

KODANSHA



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

[日] 黑泽尚 编

林 云 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

Nguồn: Phương pháp trị bệnh thường gặp – Tác giả:
Kodansha, Nhà xuất bản Nhân dân Thượng Hải, 2004.

617 - 617.1 82 - 197 - 2004
HN - 04

PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP
KODANSHA

BỆNH ĐAU ĐẦU MÃN TÍNH

Phan Hà Sơn dịch

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Theo thống kê của y tế, chỉ có khoảng 30% số người trên thế giới là chưa từng bị đau đầu. Quả vậy, chứng đau đầu phổ biến tới mức hầu như ai cũng đã từng nếm trải.

Tuy nhiên không phải ai đau đầu cũng đều phải đến bệnh viện điều trị. Song, ta có thể biết được lượng thuốc giảm đau sử dụng không theo đơn của bác sĩ để chữa đau đầu đang được bán rất chạy, vì điều kiện công việc và cuộc sống của rất nhiều người đã làm cho họ bị nhiều phen đau đầu nhức óc.

Đáng tiếc là giới y học và các cơ sở y tế lại xem nhẹ chứng đau đầu. Vì vậy cần phải sớm khắc phục. Nhật Bản là nước sớm ra đời ngành đau đầu học, nhưng đến nay cũng mới chỉ được 4 năm.

Từ khi thuốc chữa thiên đầu thống Sumatoriputan được bán ra thị trường vào năm 2000 đến nay, nhiều người đã từng bước quan tâm chú ý đến chứng bệnh này.

Phần lớn chứng đau đầu thuộc loại đau đầu mang tính chức năng, bao gồm: Thiên đầu thống, đau đầu do căng thẳng, đau đầu có tính cấp tập... nên đại não không bị tổn thương. Nếu dùng phương pháp siêu âm, chụp cắt lớp không thể chẩn đoán chính xác được.

Đau đầu có nhiều loại và khác nhau ở tính chất, phương thức và quá trình đau. Sự khác nhau đó chính là điểm mấu chốt cần xác định rõ để phục vụ cho việc chẩn đoán bệnh. Đương nhiên, đối với mỗi loại đau đầu cần có biện pháp xử lý thích hợp mới đạt được hiệu quả cao.

Nắm được chính xác những đặc trưng của những chứng đau đầu này, là tiền đề đảm bảo chẩn đoán chính xác. Chính vì vậy, đòi hỏi người bệnh phải xem xét kỹ lưỡng tình trạng đau đầu của mình. Đây là vấn đề cực kỳ quan trọng.

Có những người sau khi có những hiểu biết chính xác về chứng bệnh đau đầu, tự nhiên giải toả được nhiều nỗi lo lắng, đồng thời chứng đau đầu giảm đi rõ rệt. Trên thực tế những trường hợp như vậy không phải là ít.

Quyển sách này sẽ giúp bạn hiểu rõ về chứng bệnh đau đầu và những phương pháp chữa trị mà bạn có thể tự áp dụng được. Nếu bạn đọc đang bị đau đầu, đọc xong cuốn sách này cảm thấy quả là có ích, thì đây chính là hy vọng của chúng tôi khi quyết định viết sách phục vụ bạn đọc.

Tác giả

KIỂM TRA NHỮNG HIỂU BIẾT THÔNG THƯỜNG VỀ CHỨNG BỆNH ĐAU ĐẦU

Bạn hãy tự kiểm tra xem hiểu biết của bạn về chứng bệnh đau đầu là đúng hay sai

Cứ nói là “chiến đấu với chứng bệnh đau đầu đòi hỏi phải trường kỳ kháng chiến”, song thực tế bạn đã hiểu đầy đủ chính xác về nó chưa? Vậy bạn hãy thử tự kiểm tra mình xem, hãy đánh dấu (o) - đúng và (x) - sai vào những câu hỏi trắc nghiệm dưới đây.

(1): Khi bị đau đầu, chỉ cần dùng khăn lạnh hoặc túi đá lạnh trùm là được ().

(2): Khi thấy đau đầu khác với những lần đau đầu trước đây, cần phải đi khám ngay ().

(3): Khi thấy đau đầu, cần tiến hành xoa bóp, tập thể dục dưỡng sinh thì chứng bệnh đau đầu sẽ hết ().

(4): Có khi nguyên nhân đau đầu có liên quan tới bệnh ở xương cổ ().

(5): Trước khi bị đau đầu thường có những biểu hiện của triệu chứng bệnh xuất hiện ().

(6): Nếu sử dụng thuốc giảm đau không có kết quả, cần tăng lượng thuốc sẽ có tác dụng ().

(7): Tốt nhất là đến nội khoa thần kinh khám chữa bệnh đau đầu ().

(8): Cần phải chụp cắt lớp, siêu âm để chẩn đoán loại bệnh đau đầu ().

(9): Đau đầu là do não bị bệnh gây ra ().

(10): Thức ăn và đau đầu chẳng liên quan gì với nhau ().

(11): Có khi do động tác nào đó có thể gây đau đầu ().

(12): Không xảy ra tình trạng hai loại đau đầu cùng xuất hiện một lúc ().

Đề nghị bạn suy nghĩ kỹ trước khi đánh dấu (✓) có nghĩa là bạn đồng ý với ý kiến đó thì đánh dấu (o), hoặc đánh dấu (x). Sau đó hãy đối chiếu với phần giải đáp của chúng tôi.

Giải đáp

(1): x	(2): ✓	(3): x	(4): ✓
Đối với người bị thiên đầu thống thì đúng, còn đối với người đau đầu do căng thẳng hoặc đau dây thần kinh ở đầu, thì phương	Đau đầu khác thường, đau dữ dội hơn mọi khi. Cần đi viện khám ngay. Nhưng ai vốn coi thường bệnh đau đầu càng phải chú ý điểm này.	Chỉ áp dụng khi đau đầu do bị cổ vai đau mỏi gây ra, không áp dụng đối với trường hợp thiên đầu thống và đau đầu do quá mỏi mệt.	Nguyên nhân đau đầu do căng thẳng bắt nguồn từ đau cổ vai. Xương cổ bất thường sẽ làm đau mỏi cổ, sau đó dẫn đến vai và cuối cùng làm đau đầu.

pháp này không có tác dụng.			Có thể chụp X-quang để kiểm tra xương cổ.
(5): x Nhìn chung đau đầu có tính cấp tập và thiên đầu thống thường có triệu chứng trước. Song không phải ai cũng vậy. Bệnh thiên đầu thống phải xuất hiện triệu chứng trước từ 30 - 60 phút thì mới chẩn doán được bệnh, còn triệu chứng của đau đầu có tính cấp tập.	(6): x Bất luận là thuốc dùng theo đơn của bác sĩ hay không có đơn thuốc, đều phải dùng đúng quy định. Nếu không có đơn thuốc có thể thay loại thuốc, còn trường hợp uống theo đơn thuốc cần phải hỏi lại bác sĩ. Vì uống không thấy đỡ có thể do dùng chưa đúng loại thuốc, không được uống quá liều quy định.	(7): √ Đến nội khoa thần kinh khám chữa là tốt nhất, vì ở đây việc khám và chữa chứng đau đầu có hiệu quả cao. Còn khoa nội thường tập chung vào chữa trị, mà không đề cao các phương pháp chuẩn doán bệnh.	(8): x Nếu lo bị u não, tắc mạch máu não thì có thể chụp CT siêu âm. Nếu đau đầu mạn tính không nhất thiết phải kiểm tra, mà cần chú trọng phương pháp chẩn đoán, để phục vụ công việc và điều trị có hiệu quả cao.

(9): x	(10): x	(11): ✓	(12): x
Đau đầu mạn tính là do sự hưng phấn khác thường của tế bào thần kinh não gây ra, nguyên nhân cũng có thể do huyết áp giảm. Nếu nói người bị đau đầu dễ bị u não, ứ máu não hơn so với người bình thường là không có cơ sở.	Vấn đề này tuy chưa thực rõ ràng nhưng đối với bệnh thiên đầu thống thì thực phẩm dễ làm phát bệnh đau đầu, đặc biệt là rượu. Khi bệnh đau đầu có tính tích tụ xuất hiện, mà uống rượu vào, sẽ làm cho bệnh nặng thêm.	Đau đầu do mệt mỏi chính là vì một vài động tác đã dẫn tới, như ho, chuyển động vật nặng, vận động, hoặc (quan hệ tình dục thái quá)... Mặc dù không muốn cho ai biết, nhiều người đã vì vấn đề đó mà buồn phiền.	Căn cứ vào kết quả thì có trường hợp tồn tại hỗn hợp hai loại đau đầu cùng một lúc, phần lớn là hỗn hợp đau đầu do căng thẳng và thiên đầu thống. Nói chính xác là: hỗn hợp đó là do một loại đau đầu nặng quá mà gây ra. Không mấy khi thấy hai loại đau đầu cùng xuất hiện một lúc.

PHÂN LOẠI BỆNH ĐAU ĐẦU

Đau đầu có nhiều loại khác nhau, đau theo các phương thức khác nhau: Đau giật giật, đau như bị chèn ép mạnh, đau kịch liệt... Căn cứ vào phương thức đau, có thể biết bệnh đau đầu của mình thuộc loại nào. Bệnh đau đầu nhiều khi nguy hiểm đến tính mạng, cứ vậy biết được mình đau đầu thuộc loại nào là rất quan trọng.

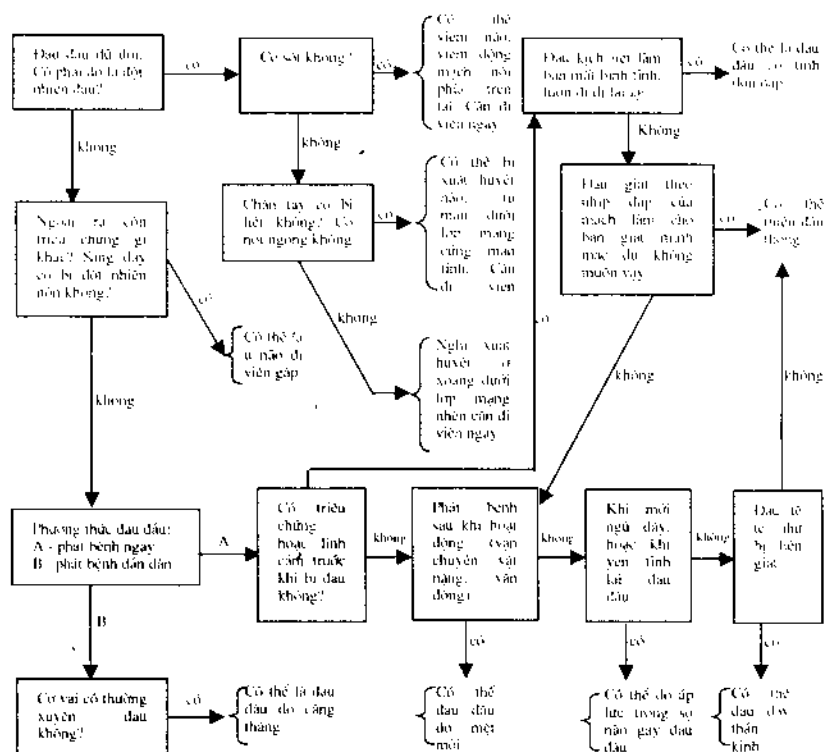
Căn cứ vào phương thức đau có thể biết loại hình đau đầu

Mỗi phương thức đều có những dấu hiệu mang tính đặc trưng. Căn cứ vào sự khác nhau của các phương thức đau có thể biết được loại hình đau đầu. Bạn đau đầu như thế nào? Đau theo kiểu giật giật, hay đau theo kiểu đầu nặng trĩch... Cần chú ý kỹ bạn theo kiểu gì, đồng thời kiểm tra lại mình bị đau đầu trong điều kiện hoàn cảnh nào.

Sau đây là một số loại đau đầu:

** Nếu bạn đau theo phương thức sau thì có thể bị thiên đầu thống*

- Đau một bên đầu, có thể là bên trái hoặc bên phải.
- Đau theo kiểu bị giật, theo nhịp tim.
- Khi tắm rửa hoặc chườm nóng thấy càng đau thêm.



- Có dự cảm hoặc thấy triệu chứng của bệnh đau đầu xuất hiện: hoa mắt, đau cổ vai,... hoặc linh cảm thấy sắp bị đau đầu.

* Nếu bạn đau đầu theo phương thức sau thì có thể bị đau đầu có tính dồn dập

- Thường bị đau ở vị trí nhất định nào đó.
- Đau tới mức không thể chịu nổi, không ngồi yên nổi, cứ phải đi đi lại lại.
- Chảy cả nước mắt, nước mũi.

- Thường xuất hiện ở đàn ông.

** Nếu bạn đau đầu theo phương thức này thì có thể bị đau đầu loại căng thẳng*

- Đau cả phần đầu, hoặc sau đó đầu là nơi đau nhất so với ở các chỗ khác.

- Cảm thấy đầu rất nặng, cảm giác như bị vật rất nặng đè xuống.

- Thường xuất hiện khi cơ thể bị lạnh (hay xuất hiện vào mùa đông, hoặc dùng điều hoà vào mùa hè).

- Cổ và vai cũng rất đau.

- Hết cử động đầu là thấy choáng váng chóng mặt.

** Nếu bạn đau đầu theo phương thức này, có thể bị đau dây thần kinh phần đầu*

- Đau biểu hiện ở bên ngoài, cảm thấy như đau ở da đầu.

- Có cảm giác tê tê như bị điện giật.

- Da ở chỗ đau có cảm giác không thật hoặc cảm giác bị tê liệt.

** Nếu bạn đau theo phương thức này, có thể bị đau đầu do áp lực trong sọ não*

- Cả đầu đau ê ẩm.

- Khi đau dữ dội có cảm giác bị giật theo nhịp đập của mạch máu. Có cảm giác về hoạt động của mạch.

- Nằm xuống thì đỡ đau hơn, nhưng nếu đứng dậy lại tiếp tục đau.

- Có khi bị choáng váng, chóng mặt, buồn nôn.

** Nếu bạn bị đau theo phương thức này có thể bị đau đầu có tính mệt mỏi*

- Đau dữ dội cả phần đầu.

- Qua một khoảng thời gian nhất định tự nhiên hết đau (thường là qua khoảng 30 phút đến một tiếng).

- Do một vài động tác hoặc do bị kích thích dẫn tới đau đầu (do vận động vật nặng, vận động, ho, hoặc quan hệ tình dục...).

** Nếu bạn bị đau theo phương thức này, thì chỉ là đau của triệu chứng bệnh tật*

- Huyết áp giảm, mặt cảm thấy hơi nóng. Một vài bác sĩ hay chẩn đoán là viêm động mạch ở một bên đầu. Bệnh này thường thấy ở các cụ ông đã cao tuổi.

- Nếu có bệnh huyết áp cao, thì đầu sẽ rất đau. Cần đặc biệt chú ý vì dễ có thể bị xuất huyết não.

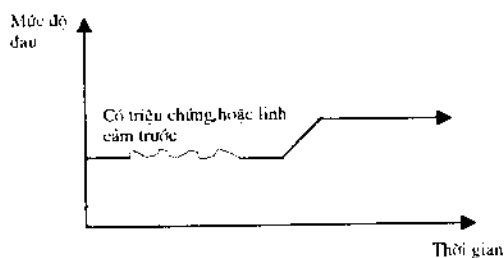
- Hốc mũi bị viêm.

- Nếu có hiện tượng giảm trí nhớ, tê liệt, có thể bị tắc mạch máu não, hoặc u não.

Căn cứ vào hình thức biểu hiện của đau đầu có thể biết các loại đau đầu

Biểu hiện đau của chứng bệnh đau đầu cũng là căn cứ quan trọng để phán đoán và phân biệt các loại đau đầu. Bạn cần xem xét lại tình trạng đau đầu của mình. So với một số trường hợp cụ thể dưới đây, xem mình thuộc phương thức nào.

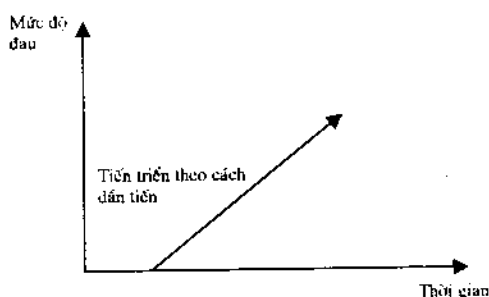
** Trước khi bị đau đầu có xuất hiện một số triệu chứng:*



Có tín hiệu hoặc dự cảm sẽ bị đau đầu, có thể bị thiên đầu thống hoặc đau đầu có tính dôn dập.

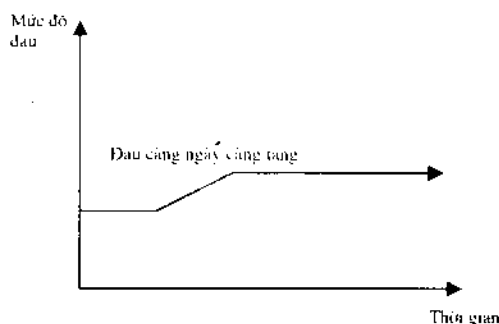
Bệnh thiên đầu thống có triệu chứng trước khi phát bệnh khoảng 30 phút đến một tiếng. Đau đầu có tính dôn dập thì triệu chứng xuất hiện trong khoảng thời gian ngắn trước khi phát bệnh.

** Đau đầu dần dần nặng thêm:*



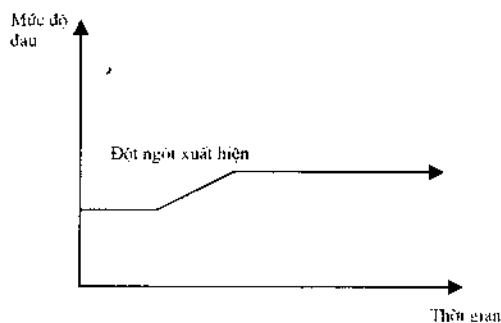
Khi mới bắt đầu đau cảm thấy mức độ đau thấp, sau đó dần dần tăng lên. Trường hợp này có thể đau đầu do căng thẳng hoặc áp lực trong sọ não.

** Sau vài phút hoặc vài chục phút thấy đau kịch liệt có thể là chứng bệnh đau cổ tính dồn dập*



** Đột nhiên trong thời gian ngắn bị đau đầu dữ dội*

Có thể do thần kinh ở phần đầu, hoặc xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện của não.



Căn cứ vào hình thức biểu hiện của đau đầu có thể biết các loại đau đầu

Để chữa đau đầu, cần phải biết được chứng bệnh đau đầu của mình có tính phát sinh hay không. Nếu là đau đầu có tính phát sinh thì có thể áp dụng những biện pháp để phòng. Do vậy trước hết cần chẩn đoán phân biệt chính xác bệnh đau đầu của bạn thuộc loại nào.

** Loại đau đầu không có tính phát sinh*

- Tự mình không biết rõ bị đau đầu từ lúc nào, đau không dữ dội kịch liệt, nhưng thường kéo dài trong một thời gian nhất định.

Có thể là đau đầu do căng thẳng, đau đầu do áp lực trong sọ thấp, đau đầu do viêm hốc mũi dẫn tới.

- Bị đau từ thời kỳ nào đó, đến nay vẫn đau, và có chiều hướng đau hơn. Nhiều khả năng là triệu chứng của bệnh nghiêm trọng, như: viêm màng não, xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện của não, u não, xuất huyết dưới lớp màng cứng của não mạn tính...

** Loại đau đầu có tính phát sinh*

- Vào khoảng thời gian nhất định nào đó hàng năm lại tái phát, thời gian cố định đó gọi là “thời kỳ dồn dập”. Đây là trường hợp đau đầu có tính dồn dập.

- Mỗi tháng bị đau đầu một lần, mà không có dấu hiệu gì khác thường, đây là trường hợp thiên đầu thống.

- Mỗi ngày xuất hiện một vài lần, thời gian đau ngắn, đau và có dấu hiệu tê tê. Đây là trường hợp đau dây thần kinh ở phần đầu.

- Sau khi bị kích thích bị lạnh hoặc thực hiện một vài động tác nào đó thì thấy đau đầu, trường hợp này là đau đầu do bị mệt mỏi.

Thiên đầu thống: Đau đầu theo đợt, đau giật giật theo mạch đập

Thiên đầu thống là dạng đau đầu lâu dài. Thường đau ở khu vực huyệt thái dương một bên đầu, đau có tính quy luật, chỉ cần một cử động nhẹ cũng có thể làm đau thêm.

** Dấu hiệu đau đặc trưng của thiên đầu thống*

- Thường đau ở một nửa đầu, cá biệt có trường hợp đau cả hai bên. Khu vực huyết thái dương và vòng quanh mắt rất đau.

- Đau giật giật theo nhịp đập của động mạch.

- Trước khi phát bệnh thường có triệu chứng hoặc dự cảm trước.

** Sau khi phát bệnh sẽ có những diễn biến sau*

- Có cảm giác buồn nôn, nếu nặng có thể bị nôn.

- Xoa bóp, tắm rửa, đi bộ... những động tác này chỉ làm đau tăng.

- Mẫn cảm với ánh sáng và âm thanh, còn có một số yếu tố bên ngoài khác nữa có thể làm tăng thêm cảm giác đau.

- Khi bị thiên đầu thống, có thể dùng tay ấn huyết và vòng quanh mắt và giữ tư thế bất động.

** Một vài đặc điểm của bệnh thiên đầu thống*

+ Về nguyên tắc, bệnh này chỉ xuất hiện ở người dưới 30 tuổi.

+ Có tính di truyền theo gia tộc.

+ Mỗi tháng có thể phát bệnh từ 2 - 6 lần.

+ Thường chỉ đau một bên đầu.

+ Nhói đau theo nhịp của mạch đập.

+ Khi quá đau có dấu hiệu buồn nôn hoặc bị nôn.

** Thiên đầu thống có khi xuất hiện triệu chứng trước khi phát bệnh*

- Thiên đầu thống có triệu chứng trước khi phát bệnh: Có lúc hoa mắt, hoặc nhìn thấy ảnh ảo, thậm chí tầm nhìn bị hạn chế.

Thấy ảnh ảo, tầm nhìn khác thường là những triệu chứng sẽ phát bệnh thiên đầu thống. Triệu chứng này thường chỉ xuất hiện ở 10 - 20% số người bị bệnh này. Khi xuất hiện triệu chứng trên khoảng từ 30 - 60 phút thì có thể phát bệnh, song cũng có trường hợp không phát bệnh.

Những triệu chứng này thường xuất hiện ở tuổi thanh niên, nếu uống thuốc kịp thời sẽ có thể ngăn chặn bệnh phát sinh, do vậy cần đặc biệt chú ý những triệu chứng này.

- Thiên đầu thống không có triệu chứng trước: Có khi thấy đau vai, đau cổ, ngáp dài hoặc cảm giác khó chịu, nhưng đây không phải là triệu chứng bệnh. Nhiều người đưa ra nhận xét, trước khi họ đau đầu thường cảm thấy buồn ngủ, toàn thân như không có lực... lúc này cảm thấy sắp bị đau đầu.

- Có khoảng 20% số người bị thiên đầu thống không thấy triệu chứng hoặc linh cảm trước khi phát bệnh. Họ có khuynh hướng cho rằng thiên đầu thống không nhất thiết là phải có triệu chứng hoặc linh cảm trước.

** Nhìn chung thiên đầu thống thường đau giật giật một bên đầu*

Đặc biệt của thiên đầu thống là đau một bên đầu, và không cố định một bên nào, có khi lần trước đau bên trái còn lần này lại đau bên phải, cá biệt có trường hợp đau cả hai bên.

Thiên đầu thống thường đau giật giật theo nhịp mạch đập. Khi bị nặng chỉ cần cử động nhẹ sẽ làm đau thêm, có lúc cảm thấy buồn nôn hoặc bị nôn, và bệnh thường xuất hiện ở tuổi thanh niên. Khi cơn đau dữ dội qua đi thì không còn đau giật giật nữa.

** Tại sao trong thời kỳ mang thai bệnh thiên đầu thống lại không xuất hiện nữa?*

Qua kết quả nghiên cứu xét thấy, nhiều phụ nữ bị thiên đầu thống mãn tính. Khi có thai, có khoảng 20% là không thấy bệnh thiên đầu thống xuất hiện, có khoảng 20% còn xuất hiện nhưng ở mức nhẹ. Hiện tượng này có thể liên quan đến việc điều tiết của hormon khi có thai, nhưng cụ thể như thế nào thì chưa được nghiên cứu kỹ. Có người sau khi sinh con xong bệnh lại tái phát thậm chí còn nặng hơn, vậy có thể xác định là có sự ảnh hưởng của hormon.

Nguyên nhân của thiên đầu thống

** Những nhân tố tạo thành nguyên nhân phát bệnh thiên đầu thống*

+ Khi từ trạng thái căng thẳng chuyển sang trạng thái buông lỏng nghỉ ngơi, làm cho thần kinh tự chủ từ trạng thái căng thẳng chuyển sang trạng thái thả lỏng, làm cho mạch máu mở rộng ra.

+ Trong môi trường quá nóng, như tắm nước nóng quá làm ảnh hưởng đến nhiệt độ cơ thể, làm cho huyết quản mở rộng.

+ Ở chỗ đông người, não thiếu oxy, để cơ thể hấp thụ được nhiều oxy khiến cho huyết quản phải mở rộng ra.

+ Thiếu ngủ, sinh hoạt thất thường, làm ảnh hưởng đến thần kinh thực vật, làm cho huyết quản lúc thu hẹp lúc mở rộng thất thường, gây ra đau đầu.

+ Rượu, sôcôla, phomat, nước ga... có thể là nguyên nhân gây đau đầu.

+ Vận động cường độ quá cao, tim đập nhanh, huyết quản mở rộng, nhất là vào mùa hè cần đặc biệt chú ý vận động vào những ngày nóng bức.

+ Giao thời giữa mùa xuân, mùa hè, nhiệt độ môi trường lên xuống thất thường làm ảnh hưởng tới nhiệt độ cơ thể và làm cho mạch máu mở rộng ra.

+ Kinh nguyệt: Bệnh thiên đầu thống thường xuất hiện trước hoặc sau thời kỳ kinh nguyệt, có thể do ảnh hưởng của hormon.

Từ những nguyên nhân trên dẫn tới kết quả là mạch máu ở phần đầu mở rộng, và làm đau đầu.

Thiên đầu thống trước khi phát bệnh, nếu có biện pháp ngăn chặn sẽ giảm đau đầu

Thiên đầu thống thường có triệu chứng trước khi phát bệnh hoặc linh cảm thấy sắp có bệnh đau đầu, nếu phát hiện được và xử lý kịp thời thì sẽ giảm được đau đầu. Bạn cần chú ý một số điểm sau:

- Biện pháp dự phòng: Trong sinh hoạt cần phải điều độ, không ngủ quá nhiều hoặc dễ mất ngủ, không uống rượu quá độ, tránh áp lực, tránh chỗ đông người quá... để loại trừ nhân tố gây bệnh. Những người bị thiên đầu thống trong những ngày nghỉ cần chú ý không nên thả lỏng quá độ.

- Uống thuốc dự phòng: Thuốc dự phòng thiên đầu thống có bán ở các bệnh viện, chủ yếu là thuốc làm thu hẹp huyết quản thụ thể β . Uống thuốc dự phòng trước có thể làm hạn chế phát sinh bệnh thiên đầu thống.

Nhưng điều phiền phức là loại thuốc này phải uống hàng ngày. Ngoài ra, đối với những trường hợp số lần phát bệnh ít, nếu uống thuốc giảm đau có hiệu quả tốt thì không cần uống thuốc dự phòng.

+ Chú ý uống rượu vừa phải, những ngày nghỉ không nên ngủ quá nhiều, để tránh phát bệnh thiên đầu thống.

+ Chú ý đừng quên uống thuốc dự phòng, cần uống đúng chỉ định của bác sĩ.

** Tình hình có triệu chứng trước khi phát bệnh (H30)*

Khi thấy ảo ảnh, tầm nhìn khác thường... hoặc cảm thấy sắp bị đau đầu có thể uống thuốc dự phòng trước.

** Cách xử lý sau khi phát bệnh*

Sau khi phát bệnh có thể chườm lạnh, đồng thời nghỉ ngơi ở chỗ yên tĩnh, tránh nơi bị chiếu sáng hoặc nhiều tiếng động (có thể nút lỗ tai).

** Dùng thuốc không theo đơn thuốc của bác sĩ*

Cần chuẩn bị sẵn các loại thuốc thích hợp với mình. Khi dùng thuốc khoảng từ 30 - 60 phút mà không thấy đỡ, bệnh nhân hỏi ý kiến bác sĩ để thay thuốc khác.

** Chú ý*

Thiên đầu thống có phải càng ngày càng nghiêm trọng? Ngày nào cũng phát bệnh hoặc mức độ càng ngày càng nặng thêm? Trong thực tế có khoảng 10% người trưởng thành bị

chúng thiên đầu thống liên tục, trong đó có thể do dùng thuốc quá độ đã dẫn tới phản tác dụng. Vì vậy cần phải chú ý khi uống thuốc, thì tình trạng đó sẽ giảm, đồng thời chú ý sinh hoạt phải có điều độ.

Đau đầu do căng thẳng (đau như bị đè nén nặng)

** Điểm đặc trưng là đau đầu và có cảm giác như bị đè nặng và nặng nề*

Đau bả vai rất có thể dẫn tới đau đầu dạng căng thẳng. Trường hợp này thường thấy ở khu vực châu Á. Để đối phó với bệnh này, trước hết chúng ta phải hiểu các bước triệu chứng chế phát sinh bệnh.

+ Những đặc trưng của đau đầu do căng thẳng :

- Phần đầu như bị thắt chặt, bị đè nặng, có cảm giác bị đè nén rất nặng và cảm thấy rất nặng nề.

- Đau cả hai bên, đau ở phía sau từ đầu xuống cổ.

- Không nhớ rõ đau từ khi nào, và cứ đau liên tục.

+ Sau khi bị đau sẽ phát sinh thêm gì nữa?

- Cổ vai đau thêm, mất ngủ.

- Khi chuyển động phần đầu có khi cảm thấy choáng váng chóng mặt.

- Không có dấu hiệu sợ ánh sáng, tiếng động, buồn nôn như bị thiên đầu thống.

- Khi phát bệnh cảm thấy như bị buộc chặt ở đầu đau không chịu nổi, cảm giác như đội một chiếc mũ rất nặng. Cảm giác nặng nề còn khó chịu hơn cả đau.

+ Chú ý:

- Những tư liệu liên quan đến đau đầu dạng căng thẳng.
- Đau ở cả hai bên phần sau đầu, đau đến mức không chịu nổi.

- Đau xuất phát từ phần cơ
- Cảm giác thấy nặng nề
- Đồng thời bị đau ở cổ vai
- Không có triệu chứng nôn mửa.

+ Dấu hiệu phân biệt đau đầu do căng thẳng với thiên đầu thống

- Nếu xoa bóp bấm huyệt ở cổ, vai sẽ cảm thấy đỡ đau.
- Cảm giác đau và nặng nề kéo dài, còn thiên đầu thống đau từng cơn một.
- Nếu tắm nước ấm, chườm nóng cổ vai sẽ giảm đau (còn thiên đầu thống thì ngược lại).
- Uống lượng rượu vừa phải có thể đỡ đau một chút (thiên đầu thống thì ngược lại).
- Thường bị nhiều vào mùa thu và mùa đông (thiên đầu thống thường bị ở mùa xuân, mùa thu).

- Ngoài ra, đặc trưng trọng yếu của bệnh này là dễ phát bệnh khi trời âm u, mưa và đau kéo dài suốt cả ngày.

+ Chú ý: Bệnh đau đầu do căng thẳng thường đi liền với đau vai, cổ. Gần đây, tình trạng do áp lực công việc, thần kinh căng thẳng, dẫn tới bệnh đau đầu đang rất phổ biến và có chiều hướng gia tăng, mà chủ yếu là đau đầu dạng căng thẳng

Đau đầu do tư thế đứng ngồi căng thẳng hàng ngày, do cứng phần cơ vai.

Để phòng và chữa bệnh kịp thời, trước hết phải làm rõ nguyên nhân gây bệnh.

**** Do cơ bị căng cứng***

Khi cơ phần cổ, vai căng cứng gây đau mỏi cổ vai, nếu đau tiếp ở đầu chứng tỏ phần cơ ở sau đầu cũng bị căng cứng và gây đau, đồng thời làm cho tuần hoàn máu thêm xấu đi. Vì vậy tình trạng đau sẽ liên tục và có chiều hướng tăng lên.

**** Những tư thế làm căng cứng cơ***

Trong quá trình làm việc có rất nhiều các nguyên nhân có thể dẫn đến căng cứng cơ như: Làm việc trong một không gian hẹp, độ cao của bàn vượt mức cho phép... Những tình huống trên có thể gọi chung là “chứng tổng hợp căng cứng cơ”.

Chúng ta có thể tưởng tượng được phần đầu của mỗi người nặng khoảng 4kg, tương đương với một quả dưa hấu, nếu liên tục vòng một vật nặng như vậy cơ bắp ở cổ vai rất dễ bị căng cứng.

Phần cơ cổ vai của phụ nữ thường ít hơn nam giới, nên dễ bị mỏi hơn. Và vì vậy chứng bệnh đau đầu dạng căng thẳng cần có thêm nguyên nhân giới tính.

Trong khi cầm cúi làm việc, gánh nặng của cơ bắp gấp năm lần so với lúc bình thường. Vì vậy nếu cứ cầm cúi làm việc như vậy, thì phần đầu không chỉ cân nặng 4kg nữa mà nó đã nặng tới 20kg. Như vậy thì cơ bắp ở cổ vai làm sao tránh khỏi tình trạng căng thẳng.

** Khuyết tật ở xương cổ cũng sẽ gây ra đau đầu*

Người hạ thấp thì xương đòn ở vị trí khá thấp. Do vị trí vai thấp nên phần cơ sau đầu bị kéo giãn ra, nên rất dễ bị căng cứng.

Bình thường cột sống cổ hơi cong, nếu nó thẳng lên thì khi đầu vận động sẽ làm cho phần cơ ở cổ hoạt động không bình thường, dễ mỏi mệt. Trường hợp này rất dễ làm cho cơ ở cổ mệt mỏi và gây đau.

Đau đầu do căng thẳng trọng điểm của việc phòng trị là giảm sự đau mỏi của cơ bắp

Để phòng trị đau đầu do căng thẳng, đầu tiên chúng ta cần phải làm giảm đau cơ ở cổ vai, muốn vậy phải xem xét làm rõ nguyên nhân gây đau mỏi.

** Những người cơ ở cổ vai yếu và những người cổ nhỏ, cao thuộc nhóm người có nguy cơ đau đầu do căng thẳng cao hơn*

Trong số những nguyên nhân gây đau mỏi trình bày ở trên, ảnh hưởng của thể hình là khá lớn đối với việc làm phát sinh bệnh này, mà khả năng khắc phục là rất khó. Do vậy những người cơ cổ vai yếu, những người cổ nhỏ và cao cần hết sức chú ý. Các bạn hãy tự kiểm tra chỉ số đau đầu của mình qua cách tính sau.

Trước hết hãy đo các chỉ số: chu vi đầu, chu vi cổ và độ dài của cổ, sau đó tính theo công thức sau:

$$\text{Chỉ số đau đầu} = \frac{(\text{chu vi đầu})^3 \times \text{độ dài của cổ}}{(\text{chu vi cổ})^3 \times 1000}$$

+ Kết quả lớn hơn 3: Đại bộ phận bị đau đầu.

+ Nếu chỉ số của nữ là: 2,9 - của nam là: 2,4, thì số người này thuộc nhóm dễ bị đau đầu. (Cách tính của Khoa thần kinh trường Đại học Hạnh Lâm - Nhật Bản).

** Chú ý*

+ Mỗi mắt: Các loại máy móc tự động hiện đại đòi hỏi mắt phải chuyển động liên tục làm mỏi cơ ở mắt, và dẫn tới đau đầu.

+ Hàm răng không khớp nhau, làm cho một bên hàm nhai nhiều, dẫn tới hệ thống cơ ban đầu mỏi mệt, và làm đau đầu.

+ Do dự là tâm trạng không tốt dễ làm mỏi cơ và đau đầu.

+ Sức ép của kính: Dùng kính có kích cỡ không vừa, đeo liên tục trong thời gian dài, gọng kính ép vào cơ, làm cơ căng mỏi, dẫn tới đau đầu.

** Nếu không chọn được loại thuốc tốt nhất, có thể áp dụng liệu pháp sinh hoạt*

Đau đầu do căng thẳng có trường hợp dùng thuốc giảm đau không có tác dụng gì. Song nhiều trường hợp phải dùng thuốc mới chữa được. Có ba loại thuốc theo đơn:

- Thuốc làm giãn cơ: Loại thuốc làm giảm căng thẳng.
- Thuốc giảm đau: Được dùng chữa đau đầu, đau cổ vai.
- Thuốc trấn tĩnh: Làm giảm căng thẳng do áp lực của công việc.

Đối với trường hợp không tìm được loại thuốc có hiệu quả cần áp dụng những phương pháp điều chỉnh chế độ sinh hoạt.

** Chú ý*

Có trường hợp đau đầu do căng thẳng có vẻ giống như thiên đầu thống cần phân biệt thế nào?

Có lúc bị đau giật như thiên đầu thống, có lúc có đau và cảm giác bị chèn ép như đau đầu do căng thẳng. Trong trường hợp này, nhiều người cho rằng đây là trường hợp hỗn hợp của hai loại đau. Có người còn gọi là đau đầu dạng hỗn hợp. Nhưng trong thực tế theo phân loại chính thức thì không có loại này.

Qua nghiên cứu kỹ trường hợp này, có thể kết luận là: Mặc dù hiện tại là loại hỗn hợp của hai loại đau đầu nhưng ban đầu là do một loại đau đầu nặng quá mà tạo ra, chứ không phải là hỗn hợp của hai loại đau.

Ban đầu bị thiên đầu thống, do áp lực của đau đớn dẫn tới đau đầu do căng thẳng, có thể nói là do dạng đau đầu đã nặng tới cực điểm.

Đau đầu dạng hỗn hợp có thể phát triển tới mức ngày nào cũng gây ra đau đớn, đòi hỏi phải chữa trị và thận trọng đề phòng về sau này.

Đau đầu có tính cấp tập

Đây là loại đau kịch liệt nhất trong các loại đau đầu. Loại đau đầu này thường xuất hiện ở đàn ông. Đặc tính của nó là đau hơn tất cả các loại đau đầu khác. Vì vậy đồng thời với việc phòng bệnh cần phải đề phòng chữa bệnh kịp thời bất kỳ lúc nào nếu bệnh phát sinh.

**** Đặc trưng của đau đầu có tính cấp tập***

Triệu chứng bệnh là mất mờ, cổ đau, xuất hiện trong khoảng thời gian ngắn trước khi phát bệnh.

Bệnh thường xuất hiện ở một bên cố định đặc biệt là vị trí mắt. Đau kịch liệt, cứ như có vật gì đang nạo ở sâu trong

mắt, làm cho đứng ngồi không yên, chạy đi chạy lại. Mắt thường đau từ 1 - 2 tiếng, sau đó mới đỡ đau.

** Sau khi phát bệnh có hiện tượng gì?*

+ Khi phát bệnh mắt bên nửa đầu bị đau sẽ bị chảy máu, có khi chảy nước mắt nước mũi, có khi toát mồ hôi.

+ Khi phát bệnh, trong khoảng 1 - 2 tháng tiếp theo, hầu như ngày nào cũng vào thời gian cố định đó tái phát.

+ Nhìn chung bệnh này thường một năm sau lại tái phát một lần, và mỗi lần tái phát kéo dài từ 1 - 2 tháng liền. Trong thời gian này hầu như mỗi ngày lại bị đau một lần vào thời điểm cố định.

+ Tóm lại, đặc trưng của đau đầu có tính cấp tập là đau đau không nhiều, chỉ bằng khoảng 1/10 số người bị thiên đầu thống.

** Chú ý*

+ Tư liệu liên quan đến đau đầu có tính cấp tập.

+ Thường thấy ở nam giới.

+ Triệu chứng bệnh xuất hiện trước một thời gian ngắn.

+ Thường đau cố định ở một bên.

+ Đau rất kịch liệt, đứng ngồi không yên.

+ Tái phát hàng năm, thời gian mỗi đợt kéo dài 1 - 2 tháng, trong đợt tái phát đó hàng ngày vào thời điểm cố định sẽ phát bệnh.

+ Mỗi lần phát bệnh từ 1 - 2 tiếng, đau liên tục.

+ Khi phát bệnh mắt bên phần đầu bị đau xuất huyết, chảy nước mắt nước mũi.

** Đau đầu có tính dồn dập tái phát theo chu kỳ ổn định*

Thời gian phát bệnh “thời kỳ dồn dập”, nhìn chung là cố định, để chủ động đối phó, các bạn cần nắm chắc quy trình về thời gian phát bệnh. Song có trường hợp đau đầu có tính dồn dập mạn tính. Trong một năm có tới 11 tháng liên tục phát bệnh. Vì vậy khi khám bệnh, bạn cần nói rõ thời gian phát bệnh của mình và tình trạng đau với bác sĩ:

+ Trong một năm, thời gian phát bệnh từ ngày/tháng đến ngày/tháng.

+ Hoặc trong một năm có khoảng mấy lần “thời kỳ dồn dập” xuất hiện? Cụ thể thời gian từng lần phát bệnh.

+ Thời gian phát bệnh khoảng bao lâu? (mấy tháng, mấy tuần)

+ Mỗi ngày phát bệnh mấy lần? Hoặc trong mấy ngày phát bệnh mấy lần? (ghi rõ thời gian)

Đau đầu có tính cấp tập vì bị đau kịch liệt, nên cần giảm đau ngay

** Nguyên nhân gây ra đau chưa rõ, nhưng khi phát bệnh, huyết quản ở trạng thái mở rộng*

Cơ chế phát bệnh của chứng bệnh đau đầu có tính cấp tập này đến nay vẫn chưa được làm rõ, như khi phát bệnh có thể quan sát thấy động mạch ở bên thái dương mở to ra, nên có thể suy đoán là dây thần kinh xung quanh động mạch bị kéo căng gây đau.

Ngoài ra khi bị đau, mắt bị xung huyết, nước mắt nước mũi chảy ra. Có người cho rằng do thần kinh thực vật bị rối loạn, nên đã phát ra những tình trạng bệnh, nhưng hiện nay vẫn chưa làm rõ được.

* Có điều kiện chuẩn bị thuốc dự phòng trước khi phát bệnh

+ Nếu nắm được chu kỳ phát bệnh, có thể dự phòng một số loại thuốc như sau: Thuốc làm thu hẹp huyết quản, thụ thể β ...

+ Ngoài ra, trong một số trường hợp có thể cho vào lượng oxy nguyên chất 100%, có tác dụng giảm đau.

* Bệnh đau đầu có tính cấp tập có liên quan đến Histamin, huyết thanh hay không?

Xét nghiệm máu khi đang phát bệnh, thu được kết quả như sau: Nồng độ Histamin tăng cao hơn so với lúc bình thường là 20%, nhưng ảnh hưởng của Histamin đối với bệnh đau đầu như thế nào hiện nay vẫn chưa xác định rõ được.

* Thống kê số liệu về bệnh đau đầu cấp tập

Đều mang chất của bệnh đau đầu có tính cấp tập là có thể dự đoán được thời gian phát bệnh, để có biện pháp đối phó thích hợp. Các bạn có thể tham khảo các bảng thống kê dưới đây, để xem xét tình hình liên quan đến bệnh đau đầu có tính cấp tập.

Số thời kỳ đau xuất hiện

Cấu năm	Dưới 1 lần	1 lần	1 - 2 lần	2 lần trở lên	Loại mạn tính	Loại khác	Tổng số
Nam	41	100	23	10	7	10	191
Nữ	9	23	8	4	0	5	49
Tổng số	50	123	31	14	7	15	240

Thời gian liên tục của một thời kỳ đau

Thời gian / Giới tính	Chưa đến một tháng	1 tháng	1 - 2 tháng	2 tháng trở lên	Mạn tính và không rõ	Tổng số
Nam	25	68	57	18	23	191
Nữ	7	25	8	6	3	49
Tổng số	32	93	65	24	26	240

Số lần phát bệnh bình quân trong ngày

Số lần / Giới tính	Chưa đến một lần	1 lần	1 - 2 lần	2 lần trở lên	Không rõ	Tổng số
Nam	8	72	67	30	14	191
Nữ	0	28	12	5	4	49
Tổng số	8	100	79	35	18	240

Thời gian liên tục của mỗi lần đau

Thời gian / Giới tính	Chưa đến 1 tiếng	1 tiếng	1 - 2 tiếng	2 tiếng	Từ 2 tiếng trở lên	Không rõ	Tổng số
Nam	20	48	30	30	45	18	191
Nữ	0	8	6	5	19	11	49
Tổng số	20	56	36	35	64	29	240

* Xem ra phần lớn bệnh đau đầu có tính cấp tập mà nữ mắc phải thuộc dạng "Thiên đầu thống mạn tính phát bệnh theo từng cơn"

Đau đầu có tính cấp tập là loại đau đầu kịch liệt khi phát bệnh ở nam giới, còn ở nữ giới tuy cũng đau kịch liệt nhưng ở dạng thiên đầu thống mạn tính phát bệnh theo từng cơn.

Thiên đầu thống mạn tính phát bệnh theo từng cơn cũng giống như đau đầu có tính cấp tính, bị đau ở bên trái hoặc bên phải, đồng thời khi phát bệnh cũng có triệu chứng chảy nước mắt nước mũi, tương tự như đau đầu có tính cấp tập.

Song khác với đau đầu có tính cấp tập ở chỗ thời gian mỗi lần phát bệnh ngắn, thường từ vài phút đến 30 phút là cùng. Nhưng số lần phát bệnh lại nhiều hơn, có khi lên tới chục lần trong một ngày.

Tuy có những phân biệt khác nhau như trên, song số người mắc loại bệnh này ít hơn nhiều so với loại đau đầu có tính cấp tập, nên thường lẫn lộn nó với bệnh đau đầu có tính cấp tập. Có thể nói nếu không phải là bác sĩ chuyên khoa chữa trị đau đầu có nhiều kinh nghiệm, thì khó có thể phân biệt được hai loại bệnh này.

Đau dây thần kinh ở đầu thấy đau như bị điện giật

Đau dây thần kinh ở đầu là dạng đau đầu do điểm cuối của dây thần kinh phân bố ở đầu, mặt, bị đau gây lên. Khác với các loại đau đầu khác ở chỗ, đây là loại đau đầu có tính phóng điện của dây thần kinh tại điểm cuối, nên có cảm giác như bị tích điện, đây là điểm đặc trưng của loại bệnh này.

**** Đặc trưng của đau dây thần kinh ở đầu***

Đau tê ở phần mặt và phần sau đầu, giống như có dòng điện chạy qua. Cảm thấy như không phải đau ở phần trong,

mà đau ở ngoài da. Đau tập trung ở một khu vực nào đó, chứ không đau cả đầu. Nếu dùng vào tóc hoặc ấn vào da đầu sẽ thấy đau.

** Sau khi bị đau sẽ có hiện tượng gì xảy ra?*

Dùng ngón tay ấn vào chỗ có đau dây thần kinh gây đau sẽ cảm thấy rất đau.

Đặc trưng quan trọng nhất của đau dây thần kinh ở đầu là cảm giác có dòng điện chạy qua. Nó khác biệt với các cảm giác giật theo mạch đập, hoặc cảm giác như bị đè nén, hoặc cảm giác nặng nề của các loại đau đầu khác.

** Hiện tượng đau giống như có dây điện chạy qua trong nháy mắt, và cứ tiếp tục như vậy*

Nguyên nhân gây đau là “hiện tượng phóng điện” của dây thần kinh ở điểm cuối, đây là điểm đặc trưng phân biệt với các loại đau đầu khác. Thời gian mỗi lần bị đau rất ngắn, chỉ trong mấy giây, khoảng thời gian tạm ngừng đau gọi là “thời kỳ nghỉ ngơi”.

“Hiện tượng phóng điện” có khi mỗi ngày xuất hiện một đến hai lần, có khi là nhiều lần. Thời gian của tình trạng này có khi kéo dài cả tháng, nhưng nhìn chung thường từ 7 - 10 ngày thì dừng.

** Quá trình đau dây thần kinh ở đầu*

- Loại tích điện trong nháy mắt:

Đau trong nháy mắt do có dòng điện chạy qua gây nên, sau đó lại đến “thời kỳ nghỉ ngơi” không cảm thấy đau, rồi lại tiếp tục như vậy tạo ra tình trạng đau và không đau liên tiếp thay nhau xuất hiện.

- Loại liên tục bị tê: Đau tê tê cứ liên tục kéo dài, tuy thời gian ngừng đau cũng có, nhưng quá ngắn, nên không cảm nhận được, mà chỉ cảm thấy đau liên tục.

- Có người do bệnh ở mức nhẹ nên chỉ cảm thấy hơi khó chịu.

** Khu vực đau được xác định và rất dễ bị nhầm với bệnh đau ở da*

Xác định được khu vực đau và cảm giác khó chịu khi ấn vào chỗ đó. Do không đau sâu ở phía trong, mà chỉ đau ở phía ngoài, phạm vi chỉ giới hạn ở nơi có dây thần kinh đi qua, nên rất dễ nhầm với bệnh đau ở da.

Đau dây thần kinh ở đầu

Dây thần kinh ở đầu có liên quan đến ba dây thần kinh ở mặt và ba dây thần kinh phía sau đầu. Bất luận dây thần kinh nào có vấn đề, đều dẫn tới đau dây thần kinh ở đầu. Do loại đau đầu này có điểm ấn đau, nên có thể dùng làm cơ sở để chẩn đoán bệnh.

** Ba dây thần kinh ở mặt và ba dây thần kinh sau đầu tương quan*

+ Phần mặt:

- Dây thần kinh 3 chạc thứ nhất: từ đầu lông mày lên trên trán.

- Dây thần kinh 3 chạc thứ 2: từ gò má đến thái dương.

- Dây thần kinh 3 chạc thứ 3: ở hàm dưới.

Người châu Á, thường bị đau dây thứ nhất hoặc thứ 2, hoặc cả hai dây này.

+ Phần sau đầu:

- Dây thần kinh chẩm tiểu: ở bên trái hoặc bên phải phía sau đầu.

- Dây thần kinh chẩm đại: ở gần trung tâm phía sau đầu.

- Dây thần kinh nhĩ đại: nằm gần tai.

Người châu Á thường đau dây thần kinh chẩm đại, tỷ lệ đau dây thần kinh này gấp 4 - 5 lần so với đau dây thần kinh ba chạc ở phần mặt.

+ Phạm vi đau tập trung nhân tố tại phần mặt và phần sau đầu: Như hình vẽ trên đã thể hiện chỉ cần một trong những dây thần kinh ở phần mặt hoặc sau đầu bị đau sẽ làm cho dây thần kinh đầu bị đau. Trong đó, dây thần kinh ở mặt gọi là dây thần kinh ba chạc, còn dây thần kinh sau đầu gọi là dây thần kinh chẩm (gồm có 3 dây).

Nguyên nhân đau dây thần kinh ở đầu:

+ Cơ bắp căng cứng chèn ép dây thần kinh.

+ Huyết giảm hoặc chèn ép dây thần kinh.

Đây chỉ xác định có thể là nguyên nhân, còn cụ thể nào thì chưa làm rõ được. Có người làm cho rằng do tín hiệu điện giữ các sợi thần kinh bị rò điện, hoặc do sự hưng phấn khác thường của tế bào thần kinh. Hiện nay, các nhà khoa học chưa có kết luận chính xác.

** Điểm ấn đau*

Cơ sở chẩn đoán là điểm ấn đau, vì vậy việc chẩn đoán khá thuận lợi. Trước hết cần xác định các khu vực có đau dây thần kinh, nếu thấy đau ở trong các khu vực đó thì dùng ngón

trở ấn vào khu vực đau. Nếu có điểm ấn thấy đau có thể chẩn đoán được bệnh.

Dùng đầu ngón chỏ ấn trong phạm vi đau, nếu có điểm ấn thấy đau hơn, thì đó là điểm ấn thấy đau và đó chính là vị trí khởi điểm của dây thần kinh.

Các phương pháp chữa trị đau dây thần kinh ở đầu

+ Chặn khả năng truyền dẫn của dây thần kinh.

+ Tiêm thuốc tê vào điểm ấn đau, nếu so với tiêm B₁₂ vào tĩnh mạch thì hiệu quả cao hơn, và có tác dụng lâu hơn. Phương pháp này thường áp dụng đối với trường hợp đau kịch liệt. Nhưng cũng không nên quá lạm dụng phương pháp này, vì nó có thể làm tổn thương cả hệ thống dây thần kinh và gây đau dữ khác. Vì vậy người bệnh phải điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Thông thường phẫu thuật ngoài não tách dây thần kinh ra khỏi huyết quản. Có một số huyết quản chèn ép dây thần kinh 3 chạc, trường hợp này nếu phẫu thuật tách dây thần kinh và huyết quản ra sẽ có hiệu quả cao, khoảng 80% người bệnh qua phẫu thuật đã hoàn toàn hết đau.

Có thể dùng thuốc chống động kinh hoặc vitamin B₁₂ để chữa trị. Đây là hai loại thuốc thường dùng chữa đau dây thần kinh hiện nay.

+ Thuốc chống động kinh: Có thể cho rằng khả năng ức chế sự hưng phấn của tế bào thần kinh của thuốc chống động kinh sẽ có tác dụng. Phương pháp dùng loại thuốc này có thể làm cho trên 50% người bệnh giảm đau.

+ Vitamin B₁₂: Khi bị đau kịch liệt, nếu tiêm B₁₂ vào tĩnh mạch, thì khoảng 10 phút sau sẽ giảm đau. Một số người

lại có thể thấy giảm đau ngay, có người lại mất một khoảng thời gian nhất định mới giảm đau.

Nhìn chung nếu uống B_{12} thì kết quả điều trị không rõ lắm, nhưng tiêm xong lại uống tiếp thì hiệu quả khá tốt. Tuy nhiên hiệu quả của B_{12} chưa cao, nhưng do thuốc chống động kinh có thể có tác dụng phụ, nên trường hợp không dùng được thuốc chống động kinh, có thể dùng phương thuốc này.

Đau đầu do áp lực trong sọ

Nếu nghe nhiều người thấy loại đau đầu này có vẻ mới lạ, nhưng sau khi hiểu được chứng bệnh thì lại cảm thấy hình như mình cũng đã bị mắc chứng bệnh này. Bệnh thường xuất hiện ở phụ nữ, và thường bị nặng vào buổi sáng, ngủ dậy tự nhiên thấy đầu nặng trĩu, choáng váng.

**** Kiểu đau do áp lực trong dịch tuỷ thấp***

+ Nằm ra thì thấy đỡ đau, nhưng ngồi dậy lại thấy đau.

+ Cảm thấy cả đầu nặng trĩu, choáng váng.

+ Đau nhất vào thời gian sau khi ngủ dậy khoảng 30 phút, đến chiều tối thấy đỡ đau hơn.

+ Khi bị căng thẳng hoặc khi tập trung suy nghĩ, thấy đỡ đau hơn.

**** Khi đau sẽ xuất hiện dấu hiệu gì?***

+ Khi thấy đau, có cảm giác choáng váng, chóng mặt.

+ Bệnh nặng khi sáng dậy. Đây là lúc khó chịu nhất.

** Tự mình có thể chẩn đoán được chứng bệnh đau đầu do áp lực trong sọ thấp*

Dùng phương pháp trên có thể tự chẩn đoán được bệnh, bệnh này thường thấy ở những người huyết áp thấp, bạn có thể tự kiểm tra theo cách trên.

** Nặng nề, choáng váng cả đầu, có cảm giác bị đè nặng*

Đây là loại bệnh mà ít người để ý tới, nhưng số người bị bệnh không phải là ít, đặc biệt là bị bệnh ở mức độ nhẹ, nên dễ bị nhầm, cho đó là sự khó chịu cho bệnh huyết áp thấp gây ra. Vậy nên bạn hãy tự kiểm tra theo phương pháp trên để xác định bệnh.

Sau khi ngủ dậy từ 5 - 30 phút là thời gian bệnh nặng nhất trong ngày. Trong đầu có tiếng ong ong, cảm thấy rất nặng nề, qua thời gian cao điểm, vẫn cảm thấy đau giật theo mạch đập. Đồng thời, khi đau nhiều người còn thấy có cảm giác choáng váng, chóng mặt.

Nếu nằm xuống lại thấy dễ chịu hơn.

** Buổi sáng và buổi chiều, lúc hoạt động và lúc yên tĩnh, mức độ đau thấy khác nhau*

Mức độ của bệnh này thay đổi trong một ngày, buổi sáng đau hơn còn chiều tối thì đỡ hơn. Khi hoạt động đỡ đau hơn khi yên tĩnh, lúc bận việc, căng thẳng tập trung suy nghĩ, cảm thấy đỡ đau hơn. Qua đó có thể thấy bệnh có sự ảnh hưởng nhất định của huyết áp, huyết áp thấp. Nhất là vào mùa hè, dễ làm bệnh nặng thêm.

Đau đầu do áp lực trong sọ thấp

Nguyên nhân của bệnh chính là áp lực trong dịch tuỷ thấp, nhưng còn nguyên nhân gây ra áp lực trong sọ thấp thì hiện nay vẫn chưa có kết luận chính xác. Tuy có thể dùng thuốc chữa trị, song người bệnh cần chú ý trong sinh hoạt.

** Nguyên nhân gây đau là do áp lực trong dịch tuỷ (áp lực trong sọ) quá thấp kéo căng huyết mạch và dây thần kinh*

Não và tuỷ sống được bao bọc bởi chất dịch tuỷ não trong suốt. Đau đầu do áp lực trong sọ thấp chính là do áp lực của dịch tuỷ não quá thấp gây ra.

Có thể giải thích là: Nếu áp lực của dịch tuỷ não thấp quá, thì các mao mạch và đầu dây thần kinh của não và trên bề mặt của não, cùng với áp lực của màng cứng của não bộ sẽ bị thay đổi, gây ra đau.

Hiện tượng này cũng xuất hiện khi kiểm tra nguyên nhân bằng cách rút bớt dịch tuỷ não. Lúc đó lượng dịch tuỷ não giảm, và làm cho áp lực của tuỷ não hạ thấp, kết quả là gây ra đau đầu. Nhưng khi châm kích vào đốt sống lưng, dịch tuỷ não sẽ không ngừng được tái tạo để bổ sung, nên sau một chu kỳ đau đầu nói chung sẽ tự khỏi.

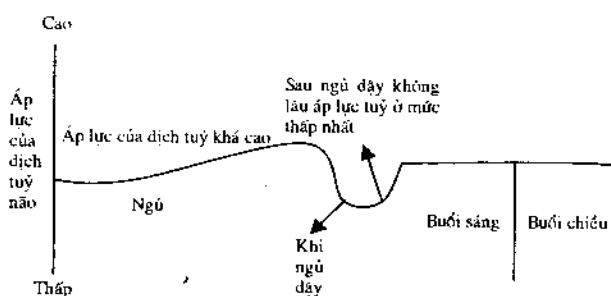
** Dịch tuỷ não là dịch thể bao bọc não và tuỷ sống*

Dịch tuỷ não có thể được tái tạo bất kỳ lúc nào, nó được bao bọc bởi lớp màng cứng của não, và được duy trì mạch áp lực nhất định.

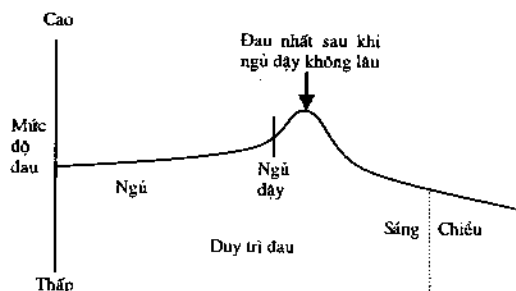
Những người mà áp lực của tuỷ não bình thường, thì áp lực cũng thay đổi liên tục trong thời gian một ngày. Đau đầu

do áp lực của tủy não thấp gây ra, mức độ đau trong một ngày cũng có sự thay đổi, do có sự liên quan tới sự thay đổi của áp lực của dịch tủy não.

** Mối quan hệ giữa sự thay đổi của áp lực trong dịch tủy não và chứng bệnh đau đầu*



Sự thay đổi của áp lực trong dịch tủy làm đau đầu



** Tại sao áp lực của dịch tủy não hạ thấp?*

Đây là loại đau đầu thường xuất hiện ở những người bị huyết áp thấp, vì vậy có thể suy đoán là áp lực dịch tủy não có liên quan đến huyết áp.

** Có thể dùng thuốc, nhưng cách sinh hoạt hợp lý cũng rất có tác dụng*

Bệnh này cũng có thể dùng thuốc để chữa trị, nhưng nhiều trường hợp chỉ cần chú ý trong sinh hoạt hàng ngày cũng có thể làm giảm đau đầu. Đây là phương pháp tốt để phòng và chữa đau đầu lâu dài.

** Phương pháp chữa trị*

- Dùng thuốc: Những người huyết áp thấp, cần dùng thuốc nâng cao huyết áp, hoặc dùng loại thuốc có tác dụng thu hẹp huyết quản cũng có tác dụng gián tiếp làm nâng cao huyết áp. Về nguyên tắc, thì phải nâng cao áp lực trong dịch tuỷ não, nên khi có dùng thuốc cần uống thêm ít nước, làm cho cơ thể hấp thụ thêm thành phần mới, sẽ có hiệu quả hơn.

- Phương pháp truyền dịch: Trong thực tế có trường hợp đau quá dễ gây nôn, vì vậy cần dùng phương pháp truyền dịch để tăng hàm lượng nước cho cơ thể, và có hiệu quả ngay. Nhưng hiệu quả của phương pháp này không được duy trì lâu, sau khi ngừng bổ sung nước, sẽ lại tái phát bệnh.

- Trị liệu ngoại khoa: Thực tế không nhất thiết phải phẫu thuật, nhưng trường hợp do vết thương từ bên ngoài làm rách lớp màng cứng của não, làm cho dịch tuỷ não chảy ra ngoài, thì phải phẫu thuật ngay. Ngoài ra cũng có thể áp dụng phẫu thuật để hút máu đọng ra phía ngoài màng lớp tuỷ.

- Chữa bằng cách điều chỉnh chế độ sinh hoạt: Nên uống nhiều nước, tăng thành phần muối để nâng cao huyết áp, tăng lượng máu tuần hoàn, làm tăng áp lực trong sọ. Cũng có thể tập làm căng cơ bụng, liên tục duy trì nếp sống như vậy sẽ có tác dụng giảm đau đầu.

Đau đầu do quá mệt

Đây là một loại đau đầu ít thấy, thường do mọi người chưa quen thuộc với loại đau đầu này, nên không có sự thông cảm với người bệnh, thường rất khổ tâm vì người khác không hiểu mình.

** Sau những động tác nhất định toàn bộ phần đầu bị đau kịch liệt*

Sau khi chuyển một vật nặng hoặc khi ho mạnh, có người xuất hiện tình trạng đau đầu. Đây chính là chứng bệnh đau đầu do quá mệt.

Đau đầu cứ từng cơn từng cơn một xuất hiện, làm đau khắp cả đầu, mức độ ngày càng nghiêm trọng hơn.

Nguyên nhân chủ yếu là do một số động tác hoặc bộ não bị kích thích ở một mức độ nhất định. Đặc biệt lớn nhất là không được những người xung quanh thông cảm.

** Đặc trưng của chứng bệnh đau đầu do quá mệt*

+ Sau khi thực hiện các động tác nhất định như chuyển vật nặng, ho, quan hệ vợ chồng... bị đau đầu.

+ Đau hết cả đầu, hết cơn đau này đến cơn đau khác, mức độ đau rất nặng, làm cho người bệnh rất khó chịu.

+ Thời gian thường đau từ 5 phút đến một tiếng, có trường hợp đau cả ngày, sau đó tự nó hết.

** Khi đau có hiện tượng gì?*

Hễ cử động là sẽ đau thêm, vậy nên giữ trạng thái bất động.

Nguyên nhân tất nhiên là do thực hiện các động tác nhất định hoặc bị kích thích, song không phải ai cũng biết được

điều đó, nên nhiều khi bị đau một thời gian rồi mới phát hiện ra nguyên nhân, nên người xung quanh khó có thể hiểu được điều đó, nên rất khổ tâm.

Đau đầu do quá mệt: Quan trọng nhất là tránh những động tác gây đau đầu

** Nhìn chung nhiều người cho rằng nguyên nhân là do giãn rộng mạch máu và tăng áp lực trong sọ não.*

“Ngồi nổ” gây bệnh này là do kích thích hoặc những động tác nhất định gây lên, song nguyên nhân thực sự gây đau thì chưa được kết luận chính xác. Hiện nay nhiều người cho rằng có ba nguyên nhân sau:

+ Giãn rộng mạch máu ở đầu: Bình thường khi mạch máu giãn rộng sẽ gây đau, nếu như sau khi thực hiện động tác nhất định làm giãn mạch máu. Thì đương nhiên sẽ gây đau.

+ Áp lực trong não tăng cao: Có thể sau những động tác đó sẽ làm tăng áp lực trong não tăng, và đương nhiên gây đau.

** Trong quá trình phòng và chữa bệnh và chú ý chọn thuốc dùng:*

Nhiều người cho rằng chứng bệnh này ít có khả năng kéo dài liên tục, có trường hợp sau nhiều năm không tái phát nữa. Do đặc điểm của bệnh, ta có thể chủ động phòng ngừa, tránh những kích thích, những động tác gây đau đầu. Nếu trong trường hợp không tránh khỏi, cần dùng thuốc dự phòng.

Những người chưa từng bị đau đầu cũng có thể bị “đau đầu do kem, đá” hoặc “đau đầu do say rượu”, vậy cơ chế phát bệnh của nó thế nào?

+ Nguyên nhân của “đau đầu do kem”: Là do dây thần kinh 3 chạc bị kích động. Giữa mùa hè nóng bức, có que kem hoặc cục đá ăn uống vào chắc sẽ hạ nhiệt rất nhanh, nhưng nếu ăn uống quá độ sẽ gây ra đau đầu từ mức nhẹ đến mức nặng.

Còn có cách giải thích khác: Vốn dĩ người có bệnh thiên đầu thống, nếu dùng đồ lạnh vào sẽ làm đau đầu, và thời gian đau sẽ kéo dài.

Khi ăn uống đồ lạnh cần chú ý phải ăn uống từ từ, không ăn uống cấp tập vội vàng, nếu không dễ bị đau đầu.

Sau khi say khó tránh khỏi bị đau đầu, nguyên nhân là do các chất do rượu phân hoá tạo thành, gây ảnh hưởng xấu đến huyết quản, có thể gây viêm và đau đầu. Ngoài ra, rượu còn làm giãn rộng mạch máu não và gây đau, nhất là vào sáng hôm sau ngủ dậy, sẽ đau nặng hơn.

Đau đầu liên tục phát sinh, thậm chí gây nguy hiểm đến tính mạng

Nguyên nhân là do một loại bệnh nào đó gây ra. Đây là loại đau đầu khác với các loại khác, có trường hợp còn đe dọa đến tính mạng.

**** Đau đầu do tắc mạch máu não hoặc xuất huyết não***

+ Nhiều người thường cho rằng khi bị tắc mạch máu não hoặc xuất huyết não, sẽ kèm theo chứng đau đầu, nhưng thực tế ít xảy ra như vậy. Mà chỉ có một số ít trường hợp, người bệnh thấy đau tê ở phía sau của đầu.

+ Nguyên nhân: Do mạch máu bị xơ cứng, trong huyết quản đọng lại những chất làm cản trở máu lưu thông, dễ tạo cục máu đông, làm tắc mạch máu. Mạch máu bị xơ cứng nên dễ bị vỡ gây xuất huyết não.

+ Chữa trị: Có thể dùng thuốc làm lưu thông mạch máu. Nếu tắc mạch máu não khoảng 10 phút, thì sẽ làm tê liệt và để lại di chứng.

** Đau đầu do bị xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện*

- Cách phát sinh đau đầu: Xuất hiện đau kịch liệt trong vòng vài giây, giống như bị gậy đánh mạnh vào đầu, làm đau tới mức phải chết đi sống lại. Trường hợp này nếu đau liên tục kéo dài, dễ làm giảm trí nhớ, thậm chí gây hôn mê.

+ Nguyên nhân: Do khối u ở mạch máu ngoài màng não bị vỡ, gây xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện. Khối u này có yếu tố bẩm sinh, khi huyết áp cao dễ bị vỡ.

+ Chữa trị: Cần phẫu thuật hàn gắn chỗ vỡ và hút lượng máu đọng ra ngoài, nếu không được xử lý kịp thời, sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng.

3. Đau đầu do khối u trong não gây ra

- Cách phát sinh đau đầu: Nhiều người cho rằng bệnh u trong não tất sẽ gây đau đầu, nhưng thực tế chưa hẳn là như vậy.

Vì nếu có khối u, trước khi thấy đau, thường thấy đi không vững, đến khi bị đau đầu thì khối u đã phát triển đến mức nguy hiểm. Song trong một số trường hợp thì triệu chứng đau đầu xuất hiện khá sớm, ngay từ giai đoạn đầu.

+ Nguyên nhân: U não là một trong những loại u bướu. Nó có thể phát sinh từ nơi khác sau đó chuyển lên não, hoặc

có thể hình thành ngay trong não, và không loại trừ khả năng là u lành tính.

+ **Chữa trị:** Tốt nhất là loại bỏ khối u, xem tình hình cụ thể, có thể phẫu thuật.

** Đau đầu do máu đọng dưới lớp màng cứng mạn tính*

- **Cách phát sinh đau đầu:** Máu đọng giữa lớp màng cứng và lớp mạng nhện dẫn tới đau đầu.

Đặc điểm là thấy mắt hoa, đầu đau kịch liệt, có trường hợp không gây đau đầu mà xuất hiện triệu chứng ngáy ngồ, trí tuệ giảm sút.

+ **Nguyên nhân:** Do bị chấn thương gây chảy máu dưới lớp màng cứng, gây đau đầu. Lượng xuất huyết không nhiều, tạo thành những vệt máu đọng, vì vậy sau 1 - 2 tháng mới xuất hiện chứng đau đầu. Nếu những người cao tuổi, chỉ cần va chạm nhẹ cũng có thể bị bệnh, cần hết sức chú ý.

+ **Chữa trị:** Những bệnh máu đọng lớn có thể phẫu thuật hút ra, nếu nhẹ chỉ cần giữ yên tĩnh, đợi vết máu tự tan.

** Đau đầu do huyết áp cao*

- **Cách phát sinh:** Phần lớn xảy ra ở các cụ cao tuổi, nếu không phải do bệnh tật dẫn tới huyết áp cao, nhìn chung ít ảnh hưởng tới chứng đau đầu, mà chỉ có triệu chứng choáng váng, nóng mặt, đầu nặng... Nếu huyết áp lên cao (trên 200mmHg) thì sẽ thấy đau giật giật theo nhịp đập của tim.

+ **Chữa trị:** Cần chữa huyết áp cao trước, có thể uống thuốc hạ huyết áp.

** Đau đầu do viêm hốc mũi*

+ Cách phát sinh đau đầu: Khi bị viêm hốc mũi dẫn tới đau ở phần mặt và phía trước đầu. Thường khi viêm cấp tính sẽ gây đau đầu, còn viêm mạn tính sẽ ít gây đau đầu.

+ Nguyên nhân: Khi hốc mũi viêm, gây tắc mũi, dẫn tới đau đầu.

+ Chữa trị: Có thể tiến hành phẫu thuật loại bỏ phần bị viêm, có thể chữa khỏi triệt để. Ngoài ra có thể dùng kháng sinh chữa trị.

** Đau đầu do viêm màng não*

+ Có triệu chứng sốt, đau đầu, có khi cảm thấy khó chịu và cổ thấy cứng lại.

- Nguyên nhân: Do bị viêm ở lớp màng nhện, thường thấy viêm não siêu vi trùng, nếu viêm não do vi trùng hoặc do nấm, thì tỷ lệ chết chiếm từ 30 - 50%.

- Chữa trị: Nếu viêm não siêu vi trùng, có thể dùng thuốc chống viêm kết hợp với thuốc giảm đau.

PHƯƠNG PHÁP TỐT NHẤT LÀM GIẢM ĐAU ĐẦU

Khi sắp bị đau đầu, hoặc đã phát sinh đau đầu, cần áp dụng những biện pháp thích hợp để làm giảm mức độ đau. Đầu tiên cần phải nắm được biện pháp nào thích hợp nhất đối với bệnh đau đầu của mình. Dưới đây là những phương pháp giúp bạn nhanh chóng làm giảm đau đầu:

Căn cứ vào loại đau đầu cụ thể, áp dụng biện pháp tương ứng mới có thể đạt hiệu quả cao.

** Loại đau đầu có triệu chứng trước hoặc có thể dự cảm trước được, có thể áp dụng ngay các biện pháp phòng chữa khi chưa phát bệnh.*

Trong các loại đau đầu có loại xuất hiện triệu chứng trước hoặc có thể dự cảm trước được. Điển hình là loại thiên đầu thống, đau đầu có tính cấp tập cũng có khi xuất hiện triệu chứng trước, nhưng đặc trưng rõ nhất là có thể dự đoán trước được thời gian bị bệnh. Đối với những loại đau đầu này việc phát hiện sớm những “tín hiệu đau đầu” sẽ rất có lợi cho việc chữa trị.

Việc phát hiện những tín hiệu đó là do chính bản thân mình có thể cảm nhận được, căn cứ vào những tín hiệu đó có thể sớm ra tay chữa trị. Do vậy cần phải chú ý nắm bắt những thời cơ tốt đó.

** Chườm nóng hay chườm lạnh*

Mặc dù có rất nhiều biện pháp đơn giản để giảm đau đầu, song phải chọn biện pháp nào cho phù hợp với loại bệnh đau đầu phát sinh thì mới có hiệu quả cao, nếu không phù hợp sẽ phản tác dụng. Vì vậy chườm nóng hay chườm lạnh, xoa bóp hay không... được áp dụng khi xác định rõ mình bị đau đầu loại gì, trên cơ sở đó mới chọn được biện pháp thích hợp.

+ Nếu áp dụng sai biện pháp chữa bệnh, có thể làm cho bệnh tình nặng thêm, không những không giảm đau mà còn làm đau thêm.

+ Khi bị đau đầu kịp thời uống thuốc chữa trị, nhưng không hiểu sao chẳng có hiệu quả gì. Có lẽ bạn đã áp dụng biện pháp chữa trị, loại thuốc chưa chính xác, chưa đúng bệnh, cần xem xét lại biện pháp chữa trị.

** Ký hiệu các loại đau đầu:*

Để tiện phân biệt, có thể dùng một số từ làm ký hiệu cho các loại bệnh, cụ thể như sau:

+ “Thiên”: Thiên đầu thống.

+ “Căng”: Đau đầu do căng thẳng.

+ “Cấp”: Đau đầu do cấp tập.

+ “Thấu”: Đau đầu do thần kinh ở đầu.

+ “Thấp”: Đau đầu do áp lực trong sọ thấp.

+ “Mệt”: Đau đầu do mệt mỏi.

Liệu pháp làm lạnh, chườm lạnh để giảm đau

Thích hợp cho người bị thiên đầu thống.

** Chườm lạnh là liệu pháp thường dùng phổ biến*

Rất có hiệu quả đối với bệnh thiên đầu thống do mạch máu căng rộng ra. Đối với bệnh thiên đầu thống, do nguyên nhân nào đó đã làm căng rộng mạch máu, làm căng dây thần kinh quanh mạch máu và gây đau, mạch máu liên tục co lại rồi giãn ra.

Vì vậy chườm lạnh có tác dụng làm co mạch máu lại và sẽ giảm đau. Nhưng đối với trường hợp đau đầu có tính cấp tập, mạch máu cũng bị căng rộng ra, nếu chườm lạnh sẽ không có tác dụng, mà phải dùng thuốc hoặc oxy nguyên chất.

Đồng thời với chườm lạnh, cần giữ bất động sẽ có hiệu quả cao. Ngoài chườm lạnh ở chỗ đau, ở huyết thái dương ra, có thể chườm lạnh ở tĩnh mạch cổ, chỗ gần tim... cũng rất có hiệu quả, mạch máu thu nhỏ, mức độ đau sẽ giảm.

Với bệnh thiên đầu thống chườm lạnh rất có hiệu quả, làm mạch máu thu nhỏ lại, giảm đau rõ rệt. Người bệnh cảm thấy đau đầu sắp phát sinh, có thể chữa bệnh ngay. Bệnh nhân có thể chườm lạnh trước để phòng và chữa bệnh.

Những người đau đầu do căng thẳng, dao động thần kinh ở đầu, không được dùng biện pháp chườm lạnh.

** Biện pháp chườm lạnh :*

Khi đau đầu, nhìn chung đầu trong trạng thái không thích vận động, vì vậy người có bệnh thiên đầu thống cần chuẩn bị sẵn những đồ dùng để chườm lạnh, khi bị bệnh có thể sử dụng được ngay.

Đồ dùng để chườm lạnh rất đa dạng, có thể đặt sẵn trong tủ lạnh để tiện dùng khi cần thiết, chú ý dùng những thứ có thể giữ sạch được lâu.

Không nên dùng đồ chườm lạnh để ở nhiệt độ quá thấp, vì nó sẽ phản tác dụng, mà chú ý để ở nhiệt độ khi chườm thấy dễ chịu.

Bệnh nhân có thể chườm lạnh từ 2 đến 3 tiếng là vừa, người mà tối hay bị đau đầu có thể dùng khăn chườm lạnh hoặc gối lạnh.

Hiện nay, những miếng băng dính chườm lạnh thuận tiện và đơn giản, dùng dính vào chỗ đau. Khi ngủ không sợ bị rơi, có thể dính vào trán, thái dương, sau cổ... Trước khi dùng, nên để vào tủ lạnh.

Bệnh nhân có thể dùng khăn tay lạnh hoặc túi lạnh để chườm. Dùng khăn tay nhúng vào nước lạnh, vắt khô để lên trán hoặc phủ lên mặt, có thể tránh được ánh sáng chiếu vào mắt.

- Phải chuẩn bị sẵn dụng cụ chườm lạnh: Dùng miếng băng dính chườm lạnh (dùng cho người lớn) có thể có tác dụng chườm lạnh trong khoảng 6 tiếng, có thể dùng chườm lạnh thời gian dài, nên để trong tủ lạnh. Miếng băng dính chườm lạnh dùng để hút bớt nhiệt, làm cho ta cảm thấy mát mẻ. Có 2 cách chườm nóng và chườm lạnh, có thể cho khăn vào tủ lạnh để làm lạnh, cũng có thể dùng loại gói bằng túi nước nóng hoặc lạnh, hoặc dùng khăn ướt lạnh.

Khi ra ngoài có thể dùng loại đồ uống bằng hộp đã dùng bảo quản, làm lạnh để chườm vào thái dương, vào chỗ đau.

Trong những trường hợp bị đau mà không có dụng cụ chườm, có thể tùy cơ ứng biến, sử dụng những vật dụng vệ sinh để chườm.

Tránh ánh sáng và tiếng ồn sẽ làm giảm đau

**** Đối với thiên đầu thống cần tránh ánh sáng và tiếng ồn***

Ánh sáng và tiếng ồn có thể làm phát sinh hoặc làm tăng mức độ đau đầu. Trong các loại đau đầu, thiên đầu thống khi phát bệnh rất dễ cảm thấy bị ánh sáng kích mắt, và tiếng động mạnh, sự ồn ào huyên náo sẽ làm tăng cảm giác đau đầu. Vì vậy cần tránh ánh sáng, nhất là ánh sáng của đèn tuýp, ánh sáng và tiếng ồn của tivi, của môi trường, để không bị kích thích làm đau thêm.

Tuy đây không phải là chứng bệnh gây đau đầu phổ biến, nhưng khi bị bệnh này nên có biện pháp tránh sự kích thích của ánh sáng và tiếng động là tốt nhất.

+ Khi đau đầu nên tránh kích thích của ánh sáng và tiếng ồn, giữ yên tĩnh. Dùng miếng nút tai để giảm ảnh hưởng của tiếng ồn xung quanh, giữ yên tĩnh. Dùng khăn lạnh đắp lên trán, hoặc các biện pháp chườm lạnh khác.

+ Giảm ánh sáng trong phòng, khép cửa, kéo rèm...

+ Đeo kính đen để giảm kích thích của ánh sáng.

+ Nghỉ ngơi ở tư thế thoải mái và yên tĩnh.

+ Một số thứ có thể làm cho mắt, tai dễ chịu:

- Dùng miếng mica che màn hình máy vi tính để chống mỏi mắt. Nếu mỏi mắt có thể nhắm mắt lại, thả lỏng nghỉ ngơi.

- Chuẩn bị tốt loại kính bảo hộ và miếng nút tai, khi phải làm việc trong môi trường dễ tác động xấu đến mắt, tai.

- Trong điều kiện làm việc có tiếng động mạnh, tốt nhất là nút chặt tai lại.

** Caphêin giảm đau*

+ Chất caphêin có tác dụng giảm đau đầu: Nhiều người đã biết trong cà phê, chè... có chất caphêin, trong chữa bệnh có thể dùng thuốc có thành phần caphêin để giảm đau.

+ Tác dụng của chất caphêin:

- Gây hưng phấn cho thần kinh trung ương: Chất caphêin làm tăng độ mẫn cảm của cảm giác và chức năng của não, làm đầu óc tỉnh táo, giảm mệt mỏi.

- Tác dụng đối với xương, cơ: Làm giảm căng cứng cơ bắp, giảm mệt mỏi.

- Tác dụng lợi tiểu: Có tác dụng mở rộng mạch máu ở thận, thúc đẩy quá trình tạo ra nước tiểu, tăng lượng nước tiểu.

- Đối với cơ tim: Làm khoẻ cơ tim, có lợi cho tuần hoàn máu.

- Đối với mạch máu não: Làm thu hẹp mạch máu não. Vì vậy, đối với bệnh thiên đầu thống sẽ có lợi, khi mạch máu căng rộng ra như vậy chất caphêin có tác dụng thu hẹp lại, và làm giảm đau.

+ Nên dùng khi cảm thấy sắp bị đau đầu:

Thuốc có chất caphêin để giảm đau cũng như những thực phẩm có chất caphêin nên dùng ngay khi cảm thấy sắp bị đau đầu sẽ có hiệu quả tốt.

Hàm lượng caphêin trong cà phê và chè (100g)

Cà phê	0,04
Hồng trà	0,05
Chè tươi	0,02
Chè bồm	0,01
Chè vụn	0,03
Ô long trà	0,12

Chú ý: Nếu hấp thụ quá nhiều chất caphêin cũng sẽ gây đau đầu

Nếu uống nhiều cà phê, dễ bị nghiện, khi bị nghiện cà phê rồi thì lúc thiếu cà phê lại bị đau đầu.

Ấn mạch máu làm giảm đau (sử dụng đối với người bị “thiên”)

Người bị thiên đầu thống, khi phát bệnh tự nhiên thường đưa tay ấn vào thái dương và thấy dễ đau hơn. Xét về khoa học thì đó là biện pháp ấn vào mạch máu đang căng, làm cho mạch máu đỡ căng hơn và giảm đau.

**** Ấn mạch máu đang căng phòng sẽ làm giảm bớt kích thích gây đau***

Đau đầu trong trường hợp thiên đầu thống ở dạng đau giật giật theo nhịp đập, nhiều người đã cảm thấy “như trong đầu có thêm một quả tim nữa”, và thường có thói quen đưa tay lên ấn vào huyệt thái dương.

Nguyên nhân gây đau là do mạch máu căng lên, làm giãn dây thần kinh xung quanh mạch máu và gây đau, mỗi lần căng là một lần làm tăng mức độ đau của dây thần kinh.

Vấn đề quan trọng là giữ không cho mạch máu căng thêm nữa. Ấn vào huyết thái dương, là ấn vào mạch máu ở đó đang bị căng, nên kích thích gây đau sẽ giảm đi, có trường hợp xung quanh mắt bên phần đầu bị đau căng đau kịch liệt, vì vậy cần ấn vào điểm đau sẽ làm giảm đau.

** Phương pháp ấn vào mạch máu ở huyết thái dương*

+ Ấn vào điểm giật giật ở huyết thái dương: Dùng ngón tay ấn vào huyết thái dương một bên, hoặc cả hai bên, ấn đúng vào chỗ mạch máu căng gây đau giật giật, có thể ấn mạnh hơn khi mạch giật mạnh gây đau.

+ Có người đau phía trên mắt: Có người không chỉ đau ở thái dương mà còn đau ở vùng mắt. Vì vậy có thể dùng ngón tay ấn tiếp vào điểm đau ở đó.

+ Ấn vào mạch máu có thể làm giảm bớt cảm giác đau giật giật theo nhịp đập.

** Ấn vào mạch máu và giữ yên tĩnh*

Buộc chặt khăn trên đầu qua phần huyết thái dương.

Dùng loại bờm tóc hai đầu có khuy đặt khuy vào vị trí huyết thái dương.

+ Dùng hộp nước giải khát đã ướp lạnh chườm vào huyết thái dương.

+ Chú ý: Đối với bệnh thiên đầu thống, chỉ cần cử động nhẹ cũng làm đau thêm, vì vậy cần ấn vào huyết thái dương và giữ yên tĩnh, có thể chườm lạnh sẽ có hiệu quả cao hơn.

Liệu pháp ôn nhiệt bằng chườm nóng để giảm đau

Căng cơ và căng thẳng dẫn tới đau đầu do căng thẳng, do bị lạnh đã dẫn tới đau dây thần kinh ở đầu, nếu làm tăng

hiệt độ cơ thể sẽ làm giảm đau, dưới đây là một số biện pháp cụ thể:

** Chườm nóng có tác dụng làm giảm đau đối với bệnh đau đầu do căng thẳng .*

Đau đầu do căng thẳng có nguyên nhân là vì cơ bắp căng cứng, tinh thần căng thẳng, đây là loại bệnh phổ biến ở châu Á, và nhất là đối với những người làm việc ở nhà.

Để chữa bệnh này, trước hết cần phải làm giảm sự căng cứng của cơ bắp vùng cổ, vai, có thể dùng phương pháp xoa bóp bấm huyệt, nhưng biện pháp đơn giản và tiện lợi đó là chườm nóng.

** Dùng túi chườm hoặc ngâm trong bồn tắm nước ấm.*

+ Dùng khăn nóng, túi chườm để chườm cổ vai, làm cơ ở cổ vai giảm căng và sẽ giảm đau.

+ Chườm những chỗ cơ căng cứng ở sau đầu, cổ, vai, làm các cơ được giãn lỏng ra, và giảm đau,

+ Ngâm trong bồn tắm nước ấm, có thể cho thêm một số thuốc có tác dụng làm tăng tuần hoàn máu, sẽ giảm đau.

+ Chú ý nhiệt độ nước tắm không nên để cao quá 40⁰, nếu nóng quá sẽ phản tác dụng.

** Nguyên nhân giảm đau đầu bằng chườm nóng*

+ Chườm nóng cổ, vai sẽ có tác dụng như sau:

- Thúc đẩy tuần hoàn máu hoạt động có hiệu quả hơn. Do tác động của nhiệt, làm cơ mềm ra, các mạch máu được mở rộng ra, và hoạt động của tuần hoàn máu được thuận lợi hơn, có hiệu quả hơn.

- Các chất gây đau trong mạch máu ứ đọng lại do cơ bị căng cứng làm thu hẹp mạch máu đã tạo nên, dễ dàng được thoát ra.

- Sau khi tuần hoàn máu được phục hồi, các chất thải trong quá trình trao đổi chất ứ đọng lại trong mạch máu và gây đau mỗi sẽ được đưa ra ngoài, vì vậy sẽ giảm đau.

- Làm cơ bắp mềm ra, giảm căng thẳng. Sau khi các chất cặn bã gây đau mỗi được đưa ra ngoài, cơ bắp trở lại trạng thái bình thường, hết căng thẳng.

Phương pháp chườm nóng rất có tác dụng để phòng bệnh đau đầu do căng thẳng, vậy bệnh nhân nên thường xuyên dùng biện pháp ổn nhiệt như tắm nước nóng, chườm nóng... để giảm căng, thẳng và áp lực về tinh thần, để phòng bệnh đau đầu do căng thẳng, giảm chống đau đầu có liên quan đến hệ thống thần kinh.

** Một số cách chườm nóng khác*

+ Dùng máy sấy tóc thổi hơi nóng vào chỗ cần chườm, chú ý không để gây bỏng, nên để cách xa cơ thể từ 15 cm trở lên.

+ Dùng hộp nước giải khát đã được làm nóng để chườm cổ vai.

+ Dùng túi chườm đựng muối rang nóng, chú ý sau khi rang nóng muối, để nguội ở nhiệt độ vừa phải rồi cho vào túi chườm.

+ Dùng túi chườm được làm nóng bằng lò vi sóng, túi này có thể dùng được nhiều lần, dùng chườm ở vai, lưng, bánh chè... rất có hiệu quả.

Tập thể dục thể thao để phòng bệnh đau đầu (thích hợp với người bị “căng”)

Nguyên nhân gây đau đầu do căng thẳng là vì cơ cổ vai bị căng cứng, để làm giảm lỏng cơ, có thể dùng phương pháp chườm nóng, ngoài ra còn có thể tập thể dục thể thao để giảm căng thẳng.

** Thể dục thể thao chống căng cứng cơ bắp ở cổ vai, để phòng bệnh đau đầu do căng thẳng*

Thể dục thể thao có tác dụng làm tăng cường khả năng hoạt động của cơ bắp, chống tình trạng bị căng cứng. Vì vậy không chỉ có tác dụng chữa chứng căng cơ, mà còn phòng chống hiện tượng căng cơ xuất hiện.

Vì vậy cần tạo cho mình một thói quen vận động chống mệt mỏi căng thẳng. Trong cuộc sống, nhiều người không phải ít vận động mà là thường xuyên vận động làm việc ở một tư thế nhất định, nên dễ gây đau mỏi. Vì vậy tập các bài thể dục thể thao sẽ làm các bộ phận cơ được hoạt động theo các hướng, các động tác khác nhau chống căng thẳng ở một bộ phận nào đó và gây đau.

Qua thể dục thể thao, cơ bắp không bị căng cứng nữa, tuần hoàn máu khôi phục và giảm được đau đầu. Khi tập các bài thể dục tăng cường sức khỏe, các bài thể dục thẩm mỹ, cần chú ý:

+ Không nên quá chú ý vào dùng lực, hoặc động tác lặp đi lặp lại nhiều lần quá, vì như vậy dễ làm cơ bị tổn thương hoặc mỏi thêm, phản tác dụng.

+ Khi bị đau quá, không nên miên cưỡng tập.

+ Khi thời tiết quá lạnh, mà vận động nhiều dễ làm cơ bị tổn thương. Sau khi tắm, chườm nóng, có thể vận động ở mức độ vừa phải, sẽ làm giảm đau mỏi cho cơ bắp.

+ Không nên ngồi xem ti vi liên tục trong thời gian dài, và thành thói quen, vì như vậy dễ làm căng cơ, gây đau mỏi.

** Những người phân cơ ở cổ vai yếu, có thể tập thể dục thẩm mỹ, luyện tập cơ ở vị trí này,*

Cơ ở cổ vai căng cứng ảnh hưởng lớn bởi tư thế. Ngoài ra còn có nguyên nhân quan trọng nữa là sức lực của cơ ở các bộ phận này chưa đảm bảo nâng phần đầu được vững vàng. Người cổ nhỏ cao gầy yếu đương nhiên là dễ bị căng cứng cơ. Đây cũng là nguyên nhân phụ nữ hay bị đau mỏi cổ vai, đau đầu do căng thẳng hơn nam giới. Để chủ động đề phòng, tốt nhất là nên rèn luyện phần cơ ở cổ vai, thông qua các bài thể dục thẩm mỹ để tăng cường sức lực cho cơ bắp, chống đau mỏi.

Dưới đây là bài tập làm giảm đau cổ vai:

+ Nâng vai lên rồi thả xuống từ 10 - 20 lần

+ Chú ý không nên dùng nhiều lực

+ Lắc đầu sang 2 bên, dùng tay đỡ đầu, tay, vai bên kia thả lỏng, rồi đổi bên, làm khoảng từ 5 - 10 lần.

+ Ngồi trên ghế, cúi về phía trước, chân thẳng, vai tay thả lỏng, làm từ 5 - 10 lần.

** Bài tập thể dục thẩm mỹ, bảo vệ sức khỏe*

Nâng cao hai vai và giữ ở vị trí đó khoảng 10 giây, sau đó thả lỏng, liên tục làm như vậy khoảng 10 lần.

+ Nằm sấp trên giường, hai tay đan nhau đặt sau lưng, ngẩng đầu và giữ ở vị trí đó khoảng 5 giây, thực hiện khoảng 5 - 10 lần.

+ Chắp tay sau đầu, ngửa cổ về sau đồng thời hai tay dùng lực nâng lên, giữ ở tư thế đó khoảng 10 giây, sau đó trở lại trạng thái bình thường, làm như vậy khoảng 5 - 10 lần.

+ Có thể dùng khăn đỡ đầu và làm tương tự như trên.

+ Đầu nghiêng sang trái, tay trái đỡ, đầu nghiêng sang một bên đồng thời tay dùng lực đỡ lại, giữ nguyên vị trí đó khoảng 10 giây, sau đó thả lỏng, làm liên tục khoảng 10 lần, sau đó đổi bên.

+ Dùng hai tay nâng hàm, đồng thời ấn mạnh hàm xuống, giữ tư thế đó khoảng 10 giây, sau đó thả lỏng. Làm như vậy khoảng 10 lần.

+ Nâng 2 khuỷu tay, xoay 2 bả vai theo hướng vào trong để vận động cơ bắp quanh bả vai. Sau đó hai tay chắp lại, duỗi thẳng, cúi người xuống phía trước làm cơ lưng được kéo căng ra, làm từ 5 - 10 lần.

+ Tay trái nắm lại tay phải nắm lấy tay trái, sau đó dùng lực ấn mạnh hai tay vào nhau, giữ như vậy khoảng 3 giây, sau đó thả lỏng, làm liên tục khoảng 5 - 10 lần.

+ Khuỷu tay gấp lại xoay theo hướng ra ngoài, vận động cơ ở bả vai, sau đó duỗi thẳng hai tay theo hướng xiên về phía sau, làm như vậy khoảng 5 - 10 lần.

+ Hai tay đặt chéo nhau trên đầu, vươn người lên, sau đó nghiêng sang phải rồi lại nghiêng sang trái, thực hiện từ 5 - 10 lần mỗi bên.

Qua kích thích huyết vị và xoa bóp để giảm đau

Kích thích huyết vị và xoa bóp sẽ làm giảm đau mỗi cơ bắp ở cổ vai, đồng thời tiến hành các bài tập thể dục thẩm mỹ, sẽ có tác dụng tăng cường sức khỏe và chống đau mỏi. Mặt khác, không chỉ làm cơ thể được thả lỏng, mà còn giúp cho tâm hồn thư thái.

** Thông qua kích thích huyết vị để giảm đau mỗi cơ ở cổ vai*

Trong y học phương Đông, kinh lạc là đường vận hành khí huyết trong cơ thể, nối liền các tạng phủ với nhau, nối trong với ngoài, xuyên suốt từ trên xuống dưới. Mà huyết vị là điểm kết nối các đường kinh lạc đó.

Khi chúng ta kích thích những điểm này sẽ làm thay đổi tình trạng đình trệ việc lưu thông khí huyết trong cơ thể. Từ đó chữa trị các loại khí huyết mất điều hòa trong cơ thể. Chúng ta có thể thấy được tác dụng của một số huyết vị đối với việc làm giảm đau mỗi cổ vai.

- Người bệnh có thể sử dụng một số dụng cụ đơn giản để làm, không chỉ dùng ngón tay bấm huyết, mà có thể dùng chiếc quần bút, hoặc một bó tăm nhỏ buộc chặt lại để bấm vào huyết.

Vấn đề cơ bản bên trong kích thích huyết là cường độ thoải mái dễ chịu. Bấm huyết không phải là bấm mạnh càng tốt, mà là bấm nhẹ vào huyết thấy hơi đau là được. Nếu bấm quá mạnh sẽ phản tác dụng.

Huyết bách hội: Điểm giao nhau giữa đường thẳng từ giữa sống mũi lên trên đầu, là “huyết vị vạn năng”, có thể làm giảm các loại đau.

Huyệt kiên tĩnh: Nằm ở mỗi bên vai, từ phía ngoài vào trong, trong phạm vi rộng ba ngón tay, ấn chỗ nào thấy hơi đau, đó chính là huyệt kiên tĩnh.

Huyệt phong trì: Huyệt ở vị trí hai bên chỗ trũng nhất sau gáy, đó là điểm nằm trong phạm vi rộng khoảng 3 ngón tay bên cạnh chỗ trũng nhất sau gáy, mà ấn thấy hơi đau. Có thể dùng ngón giữa bấm huyệt này.

Huyệt khúc trì: Nằm ở vị trí đầu nếp nhăn khi ta hơi gập khuỷu tay lại.

Huyệt thủ tam lý: Nằm ở vị trí cách huyệt khúc trì khoảng 3 ngón tay. Khi ấn, chúng ta có thể dùng ngón tay hoặc bó tằm, thấy nhói đau thì dừng lại.

** Xoa bóp cùng với tinh dầu thơm, hiệu quả thư giãn sẽ rất cao*

Xoa bóp là biện pháp rất có tác dụng. Khi xoa bóp, nếu dùng thêm một ít dầu thơm sẽ làm cho tinh thần thêm sảng khoái dễ chịu.

Mỗi loại tinh dầu thực vật có tác dụng nhất định đối với việc giảm đau ở cổ vai và đầu, cần chọn loại nào cho phù hợp để đạt hiệu quả cao nhất.

+ Xoa bóp cổ: Xoa bóp từ vai lên cổ, không nên dùng lực quá mạnh, xoa ít dầu thơm vào ngón tay, rồi xoa bóp nhẹ nhàng, chú ý xoa bóp phía sau và cả hai bên cổ.

+ Xoa bóp từ lưng lên vai. Xoa bóp lưng nên xoa bóp từ dưới lưng theo hình xoắn lò xo lên phía trên rồi ra hai bả vai.

+ Có thể sử dụng dầu thực vật, tinh dầu thơm pha trộn vào nhau, khoảng một thìa dầu thực vật cho vài giọt tinh dầu thơm, xoa lên tay để xoa bóp.

*** Chú ý:**

Người bị thiên đầu thống, đau đầu có tính cấp tập không dùng phương pháp này để giảm đau đầu.

Chọn loại gối thích hợp có thể phòng bị đau đầu

Giấc ngủ ngon có thể làm mất đi những mệt mỏi trong cả một ngày làm việc vất vả, nhưng nếu nó không những làm tan biến những mệt mỏi, mà lại trở thành nguyên nhân gây đau đầu, thì quả là bất lợi. Bệnh nhân cần phải chú ý khắc phục kịp thời.

Đối với bệnh đau đầu do bị căng thẳng, để phòng đau mỏi cổ vai và phòng đau đầu có quan hệ mật thiết với nhau. Vì vậy, khi ngủ phải chọn những đồ ngủ thích hợp với mình, trong số những thứ đó, gối là thứ có ảnh hưởng quan trọng nhất đến cổ, vai.

Khi mà chiếc gối không phù hợp, làm cho ta cảm thấy khó chịu, dễ làm cho ta bị mất ngủ. Cho nên người bị đau đầu do căng thẳng cần phải kiểm tra lại xem chiếc gối của mình đã phù hợp chưa. Vì nhiều khi không để ý, bệnh nhân vô tình đã làm căng cứng cơ cổ, vai trong khi ngủ.

*** Chiếc gối không phù hợp sẽ dẫn tới "lạc chấn", làm căng cứng cơ ở vai**

+ Gối quá nhỏ: Không đỡ được phần cổ, ảnh hưởng xấu đến đốt sống cổ.

+ Cách dùng gối chưa đúng: Gối bị trượt ra ngoài, hoặc phía sau đầu không được gối đỡ... dễ làm cơ mỏi, đầu đau.

+ Gối bị nghiêng, lệch: Hai bên gối không cân đối, bên cao bên thấp, dễ làm cho đốt sống cổ bị tổn thương.

+ Loại gối mà khi gối đầu sẽ làm nâng cao phần hàm lên, dễ làm mỏi cơ cổ. Gối phẳng quá sẽ làm cho các đốt sống cổ duỗi thẳng ra không đúng vị trí bình thường của nó, sẽ làm tổn hại đến đốt sống cổ. Gối cao quá sẽ làm cổ bị gập lại, làm căng cứng cơ cổ, và làm tổn thương đến đốt sống cổ.

+ Gối quá mềm sẽ không có tác dụng nâng đỡ đầu và cổ, làm cho các đốt sống cổ duỗi thẳng ra, dễ gây đau mỏi.

** Bốn vấn đề cần chú ý khi chọn gối*

+ Độ cao vừa phải đủ để nâng đỡ các đốt sống cổ, đảm bảo ở vị trí tự nhiên thoải mái, khi ngủ độ cao của gối luôn giữ cho các đốt sống cổ đảm bảo độ cong tự nhiên của nó, đây là điểm cực kỳ quan trọng, nên cần phải chọn gối có độ cao phù hợp với đặc điểm cơ thể của mình.

+ Gối phải có độ cứng nhất định, để đảm bảo nâng đỡ đầu cổ ở vị trí thích hợp, nếu mềm quá sẽ làm đầu, cổ sát xuống giường, ảnh hưởng xấu đến hô hấp, làm cho cổ mỏi mệt hơn. Song nếu quá cứng cũng không có lợi, vì đầu và cổ sẽ không thể giữ được ở vị trí ổn định gây khó ngủ và đau đầu, đau cổ. Do vậy cần chọn loại gối có độ cứng thích hợp, đảm bảo nâng đỡ đầu và cổ giữ đúng đầu cổ ở vị trí ổn định.

+ Kích cỡ phù hợp: Một đêm ngủ, mỗi người thường trở mình khoảng 20 lần trở lên. Vì vậy diện tích gối phải đảm bảo khi trở mình, cổ và đầu không bị trượt ra ngoài gối, kích cỡ thường là 60cm, rộng 40 cm.

+ Gối làm bằng chất liệu dễ thoát nhiệt: Chú ý chất liệu dùng làm gối phải đảm bảo dễ thoát nhiệt, và không bị bí hơi, có thể dễ thoát mồ hôi, đồng thời bảo đảm không bị biến dạng. Nên chọn loại gối sau khi sử dụng không bị biến dạng.

Chú ý ăn uống để phòng chống đau đầu

** Hạn chế rượu và thực phẩm dễ làm tăng khả năng bị đau đầu*

+ Đau đầu có khi liên quan đến vấn đề ăn uống. Điểm này thường bị nhiều người xem nhẹ, nên dễ làm phát sinh đau đầu. Trong các loại đau đầu, thiên đầu thống là bệnh có quan hệ rất chặt chẽ tới chế độ ăn uống. Nếu như trước đây, mọi người đã rút ra kinh nghiệm là sau khi ăn loại thức ăn nào đó là bị đau đầu, vậy thì có thể tránh không dùng thức ăn đó nữa. Trong tình huống vô tình ăn phải loại thức ăn nào đó, bạn cần phải nghĩ lại xem loại này có thể làm bạn đau đầu không.

+ Rượu có tác dụng làm giãn rộng mạch máu, những người hay bị đau đầu nên tránh uống rượu.

+ Người bị đau đầu có tính cấp tập, ngoài thời gian đau cấp tập ra có thể uống rượu được, nhưng trong thời gian đau cấp tập mà uống rượu sẽ làm đau kịch liệt hơn, nên tuyệt đối không được uống rượu.

+ Những loại thực phẩm cần chú ý đối với người bị thiên đầu thống

- Rượu nho đỏ, bia
- Sô cô la
- Pho mát
- Lạp xườn, giăm bông
- Thực phẩm có chứa chất kích thích

Người bị đau đầu có tính cấp tập, trong thời kỳ đau cấp tập, không được uống rượu.

** Khi bị đau đầu có tính cấp tập, hít thở ôxy nguyên chất sẽ làm giảm cơn đau*

Có thể nói, trong những trường hợp đau đầu mạn tính, thì đau đầu có tính cấp tập là loại đau đầu dữ dội nhất. Để đề phòng và giảm đau, cần phải dự tính trước thời gian phát bệnh, và dùng thuốc phòng trước. Đồng thời, còn có thể dùng phương pháp thở ôxy nguyên chất.

Bệnh nhân nên tham khảo ý kiến bác sĩ, chuẩn bị sẵn bình oxy loại nhỏ để mang theo. Khi bệnh đau đầu có tính cấp tập phát sinh, có khi đau tới mức không có cách nào giảm được, thì thở bằng oxy nguyên chất sẽ có tác dụng ngay. Ôxy có thể làm thu nhỏ mạch máu đang căng phồng, và làm giảm đau.

Tuy nhiên không phải đối với bất cứ ai, liệu pháp này cũng có hiệu quả cao, song nếu dùng lâu một chút, vẫn có hiệu quả nhất định, hơn nữa phương pháp này không có tác dụng phụ.

Cụ thể là mỗi lần thở ôxy thường kéo dài 15 - 20 phút, mỗi phút có thể dùng tới 7 lít ôxy, nên các loại bơm oxy thường không thích hợp, không dùng được.

Để phòng sẵn, nên chuẩn bị loại bình oxy thích hợp. Phương pháp chữa này hiện nay khá phổ biến, nhưng để đạt hiệu quả cao, bạn nên xin ý kiến của bác sĩ.

Chú ý khi dùng phương pháp thở ôxy: Những người dùng phương pháp chữa này có hiệu quả, thì mới sử dụng khi phát bệnh. Ở nhà và nơi làm việc nên chuẩn bị sẵn thiết bị phục vụ thở ôxy.

Thắt chặt dây lưng, hoặc dùng nước muối chữa đau đầu

Mọi đầu, nhiều người chưa hiểu được hai cách chữa bệnh này, nhưng đối với những người bị đau đầu do áp lực trong não giảm, thì đây là cách chữa bệnh có lẽ còn linh nghiệm hơn cả thuốc. Áp dụng phương pháp này bạn có thể nói “tạm biệt” với chứng đau đầu mà sáng nào bạn cũng bị.

** Thông qua phương pháp dùng lực mạnh nhện thở để làm tăng áp lực ở bụng, có thể giảm đau do áp lực trong sọ thấp.*

Đây là nguyên nhân gây bệnh do áp lực của dịch tủy não bao quanh não và tủy sống thấp. Nên chỉ cần làm tăng áp lực đó là có thể giảm đau. Vậy làm thế nào để tăng được áp lực đó? Dưới đây là một số phương pháp hữu hiệu:

+ Thắt chặt dây lưng một chút sẽ làm tăng áp lực của dịch tủy não.

+ Dùng lực mạnh nhện thở: Khi đau đầu ở mức cao, có thể nằm xuống nghỉ ngơi, nếu không được, có thể dùng lực mạnh nhện thở để làm tăng áp lực trong dịch tủy não, nhằm giảm đau.

+ Mặc loại áo trong chật một chút. Có thể điều chỉnh áo lót cho chật thêm một chút, chú ý trong lúc chữa bệnh đau đầu không nên nói lỏng ra. Tuy nhiên lúc đầu chưa nên ép chặt ngay, chỉ ép chặt khi đau quá.

** Bổ sung đủ nước cho cơ thể bằng nước muối*

Dịch tủy não cũng là một trong những chất dịch của cơ thể, nếu dịch trong cơ thể tăng thì dịch tủy não cũng sẽ tăng. Có người bị bệnh đau đầu do áp lực trong sọ thấp, ở bệnh viện

bác sĩ cho truyền nước, kết quả là giảm đau. Ngoài truyền nước ra, uống nước cũng là bổ sung thành phần nước cho cơ thể.

Mặt khác, áp lực của dịch tuỷ não thấp còn có liên quan đến bệnh huyết áp thấp. Người huyết áp cao cần hạn chế ăn muối, ngược lại người huyết áp thấp cần ăn tăng muối. Vì vậy uống nước muối sẽ có tác dụng làm tăng huyết áp và giảm đau đầu.

Mỗi ngày đều áp dụng phương pháp này, có thể giúp bạn đỡ đau đầu khi sáng dậy cũng như trong ngày. Người bị đau đầu do áp lực trong sọ thấp cần ăn tăng thêm lượng muối:

- Người bị đau đầu do áp lực trong sọ thấp cần ăn tăng thêm lượng muối

- Nâng cao huyết áp sẽ phòng chống đau đầu.

- Nên ăn thêm ít muối để nâng cao huyết áp và nâng cao áp lực trong dịch tuỷ não.

- Ăn ít ô mai, uống trà rong biển.

- Trong đó có những người chưa bị đau đầu, mới cảm thấy đau khó chịu đã cho là bị huyết áp thấp.

- Có người không thích ăn muối, có thể ăn những thức ăn có chứa nhiều muối như rau dưa, ô mai, trà rong biển... chú ý khi ăn mặn cần uống thêm nhiều nước.

- Cần thường xuyên bổ sung thêm phần nước: Mùa hè cần chú ý hiện tượng mất nước, do bị ra mồ hôi hoặc nhiều nguyên nhân khác, nên bạn cần chú ý bổ sung kịp thời.

Khi vận động, làm việc chú ý để phòng đau đầu

Những người này bị đau đầu do mệt mỏi, cần chú ý những kích thích, những hoạt động dễ gây đau đầu. Đây là vấn đề mấu chốt để phòng chứng bệnh này.

Đây là chứng bệnh mà người khác ít nhận thấy, nên thường bị người xung quanh hiểu lầm, thường hay bị người ta cho là “kẻ trốn việc”, “đồ lười nhác”, nên càng thêm khó chịu. Vì vậy cần nói rõ cho mọi người hiểu và thông cảm, đồng thời chủ động tránh những kích thích và những động tác đó. Đối với trường hợp này cần chú ý những điểm sau:

+ Trước hết, cần nắm được do đâu dẫn tới chứng đau đầu của mình.

Nếu như không phải là đặc biệt nghiêm trọng, cần chú ý không được làm cho bệnh phát sinh. Nếu cần thiết có thể trao đổi với bác sĩ và xin bác sĩ cho phương án phòng chữa cụ thể.

+ Làm thế nào để tránh được những động tác và những kích thích gây ra đau đầu.

- Người chạy vội vàng dễ bị đau đầu, cần đi thong thả.

- Chuyển vật nặng sẽ gây đau đầu, cần chia ra làm nhiều lần vận chuyển.

- Khi bị ho sẽ làm đau đầu, thì cần uống thuốc ho kịp thời.

- Người khi quan hệ vợ chồng gây đau đầu, tốt nhất nên trình bày rõ để vợ hoặc chồng thông cảm và cùng tìm cách khắc phục.

PHƯƠNG PHÁP CHỌN THUỐC

Cần phải hiểu biết về các loại thuốc

Không quá nửa số người bị đau lâu dài thường dùng thuốc giảm đau không theo đơn. Nhưng họ đều hiểu được loại thuốc mà mình dùng chẳng? Chưa hẳn hoàn toàn hiểu được, có người uống thuốc không thấy đỡ bệnh mà vẫn cứ uống tiếp, như vậy có đúng không?

** Để dùng đúng thuốc và chữa bệnh có hiệu quả, chúng ta cần phải hiểu và chọn đúng loại thuốc. Nếu chọn được đúng loại thuốc bạn có thể yên tâm sử dụng.*

Nếu bạn bị đau đầu dài hạn, vấn đề quan trọng là không vì đau đầu mà nằm liệt giường, cần phải sớm khắc phục ảnh hưởng xấu của bệnh đau đầu, không dễ làm ảnh hưởng tới sinh hoạt và công việc hàng ngày của bạn. Dùng thuốc theo đơn cũng là một trong những biện pháp quan trọng để chữa đau đầu.

Nhiều người thường cho rằng dùng thuốc không theo đơn lâu dài chẳng qua chỉ là sợ “lừa gạt cho qua mắt”. Điều đó là không chuẩn xác. Quả thực, khi thấy đau đầu không bình thường, hoặc nghi ngờ mình bị bệnh gì đó, bạn nên đi bệnh viện khám bệnh. Nhưng đối với chúng bệnh đau đầu lâu dài mạn tính, thực ra chỉ cần dùng thuốc không theo đơn là có

thể giảm đau. Tuy nhiên dùng loại thuốc nào để phù hợp với bệnh của bạn, cần phải nghiên cứu kỹ.

Làm thế nào để chọn được loại thuốc phù hợp với bạn và cách sử dụng thuốc không theo đơn

Ngoài hiệu thuốc, các loại thuốc không theo đơn được bán rất nhiều, không biết chọn loại nào cho phù hợp với bệnh của mình để chọn ra được loại phù hợp quả là việc không đơn giản.

- BUFFERINA A: Thuốc có hiệu quả nhanh, ít kích thích dạ dày, ruột. Thuốc dạng viên nén nhỏ dễ uống.

- Naron (dạng viên): Loại thuốc này có thể giảm đau nhanh, cũng có phối hợp với thuốc ngủ.

+ Thuốc viên SEDES mới: Thuốc này có tác dụng giảm đau, ít kích thích dạ dày và ruột, thuốc không gây buồn ngủ.

+ Thuốc TYLENOL A: Loại thuốc này là không có hại cho dạ dày và ruột, thuốc dạng con nhộng.

+ EXCEDRIN A dạng viên: Thuốc này có tác dụng giảm đau nhanh, ngoài ra còn có thêm thành phần cafein, thuốc không gây buồn ngủ.

+ NARON ACE: Loại thuốc này có tác dụng ngăn chặn sự truyền dẫn cảm giác đau. Thuốc có thành phần thuốc ngủ. Thuốc dạng viên nhỏ dễ uống.

+ EVEA dạng viên: Thuốc dạng viên nhỏ, dễ uống.

+ RINGL IB BEL CAPSULE: Loại thuốc này không có thành phần thuốc ngủ, thuốc dạng con nhộng, có hiệu quả chữa trị nhanh.

+ Chilka CAPLET: Mỗi lần uống một viên sẽ thấy hiệu quả ngay, thuốc dạng viên nhỏ, uống thuận tiện.

- SEDES Gigh: Loại thuốc này có tác dụng giảm đau nhanh.

+ Saridon A: Mỗi lần uống một viên, dễ uống.

Tuy nhiên để đạt hiệu quả cao và hạn chế tác tác dụng không mong muốn của thuốc, bạn cần phải được bác sĩ khám bệnh và kê đơn điều trị.

PHƯƠNG PHÁP TIẾP NHẬN CÁCH KHÁM CHỮA BỆNH CỦA BÁC SĨ

Ở bệnh viện, khi được khám và chữa bệnh việc hỏi bệnh nhân của bác sĩ là cực kỳ quan trọng.

Khi chẩn đoán về chứng bệnh đau đầu mạn tính, vấn đề quan trọng không phải là chụp CT hoặc siêu âm để kiểm tra. Nếu chỉ kiểm tra, đưa ra kết luận “không sao cả”, thì không thể chữa được chứng bệnh đau đầu mạn tính. Vấn đề quan trọng là phải gặp được bác sĩ có khả năng hiểu rõ được trạng thái đau đầu và coi trọng việc hỏi bệnh nhân khi khám bệnh.

** Chữa đau đầu cần phải tìm được bác sĩ có chuyên môn giỏi*

Nếu chỉ dùng thuốc không theo đơn mà chữa chứng đau đầu thì không nhất thiết phải đi bệnh viện khám, chữa bệnh. Nếu bị đau quá, phải nằm liệt giường, hoặc ảnh hưởng lớn sinh hoạt thường ngày, thì cần phải dùng thuốc do bác sĩ kê đơn.

Có lẽ đau đầu mạn tính ít khi nguy hiểm đến tính mạng, nên mọi người thường có khuynh hướng coi nhẹ nó.

Vì vậy, tìm được một bác sĩ có tay nghề giỏi về chữa đau đầu chắc sẽ gặp khó khăn, nên cần phải chú ý ba điểm sau để đánh giá về bác sĩ:

+ Coi trọng quá trình chẩn đoán, hỏi kỹ càng về tình trạng đau đầu.

+ Chỉ trong trường hợp khó chẩn đoán chính xác hoặc bắt buộc, mới chụp CT hoặc siêu âm.

+ Nếu xét thấy việc chữa trị chứng bệnh đau đầu mạn tính mình chưa giỏi, có thể giới thiệu người bệnh đến bác sĩ chuyên khoa, hoặc bác sĩ giỏi, giàu kinh nghiệm chữa bệnh đau đầu mạn tính.

Ngoài ra, còn có thể căn cứ vào thông tin của số người bị bệnh đau đầu mạn tính về bác sĩ giỏi về lĩnh vực này, để tìm bác sĩ khám chữa bệnh cho mình.

Chú ý nội dung mà bác sĩ hỏi khi khám bệnh:

- Bị đau từ bao giờ?
- Thời gian nào đau nhất vào lúc nào? Hoặc mùa nào?
- Kiểu đau như thế nào?
- Bộ phận nào ở đầu bị đau?
- Tắm hoặc chườm lạnh có đỡ đau không?
- Có triệu chứng báo trước hoặc dự cảm trước khi đau đầu không?

- Đang uống loại thuốc không theo đơn nào?

** Bốn vấn đề cần chú ý khi xem xét đánh giá về bác sĩ khám bệnh đau đầu cho mình*

Đầu tiên trình bày với bác sĩ về chứng bệnh đau đầu thời gian dài mạn tính của mình. Nếu bệnh nhân phát sinh hiện tượng đau đầu khác thường cần nói ngay cho bác sĩ biết.

Nói với bác sĩ về tình hình và yêu cầu của mình, nếu thuốc không theo đơn không có hiệu quả, cần có một số thuốc chống đau đầu.

Đối với bác sĩ không để ý đến lời trình bày của mình, thì bệnh nhân không nên hợp tác với họ nữa.

Khi xét thấy chưa cần phải đi chẩn chụp kiểm tra, mà bác sĩ lại không vấn chẩn, cứ yêu cầu đi chiếu chụp kiểm tra, trường hợp này cần phải chú ý xem xét.

Có tình hình gì cần nói hết với bác sĩ, không nên giấu, để giúp bác sĩ khám, chẩn đoán bệnh chính xác.

Vậy nên trả lời bác sĩ như thế nào. Dưới đây là một số ví dụ

- Đã mấy ngày nay (hoặc mấy tháng nay, mấy năm nay) liên tục bị đau, cảm thấy ngày nào cũng đau.
- Đau đầu khi bị đau mỗi cơ ở vai, trời lạnh càng đau hơn.
- Cảm thấy đầu nặng vì choáng váng, cảm giác như đầu đội một thứ gì đó rất nặng.
- Đau chủ yếu ở sau đầu, sau gáy.
- Sau khi tắm cảm thấy dễ chịu hơn, vì cổ vai đau mỗi nên đã dùng khăn nóng chườm.
- Chẳng có cảm giác gì, khi phát hiện ra thì đầu bị đau không chịu nổi nữa.
- Đã uống loại thuốc gì, và loại thuốc nào không có tác dụng.

Nhìn chung, khi bị đau đầu, điều lo nhất là mình có bị mắc loại bệnh nguy hiểm nào không. Nhưng đối với những người đau đầu mạn tính qua thời gian dài, tuy không kết luận là không có nhưng khả năng đó là rất ít.

Mặc dù vậy, vì đau đầu mà phải đến bệnh viện khám, cứ phải kiểm tra phim chụp CT, siêu âm, và rất nhiều thủ tục khác nữa, rồi mới kê đơn cho một số thuốc giảm đau. Người bệnh có thể tham khảo những vấn đề trên để chủ động đi khám bệnh.

ĐAU ĐẦU CÓ LIÊN QUAN ĐẾN TUỔI TÁC, GIỚI TÍNH, THỂ CHẤT

Đau đầu mạn tính có 6 loại, mỗi loại đều có quan hệ mật thiết tới những nhân tố tuổi tác, giới tính và thể chất. Cơ thể thông qua các trường hợp điển hình cụ thể để phân tích làm rõ vì mối quan hệ này. Qua đó giúp bạn hiểu rõ thêm vì tính trọng bệnh của mình.

Phân tích điển hình của bệnh: Đau đầu ở nữ giới phần lớn là thiên đầu thống và đau đầu do căng thẳng

Những người phải chịu khổ sở vì đau đầu phần lớn lại là phụ nữ, và họ thường bị thiên đầu thống và đau đầu do căng thẳng. Chúng ta hãy nghiên cứu một số trường hợp điển hình, xem xét những trường hợp thực tế quanh ta, có thể từ đó thấy được những chủ yếu liên quan đến bệnh đau đầu kinh niên.

**** Trường hợp 1***

**** Bệnh nhân:***

- Từ khi vào cấp III, cô A bắt đầu bị đau đầu, trước mỗi kỳ kinh nguyệt thế nào cũng bị đau đầu.

- Từ khi vào cấp III, là bị đau đầu triền miên, mỗi tháng có tới 4 - 5 lần xuất hiện bệnh đau đầu, và trước kỳ kinh nguyệt thế nào cũng bị đau đầu.

- Mạch máu ở huyết thái dương cũng bị đau giật giật theo nhịp mạch đập.

- Trước khi bị đau đầu thường có cảm giác toàn thân mất lực, uể oải, mới đầu còn cho rằng đó là do ảnh hưởng của kinh nguyệt.

- Bình thường dùng thuốc giảm đau không theo đơn để giảm đau, có lúc đau quá uống thuốc cũng không có tác dụng gì.

+ Ý kiến của bác sĩ:

Trên đây là một điển hình của thiên đầu thống, dùng thuốc phòng bệnh là chính xác.

Bệnh đau đầu của cô A là điển hình của thiên đầu thống, toàn thân mất lực, hay vai mỏi... là những triệu chứng trước khi phát bệnh, đau đầu có hiện tượng giật giật theo mạch đập. Trong thời gian kỳ kinh nguyệt thường bị đau đầu, có thể cho rằng đó là ảnh hưởng của kích tố nữ tính. Thuốc tránh thai cũng là một loại hormon nữ tính, nên sẽ làm cho bệnh đau đầu nặng thêm, vậy không nên dùng.

Từ nay về sau trên thị trường có nhiều loại thuốc phòng, cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi mua thuốc dùng.

** Trường hợp 2.*

+ Bệnh nhân:

Cô B, 38 tuổi, đau đầu có cảm giác như bị chèn ép mạnh, trước đây phần ở cổ từng bị tổn thương, vì vậy tình trạng trong đau mỗi ở vai khá nghiêm trọng. Có lẽ trong thời gian còn đi học, do vận động bị chấn thương ở xương cổ, đến nay vẫn thường bị đau cổ, mỏi vai. Bình thường luôn bận rộn chăm sóc hai con nhỏ, còn học cấp II. Có lúc đau đầu nghiêm

trọng, cô không sao làm việc nhà được. Bắt đầu đau từ sau đầu, sau đó đầu cảm thấy nặng nề giống như đội một chiếc mũ quá nặng, rồi cả đầu xuất hiện tình trạng đau khắp cả đầu một cách dữ dội và luôn có cảm giác bị đè nặng, tình trạng này kéo dài rất lâu.

Đã từng uống thuốc giảm đau không theo đơn, thậm chí đã dùng gấp đôi lượng thuốc quy định, mà chẳng có tác dụng gì. Sau khi tắm cảm thấy dễ chịu một chút, nhưng sau đó không lâu lại đau như trước. Hầu như ngày nào cũng phát bệnh, khiến cho người bệnh bị suy sụp tinh thần.

+ Ý kiến bác sĩ:

Khả năng là bệnh đau đầu do căng thẳng, đối với trường hợp tinh thần bị suy sụp cần thuốc trấn tĩnh.

Nguyên nhân đau đầu của cô B là do đốt sống cổ bị tổn thương gây ra bệnh đau đầu do căng thẳng, xương đốt sống cổ bị tổn thương làm cho cổ vai bị đau mỏi, dẫn tới đau đầu. Cơ vai đau quá gây cảm giác bị đè nặng. Đó là những đặc trưng của đau đầu do căng thẳng.

* Trường hợp 3:

+ Bệnh nhân:

Nữ sĩ C 55 tuổi. Từ hơn 10 tuổi đã bị thiên đầu thống, và cứ liên tục dai dẳng, gần đây thấy có chuyển biến tốt không biết có phải thiên đầu thống tự rút lui?

Từ khi hơn 10 tuổi, bắt đầu bị thiên đầu thống, đến khoảng 30 tuổi, đau đầu thường dữ dội hơn đi bệnh viện bác sĩ khám và kết luận là bệnh thiên đầu thống. Khi đau nhất thì uống thuốc giảm đau không theo đơn chẳng có tác dụng gì,

sau đó liên tục phải uống thuốc theo đơn của bệnh viện. Mấy năm gần đây số lần phát bệnh đã giảm, mức độ đau cũng đỡ hơn. Cũng có lúc cảm thấy lo chẳng biết đây có phải là tín hiệu của đau đầu sắp tổ chức cuộc phản công lớn hay không.

Nghe nói cô con gái của bà 25 tuổi, cũng bắt đầu bị đau đầu, liệu đó có phải là di truyền hay không?

+ Ý kiến bác sĩ:

Động mạch cứng ra do khí quản bị lão hóa làm ảnh hưởng tới, có khi làm giảm bệnh thiên đầu thống.

Thiên đầu thống là do huyết quản căng rộng ra gây đau đầu, khi tuổi cao, động mạch thường xơ cứng, huyết quản không thể dễ dàng căng rộng ra như trước nữa, đau đầu càng giảm đi, vậy nên không phải lo lắng nhiều. Còn cô con gái có lẽ bị di truyền, vì đó là một trong những đặc trưng của bệnh thiên đầu thống.

Phân thích điển hình của bệnh: nổi phiền muộn về bệnh đau đầu của nam giới là do bị ảnh hưởng tới công việc

Bệnh đau đầu là vấn đề lớn đối với nam giới, nhất là những người đang công tác, nguyên nhân gây đau đầu ở nam giới thường có quan hệ nhất định tới công việc.

* Trường hợp 1:

+ Bệnh nhân:

Khoảng trước 40 tuổi, khi đang làm việc ở công ty thì ông D đột nhiên bị đau đầu dữ dội. Mắt phải xung huyết đỏ lên, đau đến mức chảy cả nước mắt. Làm cho nhân viên công ty phát hoảng. Khoảng 1 giờ sau tự nhiên hết đau, vì não bị

trúng phong, nên vội đi bệnh viện khám bệnh, nhưng kết quả kiểm tra chẳng có gì khác thường cả.

Hôm sau, đúng vào thời gian đó lại phát bệnh, cuối cùng được chẩn đoán là đau đầu có tính cấp tập. Trong khoảng 5 tuần liền, hầu như ngày nào cũng phát bệnh, nhưng sau thời gian đó lại khôi phục bình thường.

Nhưng rồi mỗi năm vào khoảng thời gian đó, bệnh đau đầu cứ như đã hẹn trước, lại xuất hiện, có lẽ đây cũng là nguyên nhân mà trong công ty có người cho rằng “đau đầu chỉ là giả, mà muốn nghỉ mới là thật”.

Nghe nói thở ôxy nguyên chất sẽ giảm đau, sau khi sử dụng thấy có hiệu quả thật, định mua bình ôxy đưa đến công ty, nhưng ngại chưa dám báo cáo lãnh đạo.

+ Ý kiến bác sĩ

Bệnh đau đầu có tính cấp tập, cần có sự thông cảm của người xung quanh, có thể dùng loại thuốc phòng bệnh mới được công bố bán ra thị trường.

Bệnh đau đầu có tính cấp thấp khoảng 50% phát bệnh trong khi đang nghỉ vào ban đêm, còn trường hợp của ông D lại phát bệnh vào ban ngày lúc đang làm việc quả là phức tạp. Bệnh gây đau không sao chịu nổi, triệu chứng điển hình là mắt xung huyết và chảy nước mắt. Thời kỳ phát bệnh kéo dài liên tục trong khoảng thời gian nhất định trong một năm, đó là đặc trưng của bệnh chứ hoàn toàn không thể “giả đau” được, nên cần có sự thông cảm của công ty.

Để sử dụng phương pháp thở ôxy, cần có đơn trình bày rõ ràng tình trạng bệnh, cách chữa bệnh, để báo cáo cấp trên.

** Trường hợp 2:*

+ Bệnh nhân:

Khi nghỉ ngơi chẳng may ngủ dậy muộn, khi dậy ông E thấy đau đầu, còn khi làm việc bận rộn căng thẳng thì không thấy đau đầu. Năm nào cũng bị đau đầu, thường đau ở huyệt thái dương bên trái và trên mắt, có lẽ là thiên đầu thống.

Bình thường công việc rất bận, mỗi tháng có khoảng 4 ngày nghỉ, nhưng khi cơ thể nghỉ ngơi thoải mái được một chút, chỉ cần sáng ra dậy muộn một chút là bị đau đầu, nếu ngừng nghỉ mà đi làm việc thì lại không bị đau đầu.

Quả là khó có thể được nghỉ ngơi một chút, hơn nữa người nhà lại không thông cảm, thậm chí còn hoài nghi chuyện nọ chuyện kia.

Gần đây vì sự bị đau đầu, nên thậm chí vào những ngày nghỉ ngơi vẫn đi làm từ sớm. Mà làm việc liên miên như vậy lại quá mệt mỏi, nhưng nghỉ ngơi bị đau đầu, vậy nên không biết xử lý thế nào.

+ Ý kiến của bác sĩ

Cần uống thuốc phòng đau đầu, nên thay đổi thói quen ngủ dậy muộn.

Đối với bệnh thiên đầu thống, thiếu ngủ, áp lực công việc lớn rất dễ làm bệnh nặng thêm, nhưng nếu quá nhàn hạ, ngủ quá nhiều cũng làm giãn mạch máu dẫn tới đau đầu.

Cần phải hỏi bác sĩ về cách dùng thuốc, khi nghỉ ngơi cần phải vui chơi có giới hạn, không ngủ quá nhiều.

* Trường hợp 3:

+ Bệnh nhân:

Do thay đổi công việc, có công ty được trang bị nhiều thiết bị tự động hóa, dẫn tới vai của ông D luôn bị đau mỏi, cuối cùng bị toàn thân mất lực, đầu bị đau nhức, rất lo sợ não trúng phong.

Trước đây 3 tháng, do sự điều động của tổ chức công ty, chuyển sang làm công việc điều khiển dây chuyền tự động cao, mặc dù trình độ vi tính không đến nỗi kém, nhưng cả ngày dán mắt vào màn hình máy vi tính, khiến cho sức khỏe không đảm bảo.

Cơ vai mỗi một triển miên, đầu đau nhức trầm trọng. Phần sau đầu cảm thấy nặng nề và cương cứng ra. Uống thuốc giảm đau không theo đơn chẳng có kết quả gì.

Đáng sợ nhất là toàn thân bị mất lực, huyết áp lại lên cao, chỉ sợ phát sinh não trúng phong.

+ Ý kiến của bác sĩ

Đây là dạng đau đầu do căng thẳng, nếu do bị ảnh hưởng của vấn đề tuổi tác thì nên đi chiếu chụp kiểm tra phần não bộ.

Nguyên nhân chính là do công việc căng thẳng nên sinh bệnh đau đầu do căng thẳng. Toàn thân mất lực là đặc điểm thường xuất hiện đau đầu này. Đau đầu dẫn tới tinh thần bất ổn, cần dùng thuốc trấn tĩnh, để ổn định tinh thần.

Đau đầu do căng thẳng sẽ không chuyển hóa thành não trúng phong.

Phân tích diễn hình của bệnh

Bệnh đau đầu ở trẻ em thường bị cho là do sốt dẫn tới đau đầu. Trên thực tế có trẻ em bị bệnh đau đầu, có khi đến thời gian nào đó tự nó mất đi. Hiện nay vẫn thuộc trạng thái khó phát hiện.

** Trường hợp 1*

+ Bệnh nhân:

Bé gái A 3 tuổi thường hay quấy khóc, có khi đặt tay lên đầu, khiến cho ta nghĩ rằng có thể là đau đầu.

Bé gái đã 3 tuổi, nhưng thường quấy khóc, mà nét mặt biểu hiện sự đau đớn đến khó chịu, nhiều lần đưa tay lên đầu, khiến tôi nghi ngờ liệu có phải bị đau đầu hay không.

Vì thường được đi chợ, đi chơi, lúc đầu cứ nghĩ là do mệt mỏi nên quấy khóc. Đến bác sĩ khám, cũng không nói rõ có phải là đau đầu hay không. Hỏi cháu có bị đau đầu không, xem ra cháu không hiểu gì.

Có lần trong lúc cháu quấy khóc, cho cháu uống thử thuốc giải nhiệt giảm đau, cháu đã ngủ được, và cũng không biết có phải do thuốc có tác dụng chữa đúng bệnh hay không.

Bà mẹ cháu, cũng lại thiên đầu thống, có lẽ mẹ đã di truyền bệnh cho con.

Chúng tôi cũng rất lo không biết cháu có bị u não hay không.

+ Ý kiến của bác sĩ

Bệnh đau đầu của trẻ em có nhiều tình huống rất khó xác định rõ, nhưng chính xác là có bệnh đau đầu ở trẻ em.

Rất có thể cháu bé bị thiên đầu thống, vì biểu hiện sự đau đớn, tay đặt lên đầu, có thể nguyên nhân của động tác đó là cảm thấy đau vì khó chịu ở đầu. Nhưng nó không sao nói ra được, tình trạng bệnh cụ thể khó xác định. Sau khi đi chợ về (một nơi rất đông người) bị đau đầu, dấu hiệu này gần tương tự như dấu hiệu bệnh thiên đầu thống ở người lớn.

Một vấn đề quan trọng là mẹ cháu cho uống thuốc giảm nhiệt giảm đau, thì thấy giảm đau. Mẹ bị thiên đầu thống, nếu đi truyền cho con thì cũng là điều bình thường.

Nếu lo cháu bị bệnh nặng thì có thể đưa đi chiếu chụp kiểm tra.

** Bệnh đau đầu ở trẻ em có triệu chứng không rõ như ở người lớn*

Về vấn đề đau đầu ở trẻ em, đến nay rất nhiều người chỉ đơn giản quy vào loại bệnh “bệnh mất điều hòa thần kinh”. Nhưng căn cứ vào kết quả nghiên cứu trong mấy năm gần đây cho thấy trẻ em cũng bị bệnh đau đầu như người lớn.

Phần lớn đau đầu ở trẻ em thuộc loại thiên đầu thống ở trẻ em, đặc trưng của nó như sau:

- Ít khi xuất hiện triệu chứng báo trước hoặc dự cảm thấy bệnh như ở người lớn.

- Khoảng 20% khi lớn lên tự nhiên hết bệnh.

- Mặc dù lớn lên nhưng vẫn bị đau đầu, nhìn chung đến tuổi học cấp III, sẽ đỡ dần. Tuy nhiên vẫn có một số trường hợp vẫn tiếp tục đau như trước.

Thiên đầu thống ở trẻ em không có đặc trưng điển hình của bệnh như ở người lớn, cho nên các cháu mặc dù đã đi học,

có thể tự trình bày rõ về bệnh trạng của mình, nhưng thường không để ý đến những triệu chứng bệnh hoặc dự cảm về bệnh đau đầu trước khi phát bệnh.

** Do đau mỗi cơ vai dần dần tới đau đầu do căng thẳng ở trẻ em đang có chiều hướng gia tăng*

Do bận rộn học tập, ôn tập, học thêm... không còn thời gian nghỉ ngơi vui chơi giải trí, nên bệnh đau mỗi vai ở trẻ em ngày càng xuất hiện nhiều, sau này bệnh đau đầu do căng thẳng, nguyên nhân là do đau mỗi cổ vai gây nên, rất có thể sẽ gia tăng.

** Những điểm khác nhau của thiên đầu thống ở trẻ em và người lớn*

Bệnh thiên đầu thống ở trẻ em thường không xuất hiện triệu chứng trước khi phát bệnh như thấy thị giác khác thường, hoặc có điểm mờ ảo nhìn không rõ... Nhưng nếu có xuất hiện triệu chứng bệnh trước khi phát bệnh, thì cũng chứng tỏ triệu chứng điển hình của bệnh đã xuất hiện.

Có triệu chứng báo trước phát bệnh hay không

Không	Có	Triệu chứng bệnh
64 cháu (74%)	22 cháu (25,6%)	6 cháu: thấy có điểm ảo 5 cháu: thấy choáng váng

Bộ phận đầu bị đau

2 bên đầu	1 bên đầu
64 cháu (16,7%)	20 cháu (23,3%)

Cả đầu	Phía trước đầu	Phía sau đầu	Mức đau 2 bên đầu khác nhau	Có tính cố định	Không cố định
26 cháu	10 cháu	5 cháu	3 cháu	10 cháu	10 cháu

Cha mẹ, người nhà có ai bị đau không

Mẹ	Bố	Ông bà, anh chị em	Không
53 cháu (62,4%)	20 cháu (23,5%)	5 cháu (5,9%)	7 cháu (8,2%)
cả bố lẫn mẹ đều bị, 5 cháu (5,9%)			

- Có một trường hợp không xác định rõ tình hình bệnh:

Đặc trưng của thiên đầu thống ở trẻ em là đau hết cả đầu, điểm này không giống với bệnh ở người lớn. Ở người lớn thường đau cố định một bên, ít di chuyển bên đau. Ngoài ra, mặt khác dấu hiệu di truyền thể hiện khá rõ. Thiên đầu thống thường xuất hiện ở phụ nữ, theo thống kê trên cho thấy bệnh do mẹ di truyền lại chiếm tỷ lệ cao hơn.

Phân tích diễn hình của bệnh, đau đầu ở người trung tuổi, người cao tuổi cần phân biệt rõ có phải do bệnh nguy hiểm gì không

Bất luận không phải là người bị đau kinh niên hay không, điều cần chú ý hiện tượng đau đầu có trường hợp do bệnh nào đó gây ra có khi còn là bệnh nguy hiểm đến tính mạng, nên phải đi khám, kiểm tra ngay.

* Trường hợp 1

+ Bệnh nhân:

Gần một năm nay, ông Y cảm thấy nửa người bên phải cảm thấy tê mất cảm giác, thế là vội đi bệnh viện khám ngay. Khi mình chưa bị tắc mạch máu não, nên cho rằng nếu bị bệnh này chắc phải đau đầu kinh niên, nhưng thực tế hầu như chưa có cảm giác đau, 2 - 3 ngày liền cảm thấy đầu hơi bị choáng, nặng nề, sau đó cảm thấy đau ở mức độ nhẹ, thậm chí cảm thấy khó chịu.

Từ 40 tuổi trở lên huyết áp và cholesterolon thấy cao lên, khi kiểm tra sức khỏe luôn bị yêu cầu kiểm tra lại. Sau khi thấy cảm giác khó chịu mấy ngày liền, đến một ngày sáng dậy thấy nửa người bên phải mất cảm giác, cảm thấy vấn đề trầm trọng về sức khỏe, nên vội đi đến bệnh viện khám bệnh.

Qua kiểm tra phát hiện não trái có mấy chỗ bị tắc mạch máu, thế là làm thủ tục nhập viện luôn. May mà chưa tắc ở mạch máu lớn, nên nửa người bên phải chưa hoàn toàn bị liệt.

Ông Y nói: Sau khi nghỉ hưu, cứ nghĩ rằng huyết áp và cholesterolon cao dần dần có thể chữa trị được, nên ít để ý tới, đến khi cao quá đã gây ra tác hại như vậy, nên khi biết đến thì đã muộn.

+ Ý kiến bác sĩ

Tắc mạch máu não và xuất huyết não cũng có triệu chứng đau đầu, nên cần chú ý.

Rất may là tình trạng của ông Y chỉ là tắc mạch máu não dạng nhẹ, chưa để lại di chứng nghiêm trọng. Biết rõ là huyết áp và cholesterolon cao mà chủ quan không quan tâm, quả là rất

nguy hiểm. Nếu xảy ra tắc mạch máu não ở mức nặng, thì có may không chết cũng sẽ để lại di chứng liệt nửa người.

Mạch máu não bị tắc, có khi còn gây xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện, gây ra đau đầu kịch liệt, nhưng phần lớn tắc mạch máu não chỉ biểu hiện có cảm giác tê mất cảm giác và cảm giác nặng nề choáng váng, vì vậy có thể nói triệu chứng không chỉ giới hạn ở hiện tượng đau đầu.

Bình thường, người bị huyết áp cao, cholesteron hoặc tiểu đường, rất dễ bị xơ cứng động mạch, cần đặc biệt chú ý.

** Trường hợp 2*

+ Bệnh nhân:

Trước đây 1 tháng, ông K bị va đầu vào bàn, dẫn tới “động máu mạn tính dưới màng cứng”. Bà vợ cho rằng tôi đã bị lẩm cẩm do tuổi già, nên rất lo lắng.

Khoảng 2 tháng trước, do sơ xuất, hơi bị va đầu vào bàn, sau đó đã quên vụ việc đó. Đến nay, đầu cảm thấy nặng nề choáng váng, quay đầu sang hai bên cảm thấy đau quá.

Sau đó, tôi có biểu hiện như bị lẩm, và tình trạng này như càng ngày càng tăng thêm. Bà vợ tôi đã nói riêng với con gái là hình như tôi bắt đầu bị lẩm cẩm do tuổi già.

Đau đầu mãi chẳng thấy đỡ, khi đến bệnh viện chiếu chụp, kiểm tra và phát hiện ra não phải có chỗ bị động máu.

Bác sĩ hỏi tôi đầu có bị va động gì không? Tôi nhớ không nổi, vợ tôi nhớ được, nên đã làm rõ được nguyên nhân.

+ Ý kiến bác sĩ

Người cao tuổi cần chú ý, nhiều khi chỉ bị va chạm nhẹ nhưng cũng có thể bị động máu mạn tính dưới lớp màng cứng.

** Trường hợp 3:**+ Bệnh nhân:*

Ông M hơi bị sốt nhẹ kéo dài hơn 1 tuần, huyết thái dương bên trái rất đau, lúc đầu cứ tưởng là bị cảm thông thường. Qua một thời gian, mạch máu ở huyết thái dương căng lồi lên, mặt mũi nhăn nhó khó chịu. Tôi chỉ sợ bị vỡ mạch máu thế nên đã đến bệnh viện khám bệnh, bác sĩ cho uống thuốc giải nhiệt.

Nhưng hai ngày sau, tình trạng bệnh vẫn chưa giảm, tôi lại phải đến khám lại, lúc này cảm thấy đau kịch liệt, qua kiểm tra, bác sĩ đã phát hiện bị viêm động mạch sau tai, và cho dùng Lincocine, và nhắc nhở nếu không chữa kịp thời, sẽ có thể lại mù. May mà tôi không ngần ngại đắn đo đã quyết định đi bệnh viện khám và điều trị.

+ Ý kiến bác sĩ

Bệnh về hệ thống miễn dịch của mình, có thể xuất hiện ở các cụ ông từ 60 tuổi trở lên.

Viêm động mạch tuyến sau tai là do hệ thống miễn dịch có vấn đề và đã gây bệnh. Thời kỳ đầu dùng Lincocine để chống viêm nhiễm. Bệnh không chỉ xuất hiện ở vùng tai, mà có thể xuất hiện ở vùng mắt, não, thận... vì viêm mạch máu ở đó nên có thể dẫn tới mù, tắc mạch máu não, hoặc gây bệnh ở thận... có thể nguy hiểm đến tính mạng. Cần phải đến bác sĩ chuyên môn giỏi để khám bệnh.

** Trường hợp 4**+ Bệnh nhân:*

Từ trước đến giờ bà N chưa từng bị đau đầu kịch liệt như vậy. Hóa ra là bị xuất huyết ở khoang dưới lớp màng nhện. Nếu không có người nhà ở bên cạnh thì chắc đi đời rồi.

Chiều tối chủ nhật, lúc chuẩn bị ăn cơm, đột nhiên thấy lần đầu tiên bị đau đầu kịch liệt như vậy, đau cứ như bị bổ nhát vào đầu vậy, tiếp sau đó lại bị những trận đau như vậy phát sinh, hầu như đã mất trí nhớ. May mà người nhà phát hiện kịp thời, gọi xe cấp cứu đưa đi bệnh viện.

Kết quả kiểm tra phát hiện bị xuất huyết ở xoang dưới lớp màng nhện. Bệnh không có triệu chứng trước khi phát bệnh, mà đột nhiên phát sinh và gây đau đầu. Đến nay đã đỡ nhiều, đã phục hồi trí nhớ, cảm thấy những diễn biến của bệnh trước đây mà sợ. Lúc đầu thấy bị đau đầu ở mức nhẹ, sau đó đến lúc hôn mê thì đau tới mức không chịu nổi được nữa.

Sau này mới biết nguyên nhân gây bệnh là huyết áp cao, nên đã quyết tâm ổn định huyết áp.

+ Ý kiến của bác sĩ

Trường hợp bắt buộc phải phẫu thuật ngay như vậy tỷ lệ sống chỉ khoảng 50%, quả là đáng sợ cho bệnh nhân.

Xuất huyết ở xương dưới lớp màng nhện, là bệnh thường xuất hiện ở phụ nữ độ tuổi từ 40 - 45 tuổi. Cơ chế phát bệnh là do có khối u bẩm sinh trong động mạch não, do tác động của huyết áp cao, làm vỡ khối u đó, gây đau đầu kịch liệt, nếu xuất huyết quá nhiều sẽ phá hoại tổ chức của não, rất dễ gây tử vong.

Bệnh này có trường hợp có bệnh sử đau đầu, nguyên nhân có phải do khối u trong động mạch gây ra hay không, vẫn chưa có kết luận chính xác.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Kiểm tra những hiểu biết thông thường về chứng bệnh đau đầu	7
Phân loại bệnh đau đầu	11
Phương pháp tốt nhất làm giảm đau đầu	49
Phương pháp chọn thuốc	71
Phương pháp tiếp nhận cách khám chữa bệnh của bác sĩ	74
Đau đầu có liên quan đến tuổi tác, giới tính, thể chất	77

PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP
BỆNH ĐAU ĐẦU MÃN TÍNH
NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

Biên tập:

Th.s Y khoa TRẦN VĂN THUẤN

NGUYỄN ĐỨC VỤ

Bìa:

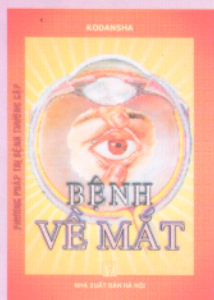
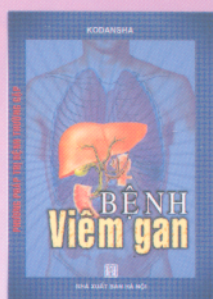
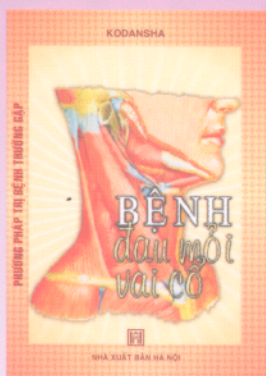
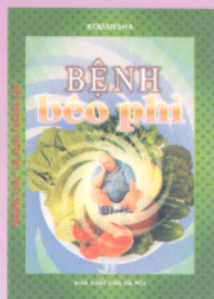
NGÔ TRỌNG HIỂN

Trình bày - Kỹ thuật vi tính:

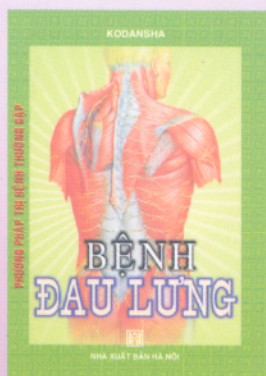
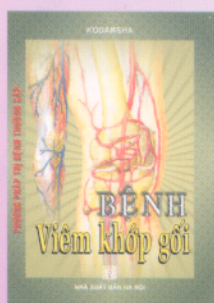
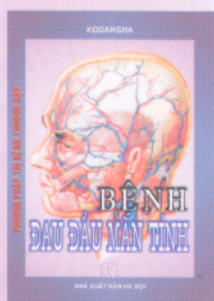
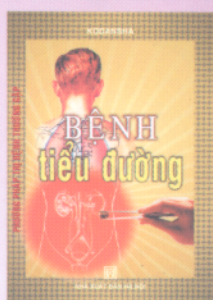
HÀ SƠN - THÙY LIÊN

Sửa bản in:

LÊ ANH LÊ



PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH THƯỜNG GẶP



bệnh đau đầu mãn tính - pp



12.500 VNĐ

Giá: 12.500đ