

# Những người hay chơi thể thao cần phải biết điều này để không bị đột tử

**Bệnh viện Thể thao Việt Nam từng tiếp nhận một số trường hợp bị đột tử trong khi đang đá bóng nghiệp dư, vào viện cấp cứu thì đã ngừng tim, không thể cứu được.**

PGS.TS.BS Võ Tường Kha, Giám đốc Bệnh viện Thể thao Việt Nam cho biết, có một thực tế là rất nhiều người khi chơi thể thao đã không kiểm tra, sàng lọc, điều trị triệt để những chấn thương, bệnh lý tiềm ẩn trước đó. Điều này có thể gây chấn thương, gây ra các bệnh lý cấp tính về tim mạch, hô hấp. Thậm chí gây nhồi máu cơ tim, ngừng tim, tăng huyết áp, xuất huyết não...

Những người hay chơi thể thao cần phải biết điều này để không bị đột tử - 1  
Khi tham gia các giải chạy nhiều vận động viên nghiệp dư đã bị kiệt sức, không ít trường hợp đã bị kiệt sức, đột quỵ khi cách vạch đích vài trăm mét. Có thể họ chưa từng trải qua khoảng cách lớn như vậy hoặc nếu có tham gia thì họ cũng trải qua trong điều kiện thuận lợi. Việc vận động quá sức, trong điều kiện thời tiết không thuận lợi dễ làm xuất hiện, bùng phát bệnh lý tim mạch sẵn có.

Bệnh viện từng tiếp nhận một số trường hợp bị đột tử trong khi đang đá bóng nghiệp dư, vào viện cấp cứu thì đã ngừng tim, không thể cứu được. Khoảng 80% các trường hợp đột tử khi chơi thể thao là người có bệnh lý tim mạch từ trước. Có những người đã biết trước bệnh, nhưng chủ quan nghĩ là nhẹ. Cũng có những người có bệnh lý nhưng chưa phát hiện vì không đi khám hoặc khám nhưng không đúng chuyên khoa, không được phát hiện.

Vì thế, để tránh những trường hợp đáng tiếc xảy ra như trên, trước khi tập chạy hay chơi bất kỳ môn thể thao nào, đặc biệt đòi hỏi sức bền người dân đều cần phải kiểm tra thể lực.

Trước mỗi buổi tập cũng cần đánh giá tình trạng thể lực có đảm bảo để tập, thời gian bao nhiêu, lượng vận động bao nhiêu, điều kiện thời tiết có cho phép, trang phục có đảm bảo... Chẳng hạn, thời tiết nóng quá, môi trường không thông khí thì không nên tập vì tập có thể gây cảm nóng, cảm nắng, tích nhiệt dẫn đến sốc nhiệt...

Đồng thời, chuẩn bị nước uống, dinh dưỡng bổ sung trong quá trình luyện tập nếu không sẽ bị kiệt sức, thiếu năng lượng. Khi chạy đường dài, vận động viên mất rất nhiều năng lượng do đó trước khi chạy cần mang theo nước khoáng bù điện giải, nước đường, bánh ăn liền hoặc thực phẩm tiêu hóa nhanh để bổ sung ngay khi cần thiết, tránh bị mất nước, tụt đường huyết...

Bên cạnh đó cũng cần lưu ý khởi động trước tập, tập xong phải thả lỏng, hồi phục. Nếu thấy các dấu hiệu như đau tức ngực, khó thở, nhanh mệt, hoa mắt, chóng mặt, mạch nhanh, huyết áp tăng, huyết áp tụt... phải đi khám và điều trị kịp thời.

Có những người hoàn toàn khỏe mạnh và khi làm các xét nghiệm cơ bản, như: Xét nghiệm máu, chụp phim tim phổi, siêu âm tim cũng không thể hiện bất thường về tim. Bởi vì kích thước tim có thể vẫn bình thường, chức năng co bóp tốt, nhưng trên điện tâm đồ lại có dấu hiệu gợi ý về các bệnh lý dễ gây ngừng tim.

Những bệnh lý này biểu hiện khá kín đáo nên có thể bác sĩ không chuyên về tim mạch sẽ không để ý, không phát hiện ra.

Chuyên gia khuyến cáo, vận động luôn tốt cho sức khỏe tim mạch, nhưng cần phù hợp. Điều cần lưu ý là nên kiểm tra sức khỏe tim mạch nếu chơi môn thể thao đối kháng.

Người trẻ, sức khỏe bình thường thì khả năng vận động, bài tập sẽ nặng hơn với người cao tuổi. Người lớn tuổi hoặc người suy tim thì phải tập nhẹ hơn so với người không có bệnh về tim.

Với một số bệnh về tim, việc gắng sức có thể gây ra biến chứng như: rối loạn nhịp tim, nhồi máu cơ tim, đột quỵ...

Do đó, trước khi lựa chọn môn thể thao có cường độ cao, nên kiểm tra sức khỏe tổng thể. Trường hợp có bệnh lý, bác sĩ sẽ hướng dẫn việc tập thể lực phù hợp, tránh rủi ro do tập luyện không phù hợp.

Nguồn: <http://danviet.vn/nhung-nguoi-hay-choi-the-thao-can-phai-biet-dieu-nay-de-khong-bi-dot-tu-50202217616923493.htm>

(Sưu tầm)