ sông đổ biển. Những sai lầm phổ biến khi có người đột quỵ: cạo gió, chích máu đầu ngón tay (mất thời gian vàng, không có tác dụng), cho uống thuốc/ăn uống (dễ sặc vào phổi, nguy hiểm tính mạng), để người bệnh nằm chờ "xem có đỡ không", hoặc tự chở đi viện bằng xe máy khi người bệnh đã nặng. Mỗi sai lầm đều có thể trả giá bằng mạng người.

Giải pháp

Khi nghi ngờ đột quỵ, làm đúng 5 việc theo thứ tự: **1. Gọi cấp cứu 115 NGAY** — đây là việc đầu tiên và quan trọng nhất. **2. Ghi lại giờ khởi**

phát triệu chứng (bác sĩ rất cần để quyết định phương pháp can thiệp). **3. Để người bệnh nằm yên**, nới lỏng quần áo; nếu nôn hoặc bất tỉnh thì **đặt nằm nghiêng** để tránh sặc. **4. Không cho ăn, uống hay uống thuốc** bất cứ thứ gì. **5. Mở cửa, chuẩn bị giấy tờ** để xe cấp cứu vào nhanh; cử một người đi cùng xe để kể lại diễn biến. Và nhớ **KHÔNG** làm: không cạo gió, không chích máu, không chờ đợi.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung nhà chú Thắng: bố chú đột ngột méo miệng, yếu tay lúc 8h sáng. Hàng xóm xúm vào bảo "cạo gió đi", "chích máu đầu ngón tay đi". Chú gạt đi: gọi 115 ngay, ghi giờ 8h05, để bố nằm yên, không cho ăn uống gì. Xe cấp cứu đến sau 15 phút. Nhờ đến viện sớm và có giờ khởi phát chính xác, bố chú được can thiệp kịp thời. Chú bảo: "Lúc đó mà nghe lời cạo gió chích máu, chắc giờ tôi ân hận cả đời."

Bài tập hôm nay

- **Diễn tập gia đình:** tối nay, cả nhà cùng "diễn tập" một lần: ai gọi 115, ai ghi giờ, ai mở cửa, ai đi cùng xe. 5 phút diễn tập hôm nay, lúc thật không cuống.
- **Viết "kịch bản" dán tủ lạnh:** 5 việc đúng + 4 việc KHÔNG làm (không cạo gió, không chích máu, không cho ăn uống, không chờ đợi). Dán cạnh tờ BE FAST.
- **Chuẩn bị sẵn:** để giấy tờ tùy thân, thẻ bảo hiểm y tế ở nơi dễ lấy — lúc cấp cứu không phải lục tìm.

Bài học hôm nay

Nghi đột quỵ: gọi 115 ngay – ghi giờ khởi phát – nằm yên (nghiêng nếu nôn) – không ăn uống – mở cửa đón xe. Không cạo gió, không chích máu, không chờ đợi. Đúng 5 việc này là đã cứu được nửa chặng đường.

Hành động ngay

Tối nay: diễn tập 5 phút với cả nhà + dán "kịch bản" xử trí lên tủ lạnh. Chuẩn bị sẵn giấy tờ ở nơi dễ lấy.

Phòng ngừa đột quỵ mỗi ngày



Minh họa

Vấn đề

Biết nhận biết và xử trí là để "chữa cháy". Nhưng người khôn là người **không để cháy**. Phòng ngừa đột quỵ không cần gì cao siêu — chính là kiểm soát tốt những yếu tố nguy cơ ta đã liệt kê ở Ngày 1. Vấn đề là ta biết mà không làm, hoặc làm bữa đực bữa cái.

Giải pháp

5 trụ cột phòng ngừa, làm đều mỗi ngày: **1. Kiểm soát huyết áp:** uống thuốc đều đúng giờ (không tự bỏ), đo huyết áp tại nhà và ghi sổ. **2. Ăn nhạt, lành mạnh:** dưới 5g muối/ngày, nửa đĩa rau mỗi bữa, hạn chế mỡ động vật, bỏ nước ngọt. **3. Vận động:** đi bộ 30 phút mỗi ngày. **4. Bỏ**

thuốc lá, hạn chế rượu bia — thuốc lá làm hại mạch máu trực tiếp. **5. Kiểm soát bệnh đi kèm:** tiểu đường, mỡ máu cao, bệnh tim (đặc biệt rung nhĩ) — tái khám đúng hẹn, vì chúng đều làm tăng nguy cơ đột quỵ.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung bác An ở Ngày 1 — mười năm kiểm soát huyết áp đều đặn: thuốc uống đúng giờ như cơm bữa, sáng đo huyết áp ghi sổ, ăn nhạt, chiều đi bộ với bạn. Bác bảo: "Tôi không sợ đột quỵ, vì mỗi ngày tôi đều... đánh nó một trận." Phòng ngừa không phải việc lớn lao một lần — mà là những việc nhỏ làm đều mỗi ngày.

Bài tập hôm nay

- **Chấm điểm 5 trụ cột:** trong 5 việc trên, mình đang làm tốt mấy việc, yếu mấy việc? Khoanh tròn 1 việc yếu nhất để cải thiện từ tuần này.
- **Đặt báo thức uống thuốc:** nếu đang uống thuốc huyết áp/tim mạch, cài báo thức đúng giờ mỗi ngày — đây là việc quan trọng nhất.
- **Lên lịch đi bộ:** chọn khung giờ cố định đi bộ 30 phút mỗi ngày, rủ một người bạn đi cùng cho vui và đều.

Bài học hôm nay

Phòng đột quỵ = kiểm soát huyết áp + ăn nhạt lành mạnh + vận động đều + bỏ thuốc lá rượu bia + kiểm soát bệnh đi kèm. Không có bí quyết nào khác — chỉ có làm đều mỗi ngày.

Hành động ngay

Hôm nay: cài báo thức uống thuốc + đi bộ 30 phút. Ghi vào sổ: 5 trụ cột, mình được mấy điểm?

Phục hồi sau đột quỵ – giai đoạn vàng



Minh họa

Vấn đề

Qua cơn nguy kịch, nhiều gia đình nghĩ "sống được là may rồi", để người bệnh nằm một chỗ, không tập luyện – rồi cơ teo, khớp cứng, người bệnh mất dần khả năng hồi phục. Sự thật là: não có khả năng **tái tổ chức** – vùng não lành có thể học làm việc thay vùng bị tổn thương – nhưng chỉ khi được **tập luyện kiên trì, đúng cách**, đặc biệt trong **3–6 tháng đầu** (giai đoạn vàng).

Giải pháp

Nguyên tắc phục hồi: **bắt đầu sớm** theo chỉ định bác sĩ (thường ngay khi tình trạng ổn định); **tập đều mỗi ngày**, từ nhẹ đến nặng – tập vận

động tay chân, tập ngồi, tập đứng, tập đi (có người đỡ); **tập nói** nếu bị ảnh hưởng ngôn ngữ: nói chuyện, đọc to, gọi tên đồ vật mỗi ngày; **kiên trì** — tiến bộ có thể chậm, tính bằng tuần bằng tháng, đừng nản. Quan trọng: tập theo **hướng dẫn của bác sĩ/kỹ thuật viên vật lý trị liệu**, gia đình động viên chứ không làm thay mọi việc (để người bệnh tự cố gắng trong khả năng).

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung ông Hòa, 69 tuổi, sau đột quỵ bị liệt nửa người bên phải, nói ngọng. Gia đình kiên trì: sáng tập tay chân theo bài kỹ thuật viên dặn, chiều tập đi có con đỡ, tối tập nói — gọi tên từng đồ vật trong nhà. 6 tháng sau, ông tự đi lại được trong nhà, nói chuyện gần như bình thường. Ông bảo: "Mỗi ngày tập một chút, não nó cũng... học lại được."

Bài tập hôm nay (cho gia đình có người sau đột quỵ)

- **Lập thời gian biểu tập:** chia nhỏ trong ngày — sáng tập vận động, chiều tập đi/đứng, tối tập nói. Dán lên tường để cả nhà cùng theo.
- **Chuẩn bị dụng cụ đơn giản:** quả bóng cao su mềm để tập nắm, ghế vững để vịn tập đứng, gậy tập đi nếu cần.
- **Phân công người đồng hành:** mỗi buổi tập nên có người bên cạnh — vừa đảm bảo an toàn, vừa động viên tinh thần.
- **Nếu nhà chưa có ai bị:** hãy chia sẻ kiến thức này cho người thân, bạn bè có người nhà sau đột quỵ — biết đâu giúp được

một gia đình.

Bài học hôm nay

Sau đột quỵ, 3–6 tháng đầu là giai đoạn vàng — tập sớm, tập đều mỗi ngày, từ nhẹ đến nặng, theo hướng dẫn chuyên môn. Não có thể học lại, nhưng chỉ khi ta kiên trì dạy nó.

Hành động ngay

Hôm nay: lập thời gian biểu tập cho người thân (hoặc chia sẻ kiến thức này cho một gia đình đang cần). Ghi vào sổ: kế hoạch tập tuần này.

Chăm sóc người sau đột quỵ tại nhà



Minh họa

Vấn đề

Người sau đột quỵ về nhà đối mặt với muôn vàn khó khăn: ăn dễ sặc, đi lại dễ ngã, nằm nhiều dễ loét, ít nói chuyện dễ trầm cảm. Chăm sóc sai — ví dụ cho ăn nằm, để nằm một tư thế cả ngày, hoặc vì thương mà làm thay mọi thứ — có thể gây biến chứng nguy hiểm hoặc làm người bệnh mất động lực hồi phục.

Giải pháp

5 việc chăm sóc quan trọng: **1. Ăn uống an toàn:** cho ngồi thẳng khi ăn, ăn chậm, thức ăn mềm vừa (không quá lỏng dễ sặc, không quá cứng khó nuốt); nếu hay sặc, hỏi bác sĩ về cách ăn phù hợp. **2. Chống loét:**

người nằm nhiều cần **trở mình mỗi 2 giờ**, giữ da khô sạch, kê gối êm ở vùng tì đè. **3. Phòng té ngã:** dọn nhà thông thoáng, tay vịn ở cầu thang và nhà tắm, giày chống trượt, không để người bệnh đi một mình khi chưa vững. **4. Vệ sinh:** tắm rửa, thay quần áo thường xuyên — sạch sẽ giúp tinh thần tốt hơn. **5. Tâm lý:** trò chuyện mỗi ngày, cho tham gia việc nhà nhẹ trong khả năng, đừng để người bệnh cảm thấy mình là gánh nặng — **trầm cảm sau đột quỵ** rất phổ biến, cần quan tâm.

> **Câu chuyện minh họa**
> Hãy hình dung gia đình cô Phương: mẹ cô sau đột quỵ liệt nửa người. Cả nhà phân công: con gái lo bữa ăn (mềm, đủ chất, cho ăn ngồi thẳng), con trai lo tập đi mỗi chiều, cháu nội tối nào cũng kể chuyện trường lớp cho bà nghe. Bà từ chỗ buồn bã, ít nói dần vui vẻ trở lại, tập luyện hăng hái hơn. Cô bảo: "Thuốc chữa được thân, nhưng chỉ có tình thương mới chữa được... lòng."

Bài tập hôm nay

- **Rà soát nhà cửa:** đi một vòng nhà, liệt kê những điểm nguy hiểm cho người yếu (bậc thềm trơn, nhà tắm không tay vịn, dây điện chằng chịt) — khắc phục dần trong tuần này.
- **Lập lịch trở mình:** nếu người thân nằm nhiều, viết lịch trở mình mỗi 2 giờ, dán ở đầu giường, phân công người thực hiện.
- **Dành 15 phút trò chuyện:** hôm nay, ngồi xuống trò chuyện với người bệnh 15 phút — hỏi han, kể chuyện vui, đừng chỉ hỏi "có

đau không".

Bài học hôm nay

Chăm sóc người sau đột quỵ: ăn ngồi thẳng chậm rãi, trở mình mỗi 2 giờ chống loét, nhà cửa an toàn chống ngã, và mỗi ngày một chút tình thương — vì trầm cảm sau đột quỵ cũng cần được chữa như vết thương ngoài da.

Hành động ngay

Hôm nay: rà soát nhà cửa tìm điểm nguy hiểm + dành 15 phút trò chuyện thật sự với người bệnh. Ghi vào sổ: việc cần khắc phục trong nhà.

Phòng tái phát và lộ trình duy trì

Vấn đề

Người đã từng đột quỵ có nguy cơ **tái phát** cao hơn người chưa bị — nhất là trong năm đầu. Nhiều gia đình sau khi người bệnh hồi phục tương đối thì chủ quan: bỏ thuốc phòng tái phát, không tái khám, ăn uống thả ga trở lại. Đó là lúc đột quỵ lần hai — thường nặng hơn lần đầu — ập đến.

Giải pháp

Phòng tái phát gói trong 5 việc: **1. Uống thuốc đều** theo đơn bác sĩ (thuốc phòng tái phát phải uống dài hạn — **không tự bỏ** khi thấy khỏe). **2. Tái khám đúng hẹn**, làm các xét nghiệm theo dõi. **3. Giữ nếp sống** 5 trụ cột phòng ngừa (Ngày 4): huyết áp, ăn uống, vận động, không thuốc lá rượu bia, kiểm soát bệnh đi kèm. **4. Cả nhà thuộc BE FAST** — để nếu có dấu hiệu tái phát, xử trí ngay trong giờ vàng. **5. Sống vui, bớt lo** — căng thẳng kéo dài cũng hại mạch máu; giữ tinh thần lạc quan, sinh hoạt điều độ.

Câu chuyện minh họa

Hãy hình dung ông Hòa ở Ngày 5 — sau 1 năm, ông đã tự đi lại, nói chuyện bình thường. Nhưng ông không chủ quan: thuốc uống đều mỗi sáng, tái khám đúng hẹn, chiều nào cũng đi bộ, cả nhà vẫn thuộc lòng BE FAST. Ông bảo: "Đột quỵ nó đã đến một lần — tôi không cho nó cơ hội lần hai."

Thói quen mỗi ngày + việc cần làm

- **Viết "hợp đồng phòng ngừa":** ghi ra giấy 5 việc mỗi ngày (thuốc – huyết áp – ăn – đi bộ – tái khám), dán lên tủ lạnh, đánh dấu mỗi tối.
- **Ôn lại BE FAST:** đọc to 6 dấu hiệu một lần nữa cho cả nhà nghe — kiến thức cứu mạng cần được nhắc lại định kỳ.
- **Hẹn tái khám:** kiểm tra lịch tái khám sắp tới; mang theo sổ huyết áp và nhật ký khi đi.
- **Chia sẻ:** kể cho một gia đình khác về 7 ngày này — biết đâu cô chú cứu được một mạng người.

Bài học hôm nay

Đã từng đột quỵ thì nguy cơ tái phát cao — phòng tái phát là việc mỗi ngày: thuốc đều, tái khám đều, giữ nếp sống 5 trụ cột, và cả nhà luôn thuộc BE FAST.

Hành động ngay

Tối nay: viết 5 việc mỗi ngày ra giấy, dán tủ lạnh + ôn lại BE FAST với cả nhà. Sáng mai thức dậy, mỉm cười — cô chú vừa hoàn thành 7 ngày có thể cứu mạng người thân.

BẢNG THEO DÕI

Nhật ký phòng ngừa 7 ngày của tôi

Mỗi tối, cô chú ghi vào bảng này: đã đo huyết áp chưa, đã uống thuốc đều chưa, đã đi bộ chưa, và một dòng ghi chú. Mang sổ này đi tái khám — bác sĩ sẽ rất cần nó.

Ngày	Đo HA (x)	Thuốc đều (x)	Đi bộ (x)	Ghi chú
Ngày 1				
Ngày 2				
Ngày 3				
Ngày 4				
Ngày 5				
Ngày 6				
Ngày 7				

Mẹo nhỏ: dán bảng này lên tủ lạnh để không quên đánh dấu mỗi tối nhé!

BƯỚC TIẾP THEO

Đừng đi một mình — hãy để chúng tôi đồng hành

7 ngày trong cuốn sách này là khởi đầu tuyệt vời. Nhưng phòng ngừa đột quỵ là hành trình dài — cần người nhắc uống thuốc mỗi ngày, cần thực đơn nhạt mà vẫn ngon, cần người động viên tập phục hồi khi nản, và cần được giải đáp khi có thắc mắc về sức khỏe.

Trong **Gói huấn luyện của An Vui Hạnh Phúc**, cô chú sẽ được đồng hành sát sao: nhắc nhở đều đặn mỗi ngày, hướng dẫn được điều chỉnh theo thể trạng riêng, và được giải đáp mọi thắc mắc — để mỗi ngày đều là một ngày an toàn trước đột quỵ.

Cô chú đã nhận cuốn sách này như một món quà — và món quà lớn hơn đang chờ ở bước tiếp theo.

Liên hệ với An Vui Hạnh Phúc

Zalo: https://zaloapp.com/qr/p/179nul7kcz7ex

Điện thoại: +1562-240-7335

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc.

VỀ TÁC GIẢ

Tiến Đức

An Vui Hạnh Phúc — Giúp người hạnh Phúc

Tiến Đức biên soạn cuốn sách này với mong muốn đồng hành cùng cô chú trên hành trình phòng ngừa đột quỵ ở tuổi xế chiều — bằng những kiến thức đơn giản, dễ nhớ, dễ làm, và sự quan tâm chân thành như người thân trong nhà.

Chúng tôi tin rằng: đột quỵ không phải số trời — chỉ cần hiểu đúng, nhận biết sớm, xử trí đúng và sống lành mạnh mỗi ngày, cô chú hoàn toàn có thể bảo vệ mình và những người thân yêu.

Cảm ơn cô chú đã đọc đến trang cuối cùng. Hẹn gặp cô chú trong Gói huấn luyện — nơi hành trình 7 ngày này được tiếp nối mỗi ngày.