

BacSi1.com

Nhận biết & xử trí ĐỘT QUỴ — F.A.S.T

Mỗi phút trôi qua, ~2 triệu tế bào não mất đi. Nhận biết nhanh cứu sống người thân

✓ Dấu hiệu F.A.S.T

✓ Việc PHẢI làm & TUYỆT ĐỐI tránh

✓ Phòng ngừa đột quỵ

bacsi1.com · Tài liệu miễn phí, mang tính tham khảo — không thay thế chẩn đoán của bác sĩ

F.A.S.T — 4 dấu hiệu nhận biết trong 1 phút

- **F — Face (Mặt):** Yêu cầu người đó cười. Miệng có bị méo, lệch một bên không?
- **A — Arm (Tay):** Yêu cầu giơ cả hai tay lên. Một tay có bị rơi/yếu không nâng được không?
- **S — Speech (Lời nói):** Yêu cầu nói một câu đơn giản. Nói ngọng, líu, khó hiểu không?
- **T — Time (Thời gian):** Nếu có BẤT KỲ dấu hiệu nào → **GỌI 115 NGAY** và ghi lại GIỜ khởi phát.

GỌI 115 NGAY — đột quỵ có "giờ vàng" (thường 3–4,5 giờ đầu) để dùng thuốc/can thiệp tái thông. Đến bệnh viện càng sớm, cơ hội hồi phục càng cao. Ghi rõ giờ bắt đầu triệu chứng để báo bác sĩ.

Dấu hiệu khác có thể gặp

- Đột ngột tê/yếu nửa người
- Đột ngột mờ mắt, nhìn đôi một hoặc hai bên
- Đột ngột chóng mặt dữ dội, mất thăng bằng, không đi được
- Đau đầu dữ dội chưa từng có, không rõ nguyên nhân

PHẢI làm & TUYỆT ĐỐI tránh trong lúc chờ cấp cứu

✓ NÊN làm

- Gọi 115, nói rõ "nghi đột quy" và địa chỉ
- Đặt người bệnh nằm nghiêng an toàn, đầu hơi cao nếu còn tỉnh
- Nới lỏng quần áo, giữ đường thở thông thoáng
- Ghi giờ khởi phát + thuốc đang dùng để báo bác sĩ
- Ở cạnh trấn an, theo dõi thở/ý thức

✗ TUYỆT ĐỐI KHÔNG

- Không cho ăn/uống bất cứ thứ gì (dễ sặc)
- Không cho uống thuốc (kể cả hạ áp, aspirin) khi chưa rõ loại đột quy
- Không chích/nặn máu đầu ngón tay, không cạo gió
- Không chờ "xem có đỡ không" — mất giờ vàng
- Không tự chở đi nếu người bệnh nặng — chờ xe cấp cứu có chuyên môn

Phòng ngừa đột quy

Yếu tố	Việc nên làm
Huyết áp	Kiểm soát <140/90 (hoặc theo bác sĩ); đo tại nhà đều đặn
Đường huyết, mỡ máu	Khám định kỳ, dùng thuốc đều nếu được kê
Rung nhĩ (tim đập không đều)	Khám tim mạch — có thể cần thuốc chống đông
Lối sống	Bỏ thuốc lá, hạn chế rượu, giảm mặn, vận động, ngủ đủ

Số điện thoại khẩn cấp: Cấp cứu 115. Ghi sẵn số người thân & địa chỉ nhà rõ ràng cạnh tấm thẻ này.

Nguồn: tổng hợp từ hướng dẫn/ngưỡng chuẩn công khai (WHO, Bộ Y tế, ADA, hội chuyên khoa...); BacSi1.com biên soạn, bản v1.0 (07/2026).