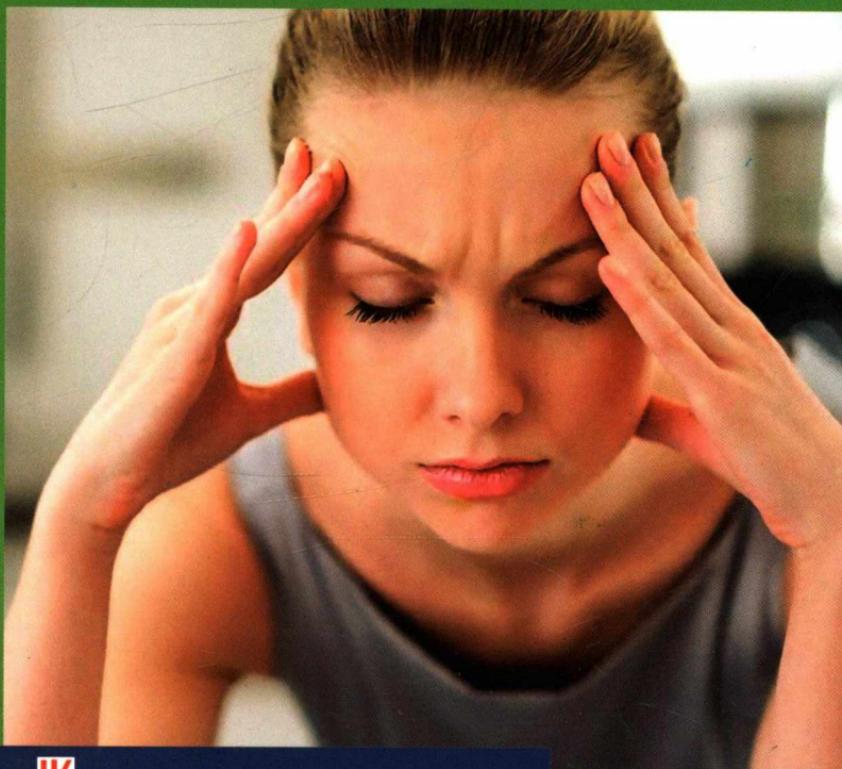




Khắc Trường  
(Biên soạn)

# Bệnh Đau đầu



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

**BỆNH  
ĐAU ĐẦU**

**NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN  
43 Lò Đúc – Hà Nội**

Chịu trách nhiệm xuất bản: **LÊ TIẾN DŨNG**  
Chịu trách nhiệm bản thảo: **VŨ THANH VIỆT**

Biên tập: Hải Yến

Thiết kế bìa: Tân Việt - Chế bản: Đại Minh Books  
In 1.500 cuốn khổ 13 x 20.5cm

tại Công ty TNHH In TM và dịch vụ Nguyễn Lâm  
**Số ĐKXB 272 - 2014/CXB/95 - 12/VHTT.**

**QĐXB số: 199/VHTT-KH**

Cấp ngày 03 tháng 03 năm 2014

In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2014

Tủ sách Y HỌC PHỔ THÔNG

# BỆNH ĐAU ĐẦU

Khắc Trường (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

## Phần I

# Bệnh đau đầu và các nguyên nhân

## Bệnh đau đầu

### Bệnh đau đầu là gì ?

Trong y học, đau đầu là triệu chứng đau nhức ở phần đầu do nhiều chứng bệnh khác nhau gây ra. Đau đầu là do sự xáo động trong các cấu trúc nhạy cảm đau trong đầu. Bản thân bộ não không nhạy cảm với đau, vì nó không có thụ thể cảm nhận đau. Một số vùng trên đầu và cổ có các cấu trúc nhạy cảm đau. Các cấu trúc đó được chia làm 2 loại: trong sọ (mạch máu, màng não, và các dây thần kinh sọ) và ngoài sọ (màng ngoài xương sọ, cơ, dây thần kinh, động mạch và tĩnh mạch, mô dưới da, mắt, tai, xoang và niêm mạc).

### Nguyên nhân

Mặc dù đến nay khoa học chưa hiểu hết được các nguyên nhân của đau đầu, nhưng các chuyên gia tin rằng một số chất có thể gây ra đau đầu bằng cách kích thích hệ thần kinh phóng ra những hoá chất khiến các mạch máu não phồng ra.

Các mạch máu não phồng ra càng to, càng nhiều hoá chất được phóng ra, làm tấy những mô xung quanh mạch máu và gây ra đau đầu.

Hàng triệu người bị đau đầu nặng làm ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Hầu hết chúng ta đều đổ lỗi do căng thẳng hay bệnh tật gây ra đau đầu, nhưng thực tế các chuyên gia cho rằng thực phẩm, hoóc môn, thay đổi thời tiết, lối sống và một số loại thuốc mới là những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra đau đầu.

*Nguyên nhân do thực phẩm:* khoảng 10 - 15% trường hợp đau nửa đầu là do ăn uống. Nitrit natri và natri, những chất bảo quản trong các loại thịt như thịt hun khói, thịt lợn nướng, xúc xích có thể kích hoạt cơn đau nửa đầu. Một số người bị đau đầu do đường nhân tạo, một số phản ứng tiêu cực với turamine, hoá chất có trong kem chua, rượu vang, men bia, và phó mát để lâu ngày. Thậm chí, rượu trắng, vang trắng và sâm banh cũng có thể gây ra đau đầu, vì cồn khiến cho các mạch máu não phồng ra.

Cà phê cũng tác động đến đau đầu ở những mức độ khác nhau. Ở một số người, uống một lượng caffeine vừa phải (1 cốc cà phê mỗi ngày) là có thể trị đau đầu, nhưng với một số người, thì chỉ một chút cà phê có thể thúc đẩy cơn đau đầu phát triển.

*Nguyên nhân do hoóc môn:* khoảng 70% người đau nửa đầu là phụ nữ. Những thay đổi hàm lượng estrogen

là nguyên nhân. Phụ nữ thường bị đau đầu nặng nhất khoảng 2 - 3 ngày trước kỳ kinh khi hàm lượng estrogen xuống thấp. Những người dùng thuốc tránh thai cũng dễ bị đau đầu. Đau đầu nặng hơn ở khoảng 1/3 số phụ nữ dùng thuốc tránh thai. Nhưng với những phụ nữ chu kỳ kinh bất thường, thuốc tránh thai có thể cải thiện tình trạng đau đầu.

Mang thai có những tác động khác nhau đối với đau đầu: Một số phụ nữ đau đầu nặng hơn khi mang thai, nhưng khoảng 60% phụ nữ bị đau đầu cảm thấy tốt hơn hoặc khỏi hẳn khi mang thai, do hàm lượng estrogen tăng lên khi có thai. Những người bị đau đầu sử dụng liệu pháp thay thế hoóc môn (HRT) nên dùng băng dán và gel, là những cách cung cấp estrogen ổn định hơn là thuốc.

*Nguyên nhân do lối sống:* hàm lượng đường trong máu thấp do ăn kiêng hay bỏ bữa, uống quá nhiều nước có thể gây ra đau đầu. Trong cuộc sống hiện đại, điều trị tận gốc đau đầu, căng thẳng là điều rất khó khăn, nhưng giữ căng thẳng ở mức quản lý được có thể giúp hạn chế một nguyên nhân gây ra đau đầu.

*Nguyên nhân do thay đổi môi trường sống:* một số người tiếp xúc với sơn, khói, nước hoa hay nếu xúc nước hoa có thể bị đau đầu. Thay đổi độ cao, ánh đèn huỳnh quang cũng là nguyên nhân gây đau đầu. Đặc biệt, nhiều người đi máy bay bị đau đầu do thay đổi độ cao, sự khác biệt múi giờ, độ âm thấp trong máy bay, thiếu ngủ. Mặc dù,

bão không gây ra đau đầu, nhưng sự giảm áp suất không khí trước cơn bão có thể gây ra đau đầu ở một số người.

*Thuốc giảm đau:* Nhiều người dùng thuốc giảm đau không kê đơn để đối phó với đau đầu, nhưng những thuốc này có thể lợi bất cập hại, nếu sử dụng quá thường xuyên hoặc kéo dài quá lâu.

Dau đầu là một triệu chứng rất thường gặp và nguyên nhân gây ra cũng có rất nhiều. Đó có thể là do ăn uống thiếu chất hoặc cũng có thể là do stress hay mệt mỏi. Tuy nhiên còn có nhiều nguyên nhân khác nữa. Dưới đây là một số dấu hiệu khác cũng có khả năng gây đau đầu cao, đặc biệt là ở phần miệng và răng.

- Đau phía sau mắt.
- Đau hàm.
- Nghiến răng.
- Các khớp xương hàm xuất hiện tiếng kêu.
- Khi chạm tay vào đầu thì thấy đau.
- Đau tai hoặc ứ tai.
- Đau cổ, đau vai hoặc đau lưng.
- Hoa mắt.

### **Biểu hiện nguy hiểm của bệnh đau đầu**

Đau đầu là một hiện tượng khá phổ biến và đa số trường hợp thì chỉ cần uống một vài viên thuốc là khỏi. Tuy nhiên, nếu đau đầu mà đi kèm với một trong những

dấu hiệu dưới đây thì bạn cần có một sự quan tâm đúng mức, thậm chí là phải đi khám ngay.

- Bạn bị hành hạ bởi chứng đau đầu tới hơn 3 lần trong một tuần.
- Ngày nào bạn cũng bị đau đầu và phải uống thuốc giảm đau hàng ngày.
- Bạn phải dùng rất nhiều thuốc, thậm chí là nhiều hơn cả đơn thuốc, mới thoát khỏi bị nhức đầu.
- Bạn thấy cổ khó cử động hoặc co thê bị sốt.
- Bạn thấy khó thở và xuất hiện các triệu chứng lạ ở mắt, tai, mũi hay cổ họng.
- Bạn bị chóng mặt, hoa mắt, nói năng kém lưu loát hay bị mệt.
- Dấu hiệu nguy hiểm cuối cùng đi kèm với nhức đầu là bạn cảm thấy buồn nôn.

Đây có thể được coi là những dấu hiệu rất quan trọng báo hiệu sự nguy hiểm đối với sức khoẻ của bạn nếu đi kèm với chúng là chứng nhức đầu. Bạn nên có một sự quan tâm đúng mức tới những dấu hiệu này.

### Điều trị

Để phát hiện ra yếu tố nào liên quan đến đau đầu, bạn nên ghi lại những thông tin liên quan đến đau đầu (mức độ đau, ngày kinh, thời tiết, khi ngủ, ăn uống gì, và những thứ bạn cho là có liên quan đến đau đầu) ít nhất

vài tuần. Ngoài ra, cũng nên ghi lại những loại thuốc bạn uống, cả kê đơn và không kê đơn, thuốc bô hay thảo dược.

Tìm ra loại thuốc phù hợp để trị chứng đau đầu: Có hai loại thuốc chính là các thuốc ngăn ngừa giám số lần và cường độ đau đầu, và các thuốc cấp tính.

Nếu bạn đang bị đau đầu, các thuốc cấp tính có thể giúp giảm đau. Triptan, loại thuốc tác động vào hoá chất não, được coi là thuốc điều trị đau nửa đầu hiệu quả nhất. Uống càng sớm trước cơn đau, thời gian cơn đau tấn công càng giảm.

## Bệnh đau nửa đầu

**D**au nửa đầu là chứng bệnh đau đầu hay gặp nhất ở phụ nữ. Có ít nhất 5% tổng số phụ nữ bị đau nửa đầu, có nghĩa là ở Việt Nam có cả triệu phụ nữ bị căn bệnh này hành hạ, ít nhất là 1 lần trong đời. Đàn ông cũng có thể bị bệnh này, nhưng ít hơn nhiều, và thường cũng không nặng bằng chị em. Bệnh không gây chết người hay tàn phế, nhưng ánh hướng nhiều tới sinh hoạt và nghề nghiệp của người bệnh.

### Nguyên nhân

Do sự tham gia của nhiều yếu tố: mạch máu ở đầu (đau do co mạch trước, sau đó giãn mạch), các chất trung gian hoá học (trong đó có vai trò của serotonin), sự tích tụ bất thường calci bên trong tế bào thần kinh... Người ta còn ghi nhận, ở phụ nữ cơn đau nhiều khi liên quan đến thời gian trước khi hành kinh. Bệnh không đưa đến tử vong nhưng làm cho người bệnh khổ sở vì các cơn đau đầu tái diễn làm ảnh hưởng đến sinh hoạt và chất lượng cuộc sống.

Trong cơn đau nửa đầu, các mạch máu của màng não (lớp màng bảo vệ não và tuy sống) và những mạch máu trong não là đối tượng bị viêm và giãn ra. Điều khiến cho người ta bị đau chính là sự kết hợp của hai hiện tượng đó. Chúng xuất hiện vì những mạch máu não nhận được một tín hiệu lệch lạc của não: hệ thống thần kinh chi huy chung, thông thường là nghỉ ngoi, bỗng hoạt động một cách không bình thường và phát ra một cơn (bệnh biến)".

Tất cả mọi người đều có thể là nạn nhân và trong mọi lúc. Sự khác nhau giữa một cá nhân "bình thường" và một người bị đau nửa đầu "thực sự" là người này bị đau thường xuyên. Cực kỳ nhạy cảm với mỗi yếu tố được phát ra (stress, mệt mỏi...), bệnh nhân bị đau nhiều lần. Nguyên nhân: một sự bất thường trong kích thích của não. Để truyền một tín hiệu từ nơron này đến một nơron khác phải phát ra một xung điện. Nhưng những nơron của các bệnh nhân đó lại truyền đi quá nhiều tín hiệu như một cục pin phát điện ra quá mạnh...

### Các dấu hiệu đau nửa đầu

Người ta chia bệnh đau nửa đầu Migraine, làm hai thể chính:

*Migraine không có dấu hiệu báo trước:*

Thoát tiên bệnh nhân đau một bên đầu ở vùng trán hoặc trán - thái dương, sau có thể lan ra toàn bộ đầu và kết thúc ở bên đối diện nhưng không bao giờ đau lan ra vùng mặt. Trong cơn đau, sắc mặt xanh tái, da lạnh, nổi

gai ốc, người bệnh có cảm giác thái dương như bị giãn căng ra, mạch máu ở thái dương nẩy đập theo nhịp tim, kèm theo là cảm giác lợm giọng, buồn nôn, nôn. Một số trường hợp còn chóng mặt, mất thăng bằng. Một đặc điểm nữa là cơn đau tăng lên khi gắng sức, khi tiếp xúc với ánh sáng, tiếng động mạnh, và sẽ giảm đi khi nghỉ ngơi yên tĩnh trong bóng tối và khi chườm lạnh hoặc day thái dương. Ngoài ra, nhiều bệnh nhân khi đau đầu rất nhạy cảm với mùi, có khi họ còn người thấy mùi lạ, tuy nhiên khám bệnh trong cơn đau không có dấu hiệu khách quan về thần kinh. Tiến triển của cơn đau đầu loại này khác nhau tùy từng bệnh nhân, có thể kéo dài từ vài giờ đến vài ngày. Ở một số bệnh nhân, đau có tính chu kỳ dài, hàng tháng, hàng năm mới bị một lần; nhưng cũng có trường hợp cơn đau lặp lại thường xuyên và có thể đổi bên, nhưng bao giờ cũng đau nặng hơn ở một bên đầu.

#### *Migraine có dấu hiệu thần kinh báo trước:*

Biểu hiện rối loạn chức năng tạm thời của não xuất hiện trong ít phút, báo hiệu cơn đau đầu sẽ đến ngay sau đó. Những dấu hiệu này thường là rối loạn thị giác, cảm giác và rối loạn ngôn ngữ. Về thị giác, bệnh nhân có cảm thấy có những vân sáng lấp lánh ngoằn nghèo chạy trước mắt hoặc nhìn mọi vật xung quanh có màu sắc rực rỡ, một số trường hợp lại không nhìn thấy gì trong vài giây đến vài phút (mù tạm thời). Về cảm giác, người bệnh cảm thấy như có kiến bò hoặc tê cứng ở một bên miệng, tay. Những rối loạn ngôn ngữ hay gấp là nói khó, không hiểu

lời người khác hoặc không nói được. Trong đa số các trường hợp, trình tự của các rối loạn này là: loạn thị giác rồi đến rối loạn cảm giác và ngôn ngữ, tất cả diễn ra trong vòng vài phút và cuối cùng là cơn đau đầu với đặc điểm tương tự như Migraine không có dấu hiệu báo trước.

### **Khám và điều trị bệnh đau nửa đầu**

Khi cảm thấy bị bệnh đau nửa đầu, chị em nên khám bác sĩ bác sĩ chuyên khoa Nội Thần kinh. Đôi khi bác sĩ yêu cầu ghi điện não đồ, hay thậm chí chụp sọ não bằng máy chụp X quang cắt lớp điện toán (CT scan). Những xét nghiệm này để nhằm báo đảm rằng đau đầu ở người bệnh không phải là do những nguyên nhân nguy hiểm khác, mà đúng là bệnh đau nửa đầu. Nếu cơn đau nhẹ, chỉ cần dùng thuốc giảm đau thông thường, kiểu như Panadol hay Alaxan. Nếu cơn đau nặng, có thể cắt cơn bằng Tamik. Khi đang nôn ói, không thể nuốt viên Tamik được, thì chọc thủng viên thuốc rồi ngậm dưới lưỡi, thuốc sẽ ngấm qua lưỡi vào máu. Nếu bị những cơn đau lặp đi lặp lại, hành hạ nhiều không chịu nổi, ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống và công việc, thì dùng Sibelium. Thường người ta khuyên dùng mỗi tối 1 viên, liên tục 6 tháng liền để khỏi hẳn bệnh. Ở bên Tây - Mỹ, người ta ưa dùng một thứ thuốc, gọi là Sumatriptan. Cũng có khi bác sĩ dùng Amitriptyllin, Periactin, hay thậm chí thuốc chống động kinh để ngăn cơn đau. Dù là thuốc gì, và dù cách điều trị có vẻ đơn giản, các bác sĩ vẫn khuyên bạn nên khám và dùng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa Nội Thần kinh.

## Cần làm gì khi bị đau nửa đầu?

Nên ghi lại nhật ký cơn đau, do tính chất đau theo chu kỳ nên người bệnh cần ghi nhật kí những cơn đau một cách chi tiết, từ số lần lặp lại cơn đau trong ngày, tuần hay tháng, đến cường độ cơn đau, triệu chứng cơn đau ra sao?

Việc ghi lại nhật ký cơn đau sẽ giúp bác sĩ rất nhiều trong việc chẩn đoán, điều trị triệu chứng và dự phòng cơn đau.

Khi bị đau nửa đầu, người bệnh cũng cần tự theo dõi xem những yếu tố nào kích thích dẫn đến cơn đau và ghi lại trong nhật ký. Hay dùng những loại thuốc gì trong điều trị đau đầu cấp tính... Tất cả những điều này được ghi chép trong nhật kí sẽ giúp bác sĩ theo dõi chuẩn đoán bệnh một cách chính xác và có phương pháp điều trị hiệu quả nhất.

Khi có được bản nhật ký chi tiết của người bệnh, bác sĩ sẽ xác định được đâu là yếu tố kích thích cơn đau để người bệnh chủ động tránh những yếu tố đó; còn với chu kỳ, số lần lặp lại cơn đau sẽ là cơ sở để bác sĩ xét có phải điều trị dự phòng cơn đau cho bệnh nhân không?

Vì không phải bất cứ bệnh nhân nào cũng cần điều trị dự phòng khi bị đau nửa đầu mà chỉ điều trị dự phòng cho những bệnh nhân sau: có cơn đau đầu 2 lần/tuần; những bệnh nhân mà trong giai đoạn điều trị cấp không mang lại hiệu quả; những bệnh nhân có các cơn đau nửa

đầu không điện hình, có triệu chứng báo trước kéo dài, nhồi máu não có đau nửa đầu theo định kì.

Ngoài việc ghi lại nhật ký cơn đau, bị nhức đầu theo định kì, người bệnh cần lưu ý những vấn đề sau:

- Tránh những gai kích thích về cảm xúc khiến bị xúc động, căng thẳng thần kinh và phải luôn giữ tinh thần thoả mái.

- Các tia nắng, nguồn sáng mạnh là nguyên nhân làm tăng thêm bệnh đau đầu ở những người mang hội chứng đau nửa đầu. Do vậy, cần tránh tiếp xúc trực tiếp với tia nắng, nguồn sáng mạnh bằng cách đeo kính râm, đội mũ nón để hạn chế những cơn đau đầu.

- Sinh hoạt, ăn ngủ điều độ và tập thể dục hằng ngày, cũng có tác dụng rõ rệt trong việc điều hòa các căng thẳng thần kinh và giúp cho giấc ngủ thuận lợi hơn. Phải đảm bảo giấc ngủ tối thiểu 7 tiếng/ngày.

- Trong lúc đang đau nửa đầu nên tránh stress, kiêng ăn sô-cô-la, phomat, cà-phê, rượu, thuốc lá hay thuốc ngừa thai, vì chúng có thể tạo điều kiện cho bệnh dễ xuất hiện hơn.

- Mỗi sáng ngủ dậy nên dùng bàn tay xoa bóp vùng trán, hai bên thái dương và quanh hai hố mắt, đỉnh đầu...

Khi bị đau đầu, có thể bấm mạnh vào điểm giữa hai lông mày và day thành những vòng tròn nhỏ rồi đặt hai ngón tay trỏ vào góc ngoài của hai đuôi mắt và xoa

vượt ngược lên phía trên.. Việc cù động và xoa bóp cổ gáy cũng có hiệu quả tương tự, vì chúng làm giảm bớt sự căng thẳng và co rút gây đau của các cơ ở vùng vai gáy.

- Khi dùng thuốc trị chứng đau nửa đầu, cần có sự chỉ định của bác sĩ chuyên khoa thần kinh. Tuyệt đối không tự mua thuốc để tránh những hậu quả đáng tiếc xảy ra do dị ứng thuốc, dùng thuốc quá liều.

## Đau đầu ác tính

### Đau đầu ác tính là gì?

Có nhiều loại đau đầu rất nguy hiểm, có thể cướp đi tính mạng của người bệnh (1 - 4%), được gọi là đau đầu ác tính bao gồm: u não, u não di căn từ nơi khác đến: áp-xe não, viêm não, lao màng não, viêm màng não, nấm não; đột quỵ não, dị dạng mạch máu não, huyết khối tĩnh mạch não, xuất huyết màng não; chấn thương sọ não... Sau đây là một số loại đau đầu nguy hiểm có thể để lại di chứng và ảnh hưởng đến tính mạng của người bệnh, nếu không được thăm khám và điều trị kịp thời:

#### *Đau đầu do u não hoặc di căn ung thư phổi lên não:*

Chỗ đau thường đau khu trú một vùng của não, đau xuất hiện từ từ và ngày càng tăng dần, đau nhiều về đêm, khi nằm. Đau có thể kèm theo co giật cục bộ, hoặc mất ý thức (động kinh), buồn nôn và nôn, yếu chân tay một bên, méo miệng, nói khó, đi lại loạn choạng, rối loạn tâm thần, rối loạn ý thức.



*Đau đầu do viêm não, viêm màng não virut, viêm màng não mu, áp-xe não, nấm não:*

Đau luôn kèm theo hội chứng nhiễm khuẩn nhiễm độc, với sốt cao kéo dài, nôn, rối loạn tâm thần, rối loạn ý thức hoặc co giật động kinh. Tính chất đau đầu lan tỏa, đau từ âm i đến khá dữ dội, đau liên tục tăng dần, người bệnh thường vật vã, kích thích.

*Đau đầu do chảy máu não, xuất huyết màng não:*

Đau thường xuất hiện đột ngột, đau khá dữ dội đến rất dữ dội, đau đầu kiêu sét đánh (xuất huyết dưới nhện), thường đau liên tục kéo dài từ 2 đến 3 tuần. Đau thường kèm theo nôn hoặc buồn nôn, liệt nửa người, méo miệng, nói khó, rối loạn ý thức, rối loạn đại tiêu tiện... Đau đầu trong huyết khối tĩnh mạch sâu thường đau vùng đỉnh đầu và nửa đầu phía sau, đau nhiều về đêm và khi nằm, đau dữ dội như vỡ nứt đầu, xuất hiện từ từ tăng dần. Đau có thể kèm theo co giật động kinh, yếu chân tay, buồn nôn...

*Đau đầu do chấn thương sọ não:*

Đau xảy ra sau một chấn thương vùng sọ não dù mạnh gây bất tỉnh, sau đó mới xuất hiện đau đầu, buồn nôn, yếu nửa người, rối loạn ý thức. Với người già, đôi khi chỉ là một va chạm nhẹ không gây sang thương hộp sọ hoặc mất ý thức, nhưng vẫn có thể gây máu tụ dưới màng cứng mạn tính. Người bệnh thấy đau khắp đầu, đau xuất hiện một vài ngày hoặc một vài tuần sau va chạm. Đau âm i liên tục và tăng dần, khi chảy máu nặng sẽ gây buồn nôn và nôn, rối loạn ý thức, liệt nửa người, rối loạn đại tiêu tiện.

## Làm gì khi có biểu hiện đau đầu bất thường?

Khi có biểu hiện đau đầu khác thường, nên đến ngay bệnh viện để khám cụ thể, và dùng các phương tiện cận lâm sàng như chụp cắt lớp thường, chụp cộng hưởng từ, chụp cắt lớp đa dây... để xác định nguyên nhân gây đau đầu. Tuyệt đối không nên chủ quan với các cơn đau đầu bất thường chưa rõ nguyên nhân, và quy vội là do thời tiết, do thiếu máu não, do hội chứng tiền đình... mà tự mua các thuốc giảm đau, cảm cúm về dùng. Đối với những dạng đau đầu, đặc biệt là những cơn đau đầu ác tính nói trên, cần phải được khám xét cẩn thận để xác định nguyên nhân gây bệnh và điều trị kịp thời.

## Đau nửa đầu bị liệt nửa người

### Đau nửa đầu bị liệt nửa người là gì?

Bị liệt nửa người đau nửa đầu được gọi là một «biến thể đau nửa đầu». Các trường hợp bị liệt nửa người thường là tê liệt ở một bên của cơ thể. Thông thường, đau nửa đầu bên nào sẽ có nguy cơ bị liệt nửa người phần cơ thể bên đó. Điều này có thể liên quan đến mặt, cánh tay hoặc chân và kèm theo tê, hoặc chân và kim tiêm. Nhiều người có thể gặp khó khăn về nói, vấn đề thị lực hoặc gây nhầm lẫn. Trường hợp này có thể kéo dài từ một giờ đến vài ngày, nhưng thường nó sẽ biến mất trong vòng 24 giờ.

### Nguyên nhân gây ra các triệu chứng của chứng đau nửa đầu bị liệt nửa người

Để hiểu điều này, điều quan trọng là nhìn vào cơ chế của chứng đau nửa đầu bị liệt nửa người. Não và hệ thống thần kinh phụ thuộc vào sự kết hợp của các tín hiệu điện và hóa học hoạt động. Khi một xung động thần kinh (điện) đủ sức mạnh đi xuống từ một tế bào thần

kinh hướng khác, nó sẽ mở ra một cái gọi là «kênh» mà hành động như một “cửa”. Quá trình này dẫn tới sự dẫn truyền thần kinh (hoặc sự già hóa học) tới liên hệ với các tế bào lân cận và tác động với nó để có sự đáp ứng. Trong trường hợp bị liệt nửa người đau nửa đầu, rối loạn chức năng các đường kênh cũng được biết là có một vai trò nhất định trong tình trạng này.

## Những câu hỏi thường gặp về bệnh đau nửa đầu

### 1. Nguyên nhân của chứng đau đầu từ đâu?

Nguyên nhân chính xác của chứng đau nửa đầu không được hiểu đầy đủ. Chứng đau nửa đầu từ lâu đã được quan sát thấy trong gia đình, nên người ta cho rằng có một thành phần di truyền trong đau nửa đầu. Hầu hết các nhà nghiên cứu nghĩ rằng, những người có chứng đau nửa đầu thường nhạy cảm, hoặc não dễ bị kích động. Mức độ nhạy cảm có thể được xác định về mặt di truyền, ảnh hưởng đến ngưỡng để kích hoạt các cuộc tấn công. Triệu chứng đau nửa đầu được cho là do sự thay đổi bất thường trong nồng độ các chất được sản xuất một cách tự nhiên trong não. Thay đổi trong mạch máu hiện đang được cho là thứ có thể dẫn tới những thay đổi quan trọng về hóa học trong não.

Nghiên cứu gần đây đã xác định được gen với tư cách là một trong những nguyên nhân của chứng đau nửa đầu. Những người bị chứng đau nửa đầu có thể có

gen bất thường kiểm soát các chức năng của tế bào não nhất định.

Các chuyên gia biết rằng, những người có chứng đau nửa đầu rất mẫn cảm với sự kích thích. Sau đây là một số yếu tố kích hoạt chứng đau nửa đầu:

- Thiếu hoặc ngủ quá nhiều.
- Bó qua các bữa ăn, thấy đói hoặc không ăn đủ.
- Ánh sáng, tiếng ồn lớn, hoặc mùi nặng.
- Thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh nguyệt.
- Căng thẳng và lo âu hay thư giãn sau căng thẳng.
- Một số thay đổi thời tiết.
- Rượu.
- Caffeine (quá nhiều hoặc đang dùng thường xuyên dột nhiên bỏ)
- Thay đổi về môi trường sống

## 2. Làm thế nào để phân biệt chứng đau nửa đầu với nhức đầu thông thường?

So với chứng đau nửa đầu, căng thẳng là loại nhức đầu thường ít nghiêm trọng hơn. So sánh các triệu chứng của bạn với những người trong biểu đồ này để xem loại nhức đầu bạn có thể gặp phải.

Triệu chứng	Căng thẳng	Chứng đau nửa đầu
<b>Cường độ và chất lượng của đau</b>		
Nhẹ đến trung bình	x	x
Từ trung bình đến nặng		x
Đáp dữ dội hoặc đau nhói và/hoặc suy nhược		x
Mất tập trung, nhưng không gây suy nhược	x	
Đau ổn định	x	x
<b>Vị trí của cơn đau</b>		
Một bên đầu		x
Cả hai bên đầu	x	x
<b>Các triệu chứng khác</b>		
Buồn nôn, nôn		x
Nhiệt cảm với ánh sáng và / hoặc âm thanh	hiếm	x
Hào quang trước khi khởi phát đau đầu		x

Lưu ý rằng, một loại đau đầu mãn tính hàng ngày được gọi là đau đầu có thể có các tính năng của sự căng thẳng và/hoặc chứng đau nửa đầu

Ngoài ra, các bạn cũng nên biết, mệt mỏi và căng thẳng có thể biểu hiện ở cả hai trạng thái căng thẳng và đau nửa đầu; tuy nhiên đau nửa đầu có thể được kích hoạt bởi những thay đổi trong mức độ hormone của cơ thể, thay đổi thói quen và thậm chí thay đổi thời tiết. Giữ một thói quen thường xuyên cho đi ngủ, giờ ăn... có thể là một cách điều chỉnh lối sống có thể giúp bạn hạn chế tác động của bệnh đau nửa đầu.

### 3. Làm thế nào để phân biệt đau đầu xoang với đau nửa đầu

Nhiều người hay nhầm lẫn đau đầu xoang với chứng đau nửa đầu, vì đau đớn và áp lực trong xoang gây nghẹt mũi, chảy nước mắt, thường xảy ra với chứng đau nửa đầu. Để tìm hiểu xem đau đầu của bạn là do xoang hay đau nửa đầu, bạn hãy tự hỏi những câu hỏi này:

Ngoài các triệu chứng xoang của tôi, tôi có:

- Nhức đầu từ trung bình đến nặng.
- Buồn nôn.
- Nhạy cảm với ánh sáng.

Nếu bạn trả lời “có” cho hai hoặc ba trong số các câu hỏi, rất có thể bạn bị bệnh đau nửa đầu với các triệu chứng xoang. Một điều cần chú ý là, đau đầu xoang rất hiếm gặp và thường xảy ra do nhiễm trùng xoang. Trong trường hợp bị nhiễm trùng xoang, bạn cũng sẽ có khả năng bị sốt và nước mũi nhiều có màu vàng, xanh lá cây, hoặc có máu.

#### 4. Khi nào nên đi tìm bác sĩ?

Bạn nên nói chuyện với bác sĩ về chứng đau đầu của bạn nếu:

- Bạn có một vài cơn đau đầu mỗi tháng và mỗi lần, đau kéo dài trong vài giờ hoặc vài ngày.
- Đau đầu của bạn phá vỡ sự bình yên của bạn khi làm việc, hoặc học tập.
- Bạn bị nhức đầu dữ dội và cứng cổ.
- Bạn bị đau đầu kèm theo biểu hiện sự có nhầm lẫn hoặc mất tinh túng.
- Bạn bị đau đầu kèm theo co giật.
- Bạn bị đau đầu sau một cú đánh vào đầu.
- Bạn bị đau đầu nghiêm trọng lần đầu tiên ở độ tuổi năm mươi.
- Bạn vẫn bị ám ảnh, đau nhức đầu sau cuộc tấn công của bệnh đau nửa đầu.

Mặc dù, chứng đau nửa đầu có thể thay đổi trong quá trình cuộc đời của một người, nhưng hãy luôn luôn cẩn trọng để gặp bác sĩ, nếu các triệu chứng đau nửa đầu của bạn thay đổi.

## Chứng đau nửa đầu ở phụ nữ

*D*au nửa đầu tương đối phổ biến, chiếm khoảng 10% dân số, nữ thường mắc nhiều hơn nam, gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe và chất lượng sống của người bệnh.

### Cơn đau khó chịu

Tùy cơ địa mà mức độ cũng như thời gian đau của mỗi người khác nhau, nhưng triệu chứng điển hình của bệnh như sau: Cơn đau đầu chỉ khu trú ở một nửa đầu, đôi khi đau đầu có thể xuất hiện luân phiên từ bên nọ lại chuyển sang bên kia, làm cứng cơ cổ. Trong cơn đau, người bệnh có cảm giác đau nặng đầu rất khó chịu, đau giật giật theo nhịp mạch đập, mức độ từ vừa phải đến dữ dội, có thể nối tiếp từ cơn này đến cơn khác. Thời gian của mỗi cơn đau kéo dài trung bình từ 4 - 12 giờ (nếu không được điều trị). Kèm theo, người bệnh có thể buồn nôn, nôn, sợ tiếng động và ánh sáng, dễ bị kích thích và cău gắt... Sau cơn đau đầu, nếu được nghỉ ngơi và có được một giấc ngủ sâu, sức khỏe sẽ phục hồi tốt. Ngược lại, nếu người bệnh không ngủ được hoặc ngủ không sâu,

thì sẽ cảm thấy mệt mỏi, nhức đầu âm ỉ và nặng đầu sẽ kéo dài một vài ngày.

Tần suất xuất hiện cơn đau nửa đầu có thể là 1-2 lần/tháng, nhưng cũng có thể cao hơn: 4-5 lần/tháng. Trong một số trường hợp, có xuất hiện triệu chứng báo trước cơn đau như thay đổi tâm lý, rối loạn thị giác, rối loạn tiêu hóa.

### Kinh nguyệt cũng làm đau nửa đầu

“Chứng đau nửa đầu kinh nguyệt” có liên quan đến sự sụt giảm estrogen một cách tự nhiên, xảy ra trong chu kỳ kinh nguyệt. Ngoài ra, prostaglandin (một chất trong thời kỳ kinh nguyệt) xuất hiện ngay trước và trong kỳ kinh nguyệt, cũng có thể là một nguyên nhân quan trọng khiến chứng đau nửa đầu bùng phát ở phụ nữ.

### Thời kỳ mãn kinh

Trong những năm dẫn đến thời kỳ mãn kinh, buồng trứng sản xuất số lượng estrogen suy giảm. Trong thời gian này, do sự mất cân bằng nội tiết tố, chứng đau nửa đầu sẽ trở nên thường xuyên hơn hoặc nặng hơn. Đối với hầu hết phụ nữ, chứng đau nửa đầu sẽ lắng xuống sau thời kỳ mãn kinh. Điều này có thể do sự biến động nội tiết tố chấm dứt, và nồng độ estrogen đã ổn định ở mức thấp hơn.

## Đau đầu ở người lớn tuổi

*D*au đầu là một trong các than phiền thường gặp ở người lớn tuổi. Tuy nhiên, nếu xét về nguyên nhân, thì chứng đau đầu lại xảy ra nhiều ở người trẻ tuổi.

### Tỉ lệ

- Tuổi 55 - 74: nam 53% và nữ 66%.
- Tuổi trên 75: nam 22% và nữ 55%.

Đau đầu có 2 nhóm chính: nguyên phát và thứ phát. Có 66% đau đầu ở người ít tuổi là loại đau đầu nguyên phát.

Đau đầu nguyên phát là những trường hợp đau đầu mà không có nguyên nhân cụ thể nào được chẩn đoán.

- Đau đầu nguyên phát có khuynh hướng giảm dần sau 40 tuổi.

- Đau đầu thứ phát là những trường hợp đau đầu gây ra do các nguyên nhân cụ thể như u não, viêm mạch máu...

Đau đầu thứ phát thường gặp ở người lớn tuổi hơn.

## Nguyên nhân của đau đầu ở người lớn tuổi

Đau đầu nguyên phát ở người lớn tuổi thường là: đau đầu migraine (đau nửa đầu), đau đầu loại căng thẳng, đau đầu cụm, đau đầu liên quan đến giấc ngủ.

Khoảng 15% người lớn tuổi khi mới bị đau đầu là do nguyên nhân quan trọng như xuất huyết màng não, viêm động mạch thái dương, đau thần kinh tam thoa.

Ngược lại chỉ khoảng 1,5% người dưới 65 tuổi lần đầu bị đau đầu là do nguyên nhân quan trọng như u não, tai biến mạch máu não...

Đau đầu loại căng thẳng là loại đau đầu nguyên phát thường gặp nhất, tỉ lệ khoảng 44,5%.

Nguy cơ bị đau đầu thứ phát nặng ở người lớn tuổi, cao hơn gấp 10 lần so với người trẻ tuổi.

Các nguyên nhân đau đầu thứ phát quan trọng ở người lớn tuổi:

- U não.
- Tai biến mạch máu não.
- Viêm động mạch thái dương.
- Tụ máu dưới màng cứng não, thường do chấn thương đầu.
- Khoảng 30% người lớn tuổi trên 65 bị ngà ít nhất 1 lần/năm.
- Tụ máu dưới màng cứng có thể gấp khoảng 1% những trường hợp chấn thương đầu nhẹ.

- Tụ máu mẫn tính dưới màng cứng thường gặp ở người lớn tuổi, do teo não, dùng aspirin hay các thuốc kháng đông vì bệnh lý khác.
- Viêm động mạch thái dương thường gặp ở người lớn tuổi, có triệu chứng đau nhiều cơ do thấp khớp.
- Chẩn đoán: xét nghiệm tốc độ lắng máu tăng và sinh thiết động mạch thái dương.

### Các dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm

- Có các triệu chứng toàn thân chung hạn như: sốt, đau cơ, sụt cân hoặc có các bệnh lý nguy hiểm như ung thư, suy giảm miễn dịch...
- Khám thần kinh ghi nhận dấu hiệu bất thường như lờ đờ, liệt mặt, yếu tay chân, nhìn đôi, đi không vững...
- Đau đầu khởi phát đột ngột, nặng, không có dấu hiệu báo trước.
- Đau tăng khi rặn, ho, sinh hoạt tình dục...
- Đau đầu khởi phát ở người lớn tuổi cũng là một dấu hiệu cảnh báo, do vậy cần phải xác định rõ nguyên nhân trước khi điều trị.
- So với tính chất đau đầu trước đây của bệnh nhân, đau đầu hiện tại đã thay đổi về cường độ, tần số, đặc tính, các biểu hiện khác và đáp ứng kém với điều trị.

### Điều trị

Không phải tất cả các loại đau đầu đều cần uống thuốc, và đa số có thể chữa đơn giản bằng các thuốc giảm đau thông thường như paracetamol hay các thuốc kháng

viêm không steroid. Nhưng việc quan trọng đầu tiên là phải tìm được nguyên nhân đau đầu, đặc biệt là loại trừ được các tổn thương não.

Cần lưu ý tới các tác dụng phụ của thuốc giảm đau, đặc biệt các tác dụng phụ trên dạ dày, thận, gan ở người lớn tuổi. Đối với những trường hợp đau đầu nguyên phát thì không nên dùng thuốc giảm đau quá 2 ngày trong tuần, đặc biệt nếu dùng liên tục trên 3 tháng, vì có thể gây ra tình trạng gọi là đau đầu do dùng thuốc quá nhiều. Tùy thuộc vào loại đau đầu nào mà bác sĩ sẽ cho dùng thuốc tương ứng.

Một số thuốc điều trị bệnh lý khác có thể gây đau đầu như: nhóm nitrates, một số thuốc dân mạch như diltiazem, nifedipine, minoxidil hay một số nhóm thuốc khác. Do vậy, phải báo với bác sĩ điều trị khi có dấu hiệu đau đầu, để kịp điều chỉnh hoặc đổi thuốc nếu cần thiết.

Các điều trị khác cũng rất quan trọng như nghỉ ngơi, tránh căng thẳng, hoặc lưu ý các tư thế của đầu cổ khi sinh hoạt.

Một số loại đau đầu có thể tăng do ăn uống như đau đầu migraine (đau nửa đầu). Trong trường hợp này, cần tránh rượu bia, bột ngọt, phô mai, sô cô la, nước chanh, thức ăn có nhiều mỡ...

Tóm lại, người lớn tuổi bị đau đầu nên đến khám bác sĩ chuyên khoa thần kinh, vì có thể đó là do những nguyên nhân nguy hiểm chưa được nhận biết. Giảm căng thẳng, thay đổi thói quen ăn uống, cũng có tác dụng để tránh các nguy cơ dẫn đến đau đầu.

## Thói quen dẫn đến đau đầu

### 1. Rối loạn giấc ngủ

Ngủ quá nhiều hay quá ít, hoặc rối loạn giấc, ngủ đều có thể là khởi phát của chứng đau đầu hay đau nửa đầu. Các chuyên gia khuyến nghị: hãy tuân thủ giờ đi ngủ và thức giấc, kể cả trong các dịp cuối tuần hay kỳ nghỉ.

Nếu bạn không cảm thấy thoái mái sau một đêm ngủ dậy, hoặc rơi vào trạng thái buồn ngủ, lơ mơ trong ngày, thì nên trò chuyện với chuyên gia y tế để sớm ngăn chặn sự rối loạn này.

### 2. Ăn không đúng bữa

Các nhà nghiên cứu đã chứng minh được mối liên hệ giữa việc hạ đường huyết, do bỏ bữa, với chứng đau đầu. Khi bạn chán ăn cũng nên cố ăn, dù chỉ là ăn qua loa 1 thứ gì đó, tránh tuyệt đối việc bỏ bữa. Hãy xây dựng cho mình những bữa ăn cân bằng dinh dưỡng, và một lịch ăn đều đặn.

Nếu vào những dịp sôi nổi như World Cup hay

những kỳ nghỉ dài, bạn hãy chuẩn bị cho mình những bữa ăn nhanh dù dinh dưỡng, nhưng đừng chất trong tủ lạnh toàn đồ ăn sẵn đấy nhé, vì chúng có hại hơn là tốt cho sức khỏe của bạn.

### 3. Lười uống nước

Đối với một số người, cơ thể mất nước là một trong những khởi nguyên của chứng đau đầu. Vì vậy, hãy uống thật nhiều nước để cân bằng cơ thể. Tuy nhiên, cũng cần chú ý xem loại nước bạn sẽ uống trong ngày như nước hoa quả hay các nước có chứa chất cafein, có là cơn nguyên dẫn tới chứng đau đầu hay không?

Một cơ thể khỏe mạnh khi nó được cung cấp nước đầy đủ, và bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn, đồng thời lại ngăn ngừa được chứng đau đầu!

### 4. Mê chơi điện tử

Bạn rất thích đóng vai những nhân vật đi điều tra khám phá và chinh phục các bí mật trong các trò chơi điện tử, Hãy cảnh giác, bởi bạn sẽ bị chứng đau đầu và đau nửa đầu khi “quá nghiện” trò chơi đó.

Hãy nhớ rằng, bạn chỉ có thể dấu trí với một vấn đề nào đó không quá 48 giờ, nếu không muốn chứng đau đầu và đau nửa đầu ghé thăm. Nếu bạn không thể thoát ra khỏi niềm đam mê này, thì chắc chắn bạn cần tới gặp các chuyên gia tâm lý.

## 5. Vùi đầu vào học hành

Mỗi người đều phải chịu trách nhiệm về sức khỏe của chính mình. Chúng ta cần phải hiểu bản thân, để tự chăm sóc cho mình, tránh những căng thẳng và giảm thời gian vùi đầu bên sách vở.

Chúng ta sống cùng với cơ thể 24h/7 ngày, vì vậy hãy trò chuyện với bác sĩ khi thấy mình quá căng thẳng trong chuyện học hành thi cử. Hãy tự xây dựng cho mình những phương thức giải quyết cho mỗi tình huống, bởi học hành là loại công việc có tính ổn định rất cao.

## 6. Không có thời gian cho bản thân?

Chúng ta luôn cảm thấy thiếu thời gian. Hãy để dành một khoảng thời gian nào đó trong ngày, chỉ để cho riêng mình. Bạn có thể đắm mình trong không gian âm nhạc, hay đơn giản là ngồi trong yên lặng, rồi tập trung suy nghĩ về chính mình: Bạn cảm thấy như thế nào, bạn cần gì, muốn gì...? Hãy sử dụng thời gian phục hồi cơ thể và tập trung chăm sóc bản thân. Đó là một cách thường cho mình để thư giãn, và ý thức về bản thân nhiều hơn.

## 7. Không có đồng minh ?

Có bao giờ bạn chán ngán chính mình? Bạn cũng từng cảm thấy khó chịu với tất cả mọi người trong gia đình? Hãy thư giãn. Tất cả chúng ta đều có những lúc cảm thấy như vậy.

Hãy chia sẻ tâm trạng của mình với một người bạn thân. Hãy tạo cho mình những nơi chốn luôn tìm thấy sự ủng hộ, chẳng hạn như 1 forum hay những người bạn trên mạng. Bạn sẽ tìm được những người đồng cảm với mình, bởi họ cũng có hoàn cảnh tương tự như bạn. Hãy nhớ rằng: bạn không bao giờ cô đơn.

## 8. Không mang kính ?

Cứ cho là một sự đầu tư đi, khi bạn bỏ ra một số tiền lớn để sở hữu một cặp kính bảo vệ mắt thời trang chất lượng tốt (thấu kính cho hình ảnh trung thực và khiến mắt bạn dễ chịu khi mang chúng).

Hãy nhớ rằng, kính chống nắng không chỉ dành cho mùa hè. Hãy mang chúng khi bạn ở trong nhà hay ra ngoài, vì những nơi có ánh sáng chói gắt, sẽ làm mắt bạn mệt mỏi, đầu bạn óng óng.

## 9. Sao không kiểm tra sức khỏe toàn diện ?

Chúng ta thường tới gặp bác sĩ khi có một vấn đề nào đó về sức khỏe và phớt lờ việc đi khám tổng thể. Không nên như vậy. Khám tổng thể sẽ giúp giải quyết được triệt để bất kỳ một bệnh tật nào. Thường bệnh tật ở bộ phận này lại liên quan đến những bộ phận khác trong cơ thể. Khám tổng thể sẽ giúp bạn loại trừ những lo lắng rằng: tại sao lại đau chỗ này, sưng chỗ kia...?

## 10. Lo lắng những chuyện lặt vặt

Máy giặt trục trặc, bát đĩa chưa rửa, đồ dùng nhà bếp hỏng hóc? Bạn cũng đừng lo lắng về chúng, bởi đất sẽ không sụt dưới chân bạn đâu. Hãy đơn giản hóa mọi chuyện và xem chúng chỉ là những chuyện hàng ngày phải vậy. Những cơn thằng sẽ là khởi nguyên của chứng đau đầu và đau nửa đầu đấy. Học cách ưu tiên làm gì, quan tâm đến gì trong một ngày là giải pháp tốt nhất giúp bạn không phải bận tâm quá nhiều cho những việc không đáng phải vậy.

## Nhai kẹo cao su có thể gây đau đầu

Tại trung tâm Y tế Meir, khoa Thần kinh trẻ em và Trung tâm phát triển trẻ em, các nhà khoa học đã nhận thấy rằng: những bệnh nhân bị đau đầu là những người hay nhai kẹo cao su hàng ngày. Một phát hiện dựa trên những nghiên cứu nha khoa trước đó cũng chỉ ra rằng, những bệnh nhân nữ tuổi teen là những người đặc biệt thích nhai kẹo cao su. Nhiều nhà khoa học cũng khẳng định, trong những trường hợp khi bệnh nhân dừng nhai kẹo cao su theo chỉ định của bác sĩ, thì đều cảm thấy tốt hơn nhiều.

Để có những con số chính xác, các nhà khoa học đã chỉ định 30 bệnh nhân từ độ tuổi 6 đến 19, đang bị chứng đau nửa đầu kinh niên hoặc đau đầu dữ dội mà nhai kẹo cao su hàng ngày, phải ngừng nhai trong khoảng một tháng. Vì hầu hết họ đều nhai kẹo cao su ít nhất một tiếng, thậm chí là hơn 6 tiếng mỗi ngày. Sau 1 tháng không nhai kẹo cao su, 19 trong số 30 bệnh nhân cho biết bệnh đau đầu của họ đã hoàn toàn biến mất, và 7

trong số đó nhận thấy cơn đau đầu đã giảm về tần suất và cường độ.

Để kiểm tra lại kết quả, 26 người trong số bệnh nhân đồng ý quay lại nhai kẹo cao su trong 2 tuần. Tất cả đều nhận thấy triệu chứng đau đầu, lại xuất hiện sau vài ngày.

Một nghiên cứu cho rằng, nhai kẹo cao su là nguyên nhân gây ra mệt mỏi tới khớp thái dương, nơi hàm tiếp xúc với sọ. Tất cả các bác sĩ đều biết là việc sử dụng khớp thái dương quá nhiều, sẽ gây ra chứng đau đầu và chứng đau đầu xảy ra là do trẻ em và thiếu niên nhai kẹo quá nhiều.

## Sắp xếp nhà cửa chưa hợp lý dễ gây đau đầu

Cách sắp đặt, bài trí phong thủy trong ngôi nhà bạn, nếu có vài yếu tố chưa hợp lý, cũng có thể dẫn đến căn bệnh đau đầu...

### 1. Cửa sổ gần điện cao áp, máy biến áp

Gần cửa sổ nhà bạn, có những cột điện cao áp, máy biến áp, thậm chí là những vật to, cồng kềnh khác, thì sẽ ít nhiều ảnh hưởng đến phong thủy của ngôi nhà, không có lợi cho sức khỏe của các thành viên trong gia đình, như có thể gây ra bệnh đau đầu.

Ví dụ, nếu trụ điện cao áp, máy biến áp ở hướng tây nam của ngôi nhà sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của thành viên nữ trong gia đình, còn nếu những vật này nằm ở hướng tây bắc thì sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của các thành viên nam, chủ yếu là gây bệnh đau nửa đầu.

### 2. Kích thước các cửa không cân xứng

Nhà có quá nhiều cửa sổ hay kích thước cửa chính và cửa sổ của ngôi nhà không cân xứng với diện tích, tỷ lệ

nghịch với diện tích, thì cũng dễ mang đến luồng không khí bất lợi và có thể gây đau đầu.

### 3. Cánh cửa chiếu thẳng vào giường

Cánh cửa phòng ngủ chia thẳng vào giường cũng sẽ tạo luồng không khí bất lợi, vừa ảnh hưởng đến tài sản của thân chủ và ảnh hưởng đến sức khỏe, nhất là gây bệnh đau đầu.

### 4. Sử dụng đèn ngủ ánh đỏ

Màu đỏ của chiếc đèn ngủ được ví như lửa, hay khiến tâm lý bạn không ổn định, hay cáu giận, nóng nảy, rất dễ bị tổn thương, khiến bạn dễ gặp phải chứng đau đầu.

### 5. Trần nhà quá thấp

Trần nhà quá thấp cũng là nguyên nhân khiến các thành viên trong gia đình cảm thấy khó chịu, tâm trạng không được thoái mái. Theo thời gian, sự bức bối này dễ dàng gây ra đau đầu, hơn thế còn ảnh hưởng xấu đến tâm lý, sự nghiệp của gia đình.

### 6. Lạm dụng hình ảnh, màu sắc

Nhiều gia đình do quá lạm dụng màu sắc cũng như khối trang trí, hình ảnh để tạo ấn tượng cho ngôi nhà của mình, nhưng đây cũng là nguyên nhân ảnh hưởng đến tâm lý của mọi người, về lâu về dài dễ sinh bệnh tật.

## Cẩn trọng khi dùng thuốc giảm đau

*Hỏi: Tôi bị bệnh đau đầu kinh niên, đi khám bác sĩ bảo tôi bị Migraine và cho uống thuốc điều trị. Nhưng bệnh cũng chỉ đỡ được một thời gian rồi đau lại. Tôi rất mệt mỏi vì đã điều trị nhiều cách mà bệnh không hết. Vì thế từ nhiều năm nay, tôi chỉ uống thuốc paracetamol mỗi lần con đau đến và thấy dễ chịu. Tuy nhiên, thời gian gần đây có vẻ như tôi đã bị nhòn thuốc, nên uống paracetamol codein mới giàn được đau. Xin cho biết, tôi dùng thuốc như thế có hại gì không?*

*Trả lời:* Thuốc giảm đau chỉ là thuốc chữa triệu chứng, nhưng nó làm cho bệnh nhân cảm thấy dễ chịu nên thuốc giảm đau vẫn cần dùng. Tuy nhiên, thuốc có thể che lấp các dấu hiệu của bệnh trong khi bệnh vẫn tiến triển nên phải hết sức cẩn nhắc khi sử dụng. Hơn nữa, người sử dụng các chế phẩm thuốc giảm đau thường sử dụng sai phương pháp, và không để ý đến tác dụng phụ của các loại thuốc này.

Paracetamol là thuốc hạ sốt giảm đau, và là một loại thuốc khá an toàn, nhưng nếu sử dụng không đúng nó cũng gây ngộ độc, đặc biệt là ở gan và thận.

### *Ngộ độc gan:*

Với liều điều trị, sau uống khoảng 1 giờ, thuốc được hấp thu hoàn toàn. Khi dùng quá liều, thuốc được hấp thu hết sau 4 giờ, ngoại trừ khi bệnh nhân uống đồng thời các thuốc làm chậm, quá trình rỗng dạ dày và khi thuốc ở dạng giải phóng chậm thì thời gian hấp thu lâu hơn. Paracetamol được chuyển hóa ở gan với một tốc độ đều đặn. Quá trình chuyển hóa thuốc là căn nguyên dẫn đến ngộ độc. Khi qua gan có khoảng 4% lượng paracetamol chuyển thành N-acetylbenzoquinonimin - là chất độc gây hoại tử gan không hồi phục, nhưng nhờ có glutathion của gan, N-acetylbenzoquinonimin mới được chuyển hóa thành chất không độc đào thải ra ngoài. Do đó, mỗi lần dùng paracetamol (dù ở liều thông thường) cơ thể cũng sẽ mất một lượng glutathion. Khi dùng quá liều paracetamol (người lớn 6 - 10g/ngày) gan sẽ không đủ lượng glutathion để giải độc, lượng N-acetylbenzoquinonimin tích lại sẽ phân hủy tế bào gan, dẫn đến hoại tử không hồi phục, nghiêm trọng chuyển hóa, hôn mê dẫn đến tử vong.

### *Tổn thương thận:*

Paracetamol có thể gây tổn thương thận nếu sử dụng trong thời gian dài, hoặc được sử dụng bởi những người đã có tiền sử về bệnh thận.

Do đó, dù paracetamol là một thuốc khá an toàn, thì lời khuyên vẫn đưa ra là không nên tự ý dùng thuốc, nhất là phụ nữ có thai hay người nghiện rượu. Trước khi sử dụng dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cũng nên tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc nhân viên y tế.

## Chứng đau nửa đầu ở trẻ nhỏ

Tré nhó bị đau nửa đầu không phải là chuyện hiếm. Các nhà nghiên cứu tại Hoa Kỳ, nhận thấy 17% trẻ từ 4 tuổi trở lên mắc phải chứng đau đầu thường xuyên hoặc nghiêm trọng. Trên thực tế, bệnh đau nửa đầu nằm trong nhóm 5 bệnh hàng đầu có ảnh hưởng khủng khiếp đến trẻ em, ngay sau bệnh suyễn, dị ứng, béo phì và trầm cảm. Trẻ sơ sinh cũng có thể bị đau nửa đầu, dù việc nhận biết khá khó khăn, do các bé chưa biết nói (ôm đầu có thể là một dấu hiệu).

Bệnh đau đầu ở trẻ em có xu hướng đỡ dần khi trẻ lớn lên, vì não bộ trẻ em thay đổi khi phát triển, do đó cơn đau có thể sẽ không còn nữa. Các hormone trong cơ thể, có vẻ cũng có tác động đến việc này. Nếu như ở độ tuổi dưới 10, số trẻ em trai và gái bị đau nửa đầu là tương đương nhau, thì đến tuổi 12 - giai đoạn trong và sau thời điểm bắt đầu dậy thì - số trẻ em gái bị đau nửa đầu sẽ nhiều gấp 3 trẻ em trai.

Nhưng dù sao thì cũng may là cơn đau đầu của trẻ con thường qua nhanh hơn so với người lớn, và bố mẹ

thậm chí còn có thể đẩy nhanh quá trình này hơn nữa, góp phần giảm nguy cơ trẻ mắc phải các cơn đau đầu tái phát, nếu bạn hiểu rõ bệnh.

### Nhận biết cơn đau nửa đầu ở trẻ nhỏ

Chứng đau nửa đầu ở trẻ em thường khó chẩn đoán, và thường bị nhầm lẫn với chứng đau đầu căng thẳng, do đều có xu hướng gây đau ở cả hai bên đầu (trong khi người lớn chỉ bị đau ở một bên nếu bị đau nửa đầu). Đau nửa đầu cũng thường xuyên bị chẩn đoán sai thành bệnh viêm xoang. Thậm chí, khi bé bị đau ở các vùng xoang, bị chảy nước mắt, chảy mũi, nhưng đó thường cũng không phải là viêm xoang mà là đau nửa đầu.

Cơn đau nửa đầu thường khởi đầu không giống nhau. Một số đứa trẻ chỉ đơn giản cảm thấy không được khỏe, hoặc trớ nên nhạy cảm với ánh sáng, âm thanh, chóng mặt, khó chịu ở bụng, nôn ói. Trước và trong khi bị đau nửa đầu, một số trẻ thậm chí còn bị yếu cơ, giảm khả năng phối hợp hoạt động cơ thể, nói vấp, thậm chí gặp khó khăn khi phát âm.

Và cứ 5 trẻ thì lại có 1 trẻ bị tiền triệu (au ra) - mà phổ biến nhất là mờ mắt hoặc thấy những đốm sáng bất thường, bóng màu, đường răng cưa hoặc người thấy mùi nào đó. Hiện tượng tiền triệu này thường bắt đầu trong khoảng 10 - 30 phút trước khi bị đau và kéo dài 20 phút; đôi khi triệu chứng báo trước này cũng có thể xuất hiện vào đêm trước khi bị đau đầu.

## Chứng đau đầu ở trẻ vị thành niên

*D*au đầu là bệnh ngày càng trở nên phổ biến, đặc biệt là ở trẻ vị thành niên, với nhiều loại và do nhiều nguyên nhân khác nhau. Trước tuổi dậy thì, bệnh thường gặp ở nam nhiều hơn nữ, nhưng sau khi khởi phát thì lại gặp ở nữ nhiều hơn nam.

### Đau đầu thường gặp ở trẻ vị thành niên

Đau đầu cấp (cơn đau đầu đơn thuần): Nguyên nhân thường là do: viêm hô hấp trên (có sốt hoặc không sốt), viêm xoang, viêm họng, viêm màng não (do vi rút hay vi khuẩn), đau nửa đầu định kì, cao huyết áp, lạm dụng chất gây nghiện (cocain), thuốc (methylphenidate, steroids...), độc chất (chì...), u não, não úng thủy, xuất huyết nội sọ...

Trong những nghiên cứu tại phòng cấp cứu về bệnh đau đầu của trẻ em, khi trẻ đau đầu có kèm theo một hay nhiều dấu hiệu như: thay đổi trí giác, cổ cứng, cử động mắt bất thường, liệt nửa người... Và những triệu chứng này đều có bệnh nền nghiêm trọng như xuất: huyết nội, u não, viêm màng não.

Khi xuất hiện những cơn đau đầu cấp ở trẻ em, động tác can thiệp tức thì là nên đặt trẻ nằm ở nơi yên tĩnh, phòng tối, đắp khăn ấm lạnh trên trán, giấc ngủ thường là phương pháp trị liệu hiệu quả nhất.

**Đau đầu cấp - tái phát** (kiểu đau đầu xen kẽ với những khoảng thời gian không triệu chứng): Đau đầu migraine (có hoặc không có tiến triển) là dạng đau đầu cấp - tái phát phổ biến nhất ở trẻ em. Trẻ đau đầu migraine có biểu hiện đau đầu từ nǎm cơn trở lên, kéo dài 1 - 48 giờ, đau cả hai bên hoặc chỉ một bên trán, thái dương; cường độ đau từ trung bình tới nặng, tăng lên khi thực hiện các hoạt động thường qui, đi kèm với ít nhất một trong các yếu tố như buồn nôn hoặc nôn, sợ ánh sáng hoặc sợ âm thanh.

### **Các hội chứng đau đầu cấp - tái phát khác ở trẻ em và trẻ vị thành niên**

Đau đầu kiểu căng thẳng, đau đầu do rối loạn khớp thái dương hàm (ít gặp), đau nửa đầu kịch phát (đặc trưng bởi những cơn đau nhiều quanh hốc mắt, kéo dài 5 - 30 phút và xảy ra nhiều lần trong ngày), đau đầu vùng chẩm (đặc trưng bởi những cơn đau như dao đâm ở vùng cổ trên hay vùng chẩm và thường xảy ra khi gấp cổ hay xoay đầu)...

### **Đau đầu mãn - tiến triển (tăng từ từ về tần suất đau và độ nặng)**

Nguyên nhân là do trẻ bị u não, não úng thủy (tắc

nghẽn hay thông thương), nôn giả u, áp xe não, bướu máu, túi phình mạch máu và các bất thường mạch máu, thuốc, độc chất... Đau đầu mãn - tiến triển có tiền lượng xấu nhất trong các kiểu đau đầu, liên quan đến việc gia tăng dần về tần suất và độ nặng của cơn đau theo thời gian.

Khi đau đầu có kèm theo thay đổi tình trạng tâm thần, có bất thường của cử động mắt, méo dĩa thị, không đổi xứng về vận động hay cảm giác... thì phải nghi ngờ có bệnh lý nội sọ. Với những bệnh nhân đau đầu mãn - có tiến triển thì phải được chẩn đoán bằng hình ảnh, để kịp thời có biện pháp điều trị can thiệp.

### **Đau đầu mãn - không tiến triển (mãn tính - hàng ngày, đau đầu thường xuyên)**

Còn gọi là đau đầu mãn hàng ngày. Tỷ lệ bệnh ở trẻ vị thành niên là 0,2 - 0,9%. Nhiều trẻ vị thành niên bị đau đầu liên tục không dứt; có khi đau đầu kéo dài hơn hoặc khoảng bốn giờ, và xảy ra trên 15 lần trong một tháng.

Với kiểu đau đầu này, phải chú ý xác định các yếu tố làm khởi phát hay làm nặng thêm những cơn đau đầu ở góc độ nguyên nhân tâm lý và giáo dục. Từ đó, có kế hoạch điều trị toàn diện (phân tích các thói quen ngủ, tập thể dục, chế độ ăn uống, học tập...) như tham vấn, xử trí stress, liệu pháp hành vi... Chú ý không nên dùng thuốc ngủ cho những bệnh nhân đau đầu mãn tính hàng ngày.

## **Đau đầu phổi hợp (đau đầu cấp - tái phát chòng lên kiểu đau nền mãn tính - hàng ngày):**

Đau đầu kiểu phổi hợp là đau đầu migraine chòng lên nền kiểu đau đầu mãn tính hàng ngày. Điều trị tương tự như đau đầu mãn tính hằng ngày, kết hợp với tâm lý và hành vi liệu pháp, sử dụng thuốc giảm đau và các thuốc dự phòng.

## Bệnh đau đầu với nhân viên văn phòng

*N*gồi làm việc lâu với máy tính trong phòng điều hòa, nhiều người cứ ngỡ đó là công việc nhàn hạ, nhưng thực tế không phải vậy, cùng máy vi tính, điều hòa... trong một phòng hẹp, không thoáng khí, cũng là một trong những nguyên nhân gây nên chứng đau đầu.

*Triệu chứng:* Thường xuyên đau đầu theo cơn, đau nhức khó chịu, bức bối, thậm chí có hiện tượng chóng mặt, choáng váng, đứng không vững. Những người mắc chứng đau nửa đầu cũng dễ bị tái phát hơn, khi phải làm việc lâu với máy vi tính.

*Nguyên nhân:* Nguyên nhân gây nên những triệu chứng trên, là do mắt phải tập trung nhìn quá nhiều trong thời gian dài vào màn hình vi tính. Hơn nữa, áp lực công việc khiến họ lúc nào cũng thấy căng thẳng đầu óc. Tu thế ngồi làm việc, giờ giấc nghỉ ngơi, ăn uống bất thường cũng là nguyên nhân gây nên chứng đau đầu.

*Điều trị:* Trước hết, tâm hồn phải luôn được thư

thái; tư thế ngồi đúng; tầm nhìn máy vi tính vừa tầm mắt để tránh tình trạng phải cúi đầu, làm khả năng tuần hoàn máu kém, não không được cung cấp đầy đủ ôxy và dưỡng chất. Nên mở cửa cho thoáng khí; nếu trong phòng điều hòa nên có cây xanh; không nên ngồi quá 2 tiếng, có thể tranh thủ 5 - 10 phút đứng dậy đi quanh phòng thư giãn, nghe nhạc nhẹ nhàng...

Khi bị đau đầu luôn phải nhớ, chỉ khi nào đau đến mức không chịu được, bạn mới nên dùng thuốc giảm đau, vì nó chỉ có tác dụng điều trị triệu chứng tức thời khi đó, còn không, hãy thư giãn để cơn đau giảm xuống.

## Đau đầu do u não

*D*au đầu xuất hiện từ giai đoạn sớm của bệnh. Đau thường tiến triển từ từ, nặng dần và hay đi kèm với các triệu chứng đa dạng khác tùy theo vị trí, bán chất của khối u. Khởi đầu, vị trí đau đầu thường cố định ở khu vực có khối u. Khi u phát triển, chèn ép tổ chức xung quanh và gây tăng áp lực trong sọ, thì đau sẽ lan tỏa ra toàn bộ đầu.

Đau đầu ít khi dữ dội, thường chỉ âm ỉ nhưng kéo dài dai dẳng và ngày càng tăng dần; hay đau nhiều vào lúc nửa đêm về sáng rồi giảm dần, hoặc mất đi khi thức dậy. Đau tăng lên khi làm các động tác gắng sức như ho, rặn, đại tiện... hoặc thay đổi tư thế đột ngột, như đang ngồi lại nắn.

Trong giai đoạn đầu của bệnh, các thuốc giảm đau thông thường như aspirin, paracetamol sẽ có tác dụng làm dịu cơn đau. Về sau, những thuốc này không còn hiệu quả nữa. Một triệu chứng khác hay đi kèm với đau đầu là buồn nôn hoặc nôn, xuất hiện ở giai đoạn muộn hơn, không liên quan đến ăn uống. Bệnh nhân dễ nôn, nôn vọt, khi

nôn xong thì đau đầu lại giảm đi. Một triệu chứng hay gặp nữa là có cơn co giật, hoặc những biểu hiện rối loạn về tâm thần (khi bị u não ở thùy trán hoặc thái dương) như thay đổi tính tình, giảm hoạt động, ý thức chậm chạp... Tùy theo vị trí, tính chất của khối u, mà sẽ có nhiều triệu chứng khác đi kèm với đau đầu như: yếu, tê bì nửa người, liệt mặt, lác mắt, nhìn mờ hoặc nhìn đôi, ù tai, chóng mặt...

Nhiều bệnh khác cũng có biểu hiện đau đầu giống như u não. Do đó, để chẩn đoán chính xác hoặc loại trừ các bệnh khác, cần khám chuyên khoa thần kinh và làm thêm một số xét nghiệm như điện não đồ, chụp cắt lớp vi tính, chụp mạch não, chụp cộng hưởng từ MRI... Trong đó, điện não đồ nên làm đầu tiên, vì đây là xét nghiệm không gây hại, rẻ tiền, dễ thực hiện, và điều quan trọng hơn là giúp phát hiện sớm vùng có bất thường ở não, định hướng cho thầy thuốc làm tiếp các xét nghiệm chẩn đoán hình ảnh u não.

Điều trị căn nguyên gây đau đầu bằng cách phẫu thuật cắt bỏ một phần, hoặc toàn bộ khối u. Trong trường hợp u ở vị trí không mở được, có thể làm phẫu thuật dẫn lưu dịch não tuy hoặc điều trị bằng hóa chất, tia xạ. Điều trị triệu chứng đau chủ yếu là xử trí tình trạng tăng áp lực nội sọ và phù nề não, bằng dung dịch manitol, corticoide, thuốc lợi tiểu furosemid...

## Đau đầu do căng thẳng

Cũng có khi đau đầu là do căng thẳng thần kinh. Loại này còn ít được đề cập tới, nhưng nó cũng tương đối phổ biến, thường là mẫn tính và xuất hiện thường xuyên. Với những người này, nếu mắt phải đọc nhiều (nhất là chỗ đọc thiếu ánh sáng), trí não suy nghĩ căng, có những stress trong cuộc sống... thì cũng gây đau đầu. Thế nhưng có điều đặc biệt là khi khám thần kinh, làm điện não đồ, chụp hình quang cắt lớp, dùng siêu âm để nghiên cứu các thành mạch trong não... cũng đều không phát hiện ra những dấu hiệu thương tổn thuộc hệ thần kinh trung ương. Dấu hiệu mang tính đặc trưng của đau đầu do căng thẳng là: bệnh giảm sê khỏi đau đầu khi tâm lý được ổn định, trong một bầu không khí sinh hoạt dễ chịu, làm việc vừa sức và thoái mái.

Sức khỏe là cái quý nhất, và cách chữa chủ yếu là tập thư giãn. Nên tăng cường tập thể dục, chơi thể thao, và áp dụng các liệu pháp nước (bơi lội, tắm vòi sen, tắm ngâm nước ấm), đi dạo. Những khi thấy đầu óc căng thẳng cần, xoa bóp nhẹ nhàng vùng đầu mặt như kiểu gội đầu, xoa bóp trán, gáy, thái dương, trước và sau vành tai. Chữa bệnh này không nhanh được, nó đòi hỏi kiên trì và lòng tin vào kết quả sẽ đạt được.

## Đau đầu do tiếng ồn

Tiếng ồn đô thị có thể gây stress, các hội chứng đau đầu, mất ngủ, lo âu... ở người. Tiếng ồn đô thị chính là một sang chấn (stress) gây ra các hội chứng hay gặp như đau đầu, mất ngủ, cáu gắt. Đối tượng nhạy cảm với tiếng ồn là người già, trẻ em và người lao động trí óc. Sức chịu đựng của cơ thể không chịu đựng được tiếng ồn sẽ dẫn đến suy nhược, đau đầu. Đối mặt thường xuyên với tiếng ồn sẽ làm mất ngủ, đau đầu triền miên, cơ thể suy nhược nặng, thần kinh dễ bị kích thích, hay luôn trong trạng thái lo âu, trầm cảm... Tất cả triệu chứng này sẽ tích lũy dần, gây nên những biến đổi về mặt cảm xúc, dễ tức giận, căng thẳng, gây rối loạn huyết áp và các bệnh như viêm đại tràng mãn tính, bệnh hô hấp, đau ngực, đánh trống ngực liên hồi...

Về điều trị, nên tránh những nơi có tiếng ồn, đồng thời nghỉ ngơi và thư giãn đó chính là liệu pháp cần thiết để xoá tan cơn đau đầu ở hiện tại cũng như lâu dài.

## Đau đầu do tâm lý

**D**au đầu do tâm lý có thể gặp ở nhiều lứa tuổi, nhưng thường là ở độ tuổi 30 - 40, nữ có xu hướng bị nhiều hơn nam. Tuy chứng đau đầu này không nguy hiểm, nhưng nó ảnh hưởng tới lao động và chất lượng cuộc sống của người bệnh. Cơn đau thường xuất hiện khi bệnh nhân phải suy nghĩ căng thẳng, hoặc lo lắng buồn phiền về điều gì đó, kéo dài từ vài phút đến vài ngày, hoặc xuất hiện làm nhiều đợt trong ngày.

Đặc điểm của đau đầu loại này là đau âm ỉ, có cảm giác như bị ép, thắt chặt - giống như khi ta đội mũ chật hoặc xiết vành khăn trên đầu - và ở một số bệnh nhân còn kèm theo nhức, mỏi các cơ ở đầu, cổ. Thường bệnh nhân đau cả hai bên đầu, hoặc lúc đau bên này lúc đau bên kia. Trong cơn đau, bệnh nhân không sốt, không buồn nôn hoặc nôn, không sợ ánh sáng và tiếng động hoặc nếu có sợ, thì chỉ sợ một trong hai hiện tượng trên. Một đặc điểm nữa là, cơn đau không tăng lên khi hoạt động thể lực thông thường, nhưng lại tăng lên khi có xúc cảm. Ngoài ra, cơn đau tuy ảnh hưởng chút ít đến sinh

hoạt nhưng không bao giờ đau đến mức có thể làm cản trở sinh hoạt của người bệnh. Khám thần kinh trong hay ngoài cơn đau, cũng đều bình thường.

Về điều trị, phải kết hợp tâm lý trị liệu và thuốc, chủ yếu là thuốc an thần, chống lo âu, nhóm benzodiazepam (Seduxen, Valium), thuốc chống trầm cảm (Anafranil, Laroxyll), thuốc giảm đau không steroid (paracetamol, aspirin) và thêm thuốc giãn cơ - trong trường hợp đau đầu có liên quan đến căng các cơ quanh hộp sọ. Người bệnh cần thay đổi nếp sinh hoạt, bỏ các thói quen xấu trong sinh hoạt như làm việc thiếu điều độ, nghiện rượu, thuốc lá, tăng tập luyện thể thao, vui chơi giải trí lành mạnh... Một số phương pháp chữa bệnh bằng y học cổ truyền cũng có tác dụng rất tốt, nhất là với bệnh nhân đau đầu kèm theo căng cơ quanh hộp sọ, thường là phối hợp xoa bóp bấm huyệt với vật lí trị liệu vùng đầu cổ.

## Đau đầu do trầm cảm

**D**au đầu do trầm cảm với những triệu chứng như người thường xuyên bị bệnh đau đầu, lại có các biểu hiện lo âu, tự ti (triệu chứng trầm cảm), điều trị hàng tháng trời tại bệnh viện nhưng bệnh đau đầu không thuyên giảm. Có rất nhiều nguyên nhân gây nên việc đau đầu do trầm cảm, một trong số đó là do người bệnh thường xuyên lo lắng vì quá cô đơn, vì cha mẹ không quan tâm gì đến mình.

Có trẻ tự dung học tập sút kém do mau thuẫn với mẹ. Nhiều bạn trẻ học lực trung bình, nhưng gia đình lại quá kỳ vọng ở con, bắt học nhiều, khiến trẻ thường xuyên bị căng thẳng, đau đầu và có ý muốn tự tử... Trong những trường hợp đó, các bác sĩ thường tư vấn cho gia đình cách khuyến khích, tạo cơ hội cho trẻ trong học tập và cuộc sống, tạo cho trẻ những kỳ nghỉ để trẻ có thể thư giãn... Khi trẻ gặp vấn đề về tâm lý, gia đình cần dành thời gian tìm hiểu hoặc đưa con đến gặp chuyên gia. Nhưng “nút gõ” quan trọng là ở gia đình, đặc biệt là vai trò của người mẹ trong việc làm bạn cùng con, giải đáp cho con những thắc mắc của tuổi mới lớn.

## Đau đầu do mất ngủ

### Nguyên nhân

Đau đầu (do mất ngủ) là triệu chứng thường gặp của muôn vàn nguyên nhân nhưng có thể chia vào 3 nhóm.

#### Nhóm 1

Là do thời tiết, khí hậu thất thường - gió quá, lạnh quá, ám thấp quá, nắng quá, nóng quá, khô quá, mà sách cổ ghi là lục đâm phong hàn thấp thư, hoá táo.

#### Nhóm 2

Là do trạng thái tình cảm quá mức, vui quá, buồn quá, lo nghĩ quá, tức giận quá, kinh sợ quá...

#### Nhóm 3

Là do ăn uống sinh hoạt không điều độ, do lao động đặc biệt là lao động trí óc quá căng thẳng. , ngoài ra còn do trùng trú cắn.

### Điều trị đau đầu do mất ngủ với Đông y

Chứng đau đầu thường gặp nhiều, chưa rất đơn

giản, nhưng có loại đau đầu chữa rất lâu, rất khó, có thể gây chết người.

Nếu bị đau đầu dùng thuốc không chuyên giám, cần sớm đến thầy thuốc chuyên khoa để tránh các điều đáng tiếc.

Theo Đông y, có 2 phương pháp chữa chứng đau đầu, một là không dùng thuốc như xoa bóp, châm cứu, luyện tập, hai là cách dùng thuốc.

### **Cho thuốc tùy theo các vị trí đau khác nhau.**

a. *Đau đầu vùng trước trán, gò má, hay chảy mũi hắt hơi, có thể dùng bài thuốc sau:*

- Đơn thuốc:

Tân di 12g,

Thương nhĩ tử 12g,

Phòng phong 12g,

Xuyên khung 12g,

Bạch chỉ 12g, Xạ can 12g,

Cam thảo 6g.

- Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

b. *Đau đầu vùng đỉnh, đau tăng khi phải suy nghĩ*

- Đơn thuốc:

Đan sâm 12g,

Đương qui 12g,

Thảo quyết minh 20g,

Mạn kinh 10g.

Cách dùng: Sắc uống ngày một thang.

c. *Đau đầu vùng phía sau gáy*

- Đơn thuốc:

Thiên ma 12g,

Câu đằng 12g,

Đương qui 12g,

Xích thược 12g,

Bạch linh 12g,

Bán hạ 12g,

Mộc thông 12g,

Hoè hoa 12g,

Sắn dây 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang.

d. *Đau đầu hai bên thái dương*

- Đơn thuốc:

Xuyên khung 12g,

Bạch chi 12g,

Quế chi 12g,

Ma hoàng 6g,

Sắn dây 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang.

### e. Thiếu ngủ, mất ngủ

Bình thường mỗi người đều có 1/3 thời gian lao động, 1/3 thời gian ngủ, 1/3 thời gian nghỉ ngơi. Người càng ít tuổi (dưới 10 tuổi) phải ngủ hơn 8 tiếng. Người trên 60 tuổi có thể nghỉ ít hơn 8 tiếng, nhưng dưới 5 tiếng là thiếu ngủ.

Đông y gọi thiếu ngủ là thất niêm - nguyên nhân thất niêm đa số do lo nghĩ, buồn phiền, uất ức quá mức kéo dài hoặc một phần do thời tiết như nóng quá, lạnh quá...

Mất ngủ cũng có thể do ăn uống no đói thất thường, do làm việc quá căng thẳng, hoặc do các vết thương bên trong hay bên ngoài gây quá đau đớn.

- Cách mất ngủ chữa cũng tùy loại, nhưng trước tiên là cần chú ý giải quyết các nguyên nhân như đã kể trên.

- Các bài thuốc có thể dùng:

Dân gian thường dùng: Lá vông để nấu canh ăn, hay lấy tâm sen 8g đun uống.

Hoặc: Phục thần 8g,

Táo nhân sao 12g vàng,

Đan sâm 12g,

Đương qui 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang.

Hoặc: Liên tảo 8g,

Sinh thảo quyết minh 20g,

Hoè hoa 12g.

Cách dùng: Sắc uống ngày 1 thang.

Làm việc sinh hoạt, ăn uống điều độ cũng là bài thuốc tốt nhất để chữa mất ngủ.

## Đau đầu do bệnh huyết áp thấp

Đau đầu do huyết áp thấp khi có hiện tượng thay đổi động tác đột ngột như đang nằm bật dậy quá nhanh, hoặc đang ngồi đột nhiên đứng dậy. Mức độ đau đầu nặng nhẹ khác nhau, nếu nặng quá sẽ bị choáng, ngất. Đau đầu do bệnh cột sống chỉ liên quan đến đoạn đầu của phần cổ, quay đầu nhẹ đã thấy chóng mặt. Có người do tắm nước quá nóng, hoặc ngâm mình trong nước quá lâu, cũng làm cho huyết áp hạ xuống đột ngột và gây ra tắc mạch máu não. Tóm lại, triệu chứng chính làm cho người bệnh đau đầu, chóng mặt là do huyết áp thấp tạo nên; hoặc do bệnh khác nhau mà dẫn đến triệu chứng đau đầu cũng khác nhau, nên khiến nhiều bệnh nhân không biết đau đầu do đâu mà tiến hành điều trị.

Huyết áp thấp thường khiến những người cao tuổi đang khỏe mạnh bình thường, bỗng nhiên thấy hoa mắt, chóng mặt, đau đầu, buồn nôn. Thậm chí có một số người còn bị ngã lăn ra đất. Phần lớn những trường hợp này, chỉ bị trong giây lát, rồi phục hồi lại được, song một số người, do bị ngã quá nặng, mà dẫn đến tai biến mạch

máu não, nghiêm trọng hơn còn bị nhồi máu cơ tim hay bị liệt. Các triệu chứng do huyết áp thấp gây nên thường hay phát tác vào đêm, vào những lúc dậy đi vệ sinh hay làm gì đó đột ngột rất dễ bị mắc. Nhiều người đang nằm vẫn khỏe mạnh bình thường, nhưng đứng dậy lại bị ngất.

Thường người bệnh bị huyết áp thấp tính thể vị (thể đứng), nên triệu chứng phát tác vào lúc đột ngột khi thay đổi vị trí từ nằm chuyển sang đứng dậy. Huyết áp thấp thể đứng gây trở ngại cho việc đi lại, vận động rất chậm, tay run và giảm trí nhớ.

Quá trình phát sinh bệnh huyết áp thấp không quá đột ngột như huyết áp cao, nên những người bị huyết áp thấp thường rất khó chọn cho mình một cách điều trị cụ thể. Phần lớn bệnh nhân thấy đau đầu, chóng mặt, buồn nôn, thì tự chữa bằng cách tự uống một số thuốc gì đó hoặc thôi; nhưng, làm như vậy sẽ không giải quyết bệnh một cách triệt để được. Trong thực tế, huyết áp thấp ở tuổi già còn có thể dẫn đến một số biến chứng khác như xơ cứng động mạch, đau tim, tắc mạch máu não, thiếu máu não. Một số người bị yếu tim, tim đập nhanh, khó thở, thì chỉ cần hoạt động nhẹ, tim đã đập loạn xạ.

Khi huyết áp thấp đã gây trở ngại đối với việc cung cấp máu cho não, hoặc trở ngại đối với việc cung cấp máu cho tim, thì vấn đề đã vô cùng nghiêm trọng. Đóng y cho rằng, cứ 10 người hoa mắt, chóng mặt thì có 8 người cơ thể hư nhược, mà hư thì cần phải bổ, vì vậy đã đề ra cách

điều trị huyết áp thấp ở người già rất hiệu quả. Trong số những vị thuốc được Đông y chú ý nhất, đó là nhân sâm và nhung hươu. Nhân sâm - một vị thuốc dễ gây bốc hỏa, nhưng do nhiều người thể chất bị suy nhược nặng, nguyên khí huyết bất túc, can thận suy, nên nhân sâm là vị thuốc rất hợp. Ngoài ra, khi bị huyết áp thấp, người tuổi cao cần chú ý mọi động tác đều không quá nhanh, đột ngột, khi ngủ dậy hoặc đang cuí mà muốn ngồi dậy hay đứng thẳng lên phải thực hiện chậm.

## Đau đầu do ô nhiễm không khí

*M*ột nghiên cứu được tiến hành ở nơi đông dân cư, thuộc thành phố Santiago, do tiến sĩ Cakmak và cộng sự tiến hành, đã đo mức độ ô nhiễm tại 7 cơ sở giám sát từ năm 2001 - 2005 đã xác định có nhiều các khí nitơ, lưu huỳnh, khí cacbon monoxide, các hạt phân tử nhỏ trong không khí; ngoài ra trong không khí còn có khí gas tự nhiên và các nhiên liệu khác. Đồng thời, các nhà khoa học cũng tiến hành thu thập thông tin về số lượng bệnh nhân nhập viện do chứng đau nửa đầu, căng thẳng hay các chứng đau đầu khác, thì đều thấy họ phần lớn là những người sống trong khu vực ô nhiễm cao.

Vì vậy khi các nhà khoa học tổng kết các dữ liệu đo được về mức độ ô nhiễm không khí, ở tất cả các vùng phát hiện thấy, thì họ đã khuyến nghị: Không khí ô nhiễm là nhân tố nguy cơ đối với tất cả các dạng bệnh đau đầu.

## Phần II

### **Đau đầu và các bệnh liên quan**

## Đau đầu với bệnh tim

Những người hay bị đau nửa đầu rất dễ mắc bệnh tim mạch. Đặc biệt là những trường hợp đau thoáng qua.

Dựa trên một số nghiên cứu trước đây về mối liên quan giữa bệnh đau nửa đầu và chứng đột quy, không thể coi thường những cơn đau nửa đầu thoáng qua, vì nó có khả năng phát triển thành các bệnh tim mạch.

Nhóm nghiên cứu đã so sánh bệnh án của 620 bệnh nhân đau nửa đầu, và những người bình thường. Rất nhiều người trong số bệnh nhân nghiện thuốc lá, song ít uống rượu hơn so với những người khỏe mạnh. Đặc biệt, tiền sử bị đau tim khi còn trẻ của cha mẹ các bệnh nhân đau nửa đầu cũng rất phổ biến.

Kết quả phân tích cho thấy, những người bị đau nửa đầu, đặc biệt là thoáng qua, có lượng cholesterol gây hại trong máu và huyết áp tăng cao. Đáng chú ý là ở họ có nhiều dấu hiệu của bệnh tim giai đoạn khởi phát, hoặc đột quy. Đối với bệnh nhân đau nửa đầu, nguy cơ bị đau tim cao gấp đôi so với người bình thường.

## Đau nửa đầu ảnh hưởng đến thị giác

Các nhà khoa học thuộc trường đại học Chapel Hill (Mỹ) đã tiến hành hồi cứu lại chứng bệnh đau nửa đầu của hơn 10.900 người, trong độ tuổi từ 51 - 71, thì thấy có 22% trong số đó bị bệnh đau đầu và có nguy cơ mắc các bệnh của mạch máu cao hơn người bình thường từ 1,3 - 1,5 lần. Những người có chứng đau nửa đầu cũng sẽ có nguy cơ giảm thị lực gấp 1,5 lần so với người không có tiền sử mắc bệnh đau đầu.

Điều đó cũng đã chứng minh về mối liên quan giữa chứng đau nửa đầu và rối loạn thị giác ở người trung niên.

Cũng theo nghiên cứu, bệnh đau nửa đầu cũng đều liên quan đến các mạch máu được gọi là bệnh màng lưới (retinopathy). Căn bệnh này có thể làm suy thoái võng mạc, dẫn đến mất thị lực và thậm chí mù vĩnh viễn.

## Đau nửa đầu làm tăng nguy cơ đột quỵ

*N*hững người bị đau nửa đầu có nguy cơ bị đột quỵ cao gấp đôi những người khác, riêng những phụ nữ bị đau nửa đầu mà còn dùng thuốc tránh thai, thì nguy cơ cao lên đến 8 lần.

Nguy cơ bị đột quỵ ở những người bị chứng đau nửa đầu cao gấp 2,16 lần so với những người không bị. Những người bị đau nửa đầu tiền triệu (aura - đau nửa đầu thường tác động tới thị giác, bệnh nhìn thấy ánh sáng chói lung linh hay mờ mắt) có nguy cơ tăng 2,27 lần, và nguy cơ tăng 1,86 lần ở những người bị đau đầu không tiền triệu. Đặc biệt, những phụ nữ bị đau nửa đầu dùng thuốc tránh thai có nguy cơ tăng gấp 8 lần so với những người không dùng thuốc.

Có tới 1/4 phụ nữ ở lứa tuổi 30 - 40 bị đau nửa đầu, nên không còn nghi ngờ gì nữa về mối liên hệ giữa chứng đau đầu với đột quỵ, và nguy cơ gia tăng ở những người

bị đau nửa đầu tiền triệu và phụ nữ dùng thuốc, tránh thai. Ngoài ra, những nhân tố khác như huyết áp cao, hút thuốc cũng giữ vai trò quan trọng đối với chứng đột quỵ, đồng thời những phụ nữ bị chứng đau nửa đầu nên có kế hoạch dùng thuốc ngừa thai cho phù hợp.

## Đau đầu với bệnh tim

Tren thế giới, cứ 5 người thì có 1 người có lỗ hở ở tim (PFO), khiến cho nguy cơ mắc chứng đột quỵ và đau nửa đầu ở những người này tăng cao. Điều trị căn bệnh tim thông thường nói trên, cũng có thể giúp giảm mạnh chứng đau nửa đầu gây suy nhược cơ thể.

Các bác sĩ đã tiến hành nghiên cứu và thấy rằng, bịt được lỗ này sẽ giúp giảm bớt tần suất đau nửa đầu ở những bệnh nhân PFO bị đột quỵ, với tỉ lệ thành công lên tới 80%. Để bịt lỗ hở tim, các bác sĩ sử dụng phương pháp không cần phẫu thuật, gọi là “bịt lỗ PFO qua ống thông”: Họ chèn một chiếc ô tí hon vào lỗ hở qua đường tĩnh mạch, sau đấy xòe nó ra.

Bịt lỗ PFO qua ống thông là phương pháp can thiệp đơn giản, giúp giảm các cơn đau nửa đầu, thậm chí có thể chữa cho một số bệnh nhân khỏi hẳn. Vì thế, triển vọng của nó rất đáng khích lệ đối với những ai bị chứng bệnh có thể dẫn đến tàn tật này.

PFO là chứng bệnh gây ra do tim trẻ sơ sinh phát triển không hoàn chỉnh. Trong bào thai, máu lưu thông giữa 2 tâm nhĩ, ngăn trên của tim. Khi trẻ ra đời, vách ngăn giữa 2 tâm nhĩ tạm thời đóng lại để tách máu bị khứ oxy trong cơ thể với máu có oxy trong phổi; nhưng trong một số trường hợp, vẫn còn một lỗ hổng tí hon sót lại khiến cho máu tràn vào phổi.

Khảo sát một số bệnh nhân trẻ, đã hồi phục chứng đột quỵ nhờ bịt lỗ PFO, xem họ còn cảm thấy đau đầu hay không trong thời gian 1 năm trước và sau khi điều trị, cho thấy: Trước khi điều trị 1 năm, số bệnh nhân bị đau nửa đầu ở mức gần 25%, gấp đôi tỉ lệ trong toàn dân; nhưng sau khi bịt lỗ PFO được 1 năm, 80% bệnh nhân thừa nhận là số lần đau đầu đã giảm mạnh.

## Đau đầu với viêm não, viêm màng não

*T*riệu chứng của bệnh viêm màng não hay viêm não ở giai đoạn nặng thường giống nhau với các triệu chứng liên quan đến thần kinh như: bệnh nhân có biểu hiện lù đù, kích thích vật vã, run chi, co giật và hôn mê.

Trước khi có triệu chứng nặng có thể có các biểu hiện như sốt, nôn ói, bỏ ăn, đau đầu, ho hay tiêu chảy. Ở trẻ nhỏ dưới 12 tháng khi viêm màng não, có thể có biểu hiện thóp phòng.

Bên cạnh các triệu chứng liên quan đến thần kinh, tùy theo nguyên nhân gây bệnh mà bệnh nhân sẽ có các triệu chứng khác kèm theo. Như viêm não do enterovirus 71 thường có kèm theo các bọng nước ở lòng bàn tay, bàn chân, mông, gối và có những vết loét trong miệng.

Nếu bệnh do vi trùng não mô cầu gây ra thì có thể xuất hiện các chấm hay mảng xuất huyết hoại tử ở da, và khi các mảng xuất huyết này lan nhanh thì đó là dấu hiệu gợi ý bệnh đã rất nặng.

Để phát hiện sớm bệnh lý não - màng não, tốt nhất là nên theo dõi sát khi thấy trẻ sốt, nôn ói, đau đầu. Nếu phát hiện bóng nước vùng lòng bàn tay bàn chân, hay các chấm, mảng xuất huyết hoại tử, thì nên khám các thầy thuốc chuyên khoa.

Hoặc khi thấy có dấu hiệu thần kinh như lờ đờ, kích thích vật vã, run chi, co giật và hôn mê thì nên đưa trẻ đến ngay bệnh viện. Cần lưu ý là các triệu chứng trên sẽ xuất hiện ngày càng nặng hơn.

### Những biện pháp phòng ngừa

Để phòng ngừa bệnh lý não - màng não, cần có nhiều biện pháp, tùy theo mỗi loại bệnh. Với bệnh viêm não Nhật Bản, cách tốt nhất là nên diệt muỗi, ngủ màn. Với viêm não do siêu vi trùng đường ruột, phải bảo đảm vệ sinh khi ăn uống, đặc biệt là rửa tay trước khi ăn.

Ngoài ra, việc chích vắcxin cũng rất quan trọng, nhưng một vắcxin chỉ phòng được một bệnh não - màng não, mà thôi. Hiện nay ở Việt Nam có thuốc chủng ngừa viêm não Nhật Bản, ngừa viêm màng não do HIB, đây là hai vắcxin có nhiều hiệu quả phòng ngừa.

Riêng bệnh viêm màng não do não mô cầu, thì chỉ có vắcxin phòng type A và C và hiệu quả cũng không nhiều, nên để phòng ngừa bệnh này, điều quan trọng nhất là vệ sinh môi trường và phát hiện sớm trường hợp bệnh đầu tiên để chủ động phòng ngừa cho người xung quanh bằng cách cho uống thuốc.

## Đau đầu do bệnh lý thần kinh

**D**au đầu là triệu chứng đau nhức ở phần đầu, do nhiều chứng bệnh khác nhau gây ra. Bản thân não không có thụ thể để cảm nhận đau, do đó não không cảm nhận được cảm giác đau. Các vùng có thể nhận biết đau gồm: mạch máu ngoài sọ, tĩnh mạch lớn, dây thần kinh sọ và dây thần kinh cột sống, màng não và cơ đầu, cơ cổ.

Nếu ở các bệnh cảm cúm thông thường đau đầu thường kèm sổ mũi, ho, sốt, thì khi các triệu chứng này hết, đau đầu cũng thuyên giảm. Còn với các bệnh lý về hệ thần kinh, đau đầu là triệu chứng rất thường gặp và thường đau đầu kéo dài, nên người bệnh cần chú ý để phân biệt và đến bệnh viện khám nhằm điều trị kịp thời.

Những dạng đau đầu liên quan đến bệnh lý thần kinh như:

**Đau đầu do u não:** Do u não gây tăng áp lực nội sọ nên đau đầu ở giai đoạn đầu thường âm ỉ, kéo dài. Giai đoạn sau kèm buồn nôn, giảm thị lực hoặc các dấu hiệu của thần kinh khu trú như liệt chi thể, liệt dây thần kinh

sợ náo, mắt mờ. Lúc này sẽ đau đầu liên tục và có uống thuốc cũng không giảm.

*Đau đầu do xuất huyết não (đột quỵ):* Đau đầu đột ngột, dữ dội và có thể liệt nửa người, hôn mê nhanh. Xuất huyết não là bệnh khởi phát đột ngột và dữ dội. Bệnh nhân có thể bị đột quỵ ngay sau khi gắng sức về tâm lý và thể lực hoặc trong lúc làm việc, sinh hoạt bình thường, thậm chí ngay cả trong lúc ngủ cũng có thể hứng chịu cơn xuất huyết não.

*Đau đầu do dị dạng mạch máu não:* Diễn tiến đau âm ỉ, dai dẳng, đôi khi phát lên cơn đau lớn có thể kèm theo liệt run. Dị dạng mạch máu não có thể gây ra xuất huyết não, động kinh, nặng có thể hôn mê và tử vong.

Dị dạng mạch máu não là hiện tượng các mạch máu bất thường, rối loạn trong não. Những dị dạng mạch máu này khi vỡ, gây cháy máu não. Đây là một căn bệnh bẩm sinh và hết sức nguy hiểm.

*Đau đầu do viêm màng não:* Đau đầu dữ dội, uống thuốc cũng không giảm, cổ cứng, ói, sợ ánh sáng, sốt cao. Đây là dạng bệnh thường xảy ra ở trẻ em, bệnh khởi phát nhanh và khó phát hiện, do trẻ em thường không biết diễn tả bệnh của mình.

Viêm màng não là bệnh do vi rút, vi trùng. Nếu do siêu vi trùng gây nên thì bệnh có thể khói trong vòng vài ngày, còn nếu là vi trùng gây nên thì sức khỏe bệnh nhân có thể diễn tiến trầm trọng và có khả năng tử vong cao.

*Đau đầu do cao huyết áp:* Thường với những bệnh nhân trên 50 tuổi có bệnh lý cao huyết áp đi kèm, kiểu đau đầu này thường đột ngột, dữ dội. Đau đầu khu trú nhiều ở vùng chẩm, trán. Bệnh nhân có cảm giác cứng các cơ gáy, đau lên đỉnh đầu và có thể lan tới vùng trán, thường đau nhiều về ban đêm.

Căn nguyên bị đau đầu ở bệnh nhân cao huyết áp là do áp lực thường xuyên của dòng máu lên thành mạch tăng, làm cho thành mạch bị dần dần ra và xuất hiện những tổn thương. Những tổn thương này ngày càng tăng ở các mạch máu nhỏ tại não, gây ra hiện tượng đau đầu. Bệnh nếu để muộn dễ gây ra các biến chứng như tắc mạch máu não, liệt.

Tuy nhiên, các chuyên gia cũng khuyến cáo, đau đầu kèm các triệu chứng khác liên quan đến các bệnh lý thần kinh, thì bệnh nhân cần được khám kỹ và chụp CT đầu để xác định bệnh. Bệnh nhân không nên tự điều trị đau đầu dạng này bằng việc thoa dầu hay đắp các loại lá, thuốc lá... vì bệnh sẽ không thuyên giảm mà còn diễn tiến nặng hơn.

## Đau nửa đầu tăng nguy cơ béo phì

Các nhà nghiên cứu mới đây đã khẳng định, những người béo phì có khả năng bị đau nửa đầu gấp nhiều lần so với những người bình thường.

Nghiên cứu cũng cho thấy, những người ở độ tuổi dưới 50 và trên 50 bị béo phì bị những cơn đau nửa đầu tấn công là tương đương nhau. Ngoài ra, các chuyên gia cũng khẳng định: phụ nữ bị béo phì, sẽ bị đau nửa đầu nhiều hơn so với nam giới.

Trước tình hình đó, các nhà nghiên cứu đã đưa ra lời khuyên: béo phì là một trong những yếu tố nguy cơ có thể thay đổi được, do đó việc lựa chọn một lối sống lành mạnh, chế độ ăn uống và tập thể dục đều đặn, chính là một liều thuốc chữa chứng đau nửa đầu.

## Mối liên hệ giữa bệnh đau đầu với chứng chóng mặt

Chóng mặt khó rất khó dẫn đến tử vong nhưng bệnh nhân sợ mọi hoạt động, lo âu, buồn chán, năng suất lao động giảm... làm ảnh hưởng tới đời sống vật chất và tinh thần của họ. Chóng mặt là triệu chứng chủ quan, người bệnh cảm thấy mọi vật xung quanh quay cuồng hay bản thân bỗng bềnh, nghiêng ngả, bước đi loạng choạng.

Trong ống tai người có 3 hình bán khuyên, xếp theo 3 chiều không gian khác nhau, gắn liền với phần phình to gọi là tiền đình, cuối cùng là phần xoắn ốc (ốc tai) có các sợi thần kinh gắn vào. Tiền đình giúp con người xác định vị trí và tư thế trong không gian, nếu bị tổn thương, gọi là rối loạn tiền đình, biểu hiện bằng chóng mặt, giật nhau cầu... Nguyên nhân gây chóng mặt rất nhiều nhưng biết rõ chỉ 25 - 30%, muốn xác định cần phải phối hợp với khoa tai mũi họng, thần kinh, nội, phi lâm sàng. Thường gặp: chấn thương xương đá (do ngã, đụng dập, va chạm), chấn động tai trong, nhiễm độc (khí độc, rượu, thuốc (Kanamycin, Streptomycin,

Neomycin), viêm tai (viêm tai giữa, xương chũm, mề nhĩ), tăng huyết áp, vừa xơ động mạch, thiếu năng động mạch cột sống thận nền... Theo danh y Tuệ Tĩnh, bệnh chóng mặt (huyền vựng) thuộc phong thì đổ mồ hôi, thuộc hàn thì đau nhức, thuộc thư thì nóng này buồn phiền, thuộc thấp thì nặng nề trầm trệ...

Tùy mức độ, người ta xếp chóng mặt làm 3 thể:

### 1. Thể nhẹ

Mỗi cơn chóng mặt xuất hiện từ vài phút đến vài giờ, cảm giác như ngồi trên thuyền, đồ vật lắc lư, không ù tai và điếc. Loại này xuất hiện khi bệnh nhân để đầu nghiêng hướng nào đó, nếu xoay về vị trí bình thường thì hết chóng mặt.

### 2. Chóng mặt vừa

Xuất hiện đột ngột, bệnh nhân phải ngồi và vặn vào bất cứ vật gì ở gần, nhà cửa đồ vật quay cuồng, như ngồi trên thuyền, toát mồ hôi, buồn nôn, tim đập nhanh, ù tai và điếc nhẹ, không giật nhau cầu, chỉ muốn nằm yên. Mỗi cơn kéo dài trong vài giờ đến vài ngày và xuất hiện khi cử động đầu, quay người, ngồi dậy hay nằm xuống. Ngoài cơn, bệnh nhân nghe tương đối rõ, đi không bình thường.

### 3. Chóng mặt nặng

Người bệnh thấy đồ vật xung quanh chao đảo, quay vòng, mặt tái nhợt, toát mồ hôi, nôn ói, đánh trống ngực

liên hồi, ù tai hay điếc một bên, giật nhăn cầu, nghiệm pháp ngón tay trỏ lệch bên tổn thương. Trong cơn chóng mặt, bệnh nhân có thể ngã lăn ra khi cử động (đi, quay đầu, từ ngồi sang nằm hay ngược lại), bị kích thích bởi ánh sáng hoặc tiếng động nên lúc nào họ cũng bất động nhưng tinh táo. Ngoài cơn thì nghe kém, ù tai, có thể điếc 1 hay 2 bên tạm thời hoặc vĩnh viễn, đi như hụt hẫng, lệch về 1 phía. Dùng máy kiểm tra mức độ nhạy cảm của vành bán khuyên và tiền đình, điện kế giật nhăn cầu, CT Scanner, cộng hưởng từ hạt nhân não, đo thính lực... để xác định mức độ rối loạn tiền đình giúp cho công tác điều trị.

Trước một trường hợp chóng mặt phải tìm nguyên nhân để trị. Giải quyết chứng chóng mặt bằng: Sibelium 5mg dưới 65 tuổi 2v/ngày, trên 65 tuổi 1v/ngày (uống vào buổi tối) x 1 tháng hay Tanganil 500mg từ 3 - 4v/ngày có thể lên 6 - 8v/ngày (uống trong khi ăn) từ 10 ngày đến 5 - 6 tuần hoặc Serc 8mg 1 - 3v x 3 lần/ngày (uống giữa bữa ăn) ít nhất 1 tháng. Chóng mặt vừa và nặng: Tanganil ống 500mg 1 - 2 ống/ngày, tiêm mạch thật chậm, sau khi pha loãng thuốc với 1 ít máu, duy trì bằng thuốc uống như trên.

#### 4. Y học cổ truyền

Sinh địa hoàng 60g, quy thân (rửa rượu) 30g, thổ sài bồ 15g, chế bán hạ 45g, vân thắn 60g, kiến khúc (sao) 45g, cam kỳ tử 30g, hắc chi tử 24g, hà tử thạch 60g (tán riêng thật nhó thủy phi). Các vị trên tán nhỏ, làm thành

viên bằng hạt đậu xanh, mỗi lần 9g hòa vào nước muối uống trước khi ăn.

Bài thuốc khác: Bán hạ 60g, phục linh 30g, dao chí thực 15g, đàm tinh 15g. Cách dùng: tán nhó, hòa vào nước cơm uống 6g x 2 lần/ngày (sáng, chiều).

Để bệnh nhân nằm đầu nghiêng về phía không gây chóng mặt. Tập ở tư thế nằm, ngồi và đứng: đưa mắt nhìn sang 2 bên, lên, xuống từ chậm đến nhanh, nhìn ngón tay qua lại cách 20 cm, cử động đầu (gập, ngửa, xoay).

Chóng mặt do thiếu năng động mạch thận nền thì không tập. Thể dục thể thao đều đặn, tùy sức khỏe của mình, tránh mọi yếu tố gây độc hại đến tai trong như thuốc hay hóa chất. Kiêng cữ rượu, thuốc lá và các chất kích thích. Phát hiện sớm bệnh tiểu đường, tăng cholesterol máu, suy thận... để trị.

Chóng mặt là triệu chứng của nhiều bệnh, việc tìm nguyên nhân vô cùng khó khăn và tốn kém. Để giảm bớt nỗi khổ của bệnh nhân do chóng mặt, người bệnh có thể dùng thuốc Đông hay Tây y, theo sự hướng dẫn của cán bộ chuyên môn.

### **Phần III**

## **Phòng ngừa và điều trị bệnh đau đầu**

## A. Thuốc trị bệnh đau đầu

### I. Trị đau nửa đầu

#### 1. Depakote

- *Thành phần:* Divalproex sodium, viên nén tác dụng kéo dài 250mg.
- *Chi định:*
  - + Dùng để dự phòng bệnh Migraine (chứng đau nửa đầu).
  - + Bệnh động kinh.
- *Chống chỉ định:*
  - + Bệnh nhân có bệnh gan hoặc có rối loạn chức năng gan rõ rệt.
  - + Tăng mẫn cảm với thuốc.
- *Lưu ý:*
  - + Rất thận trọng với trẻ em dưới 2 tuổi và tăng nguy cơ ngộ độc gan.
  - + Thận trọng trên phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú.
  - + Các thuốc chống động kinh như Phenytoin

(Dihydantoin), Carbamazepine, Phenobarbital hay Primidone làm tăng thái trừ thuốc này.

+ Còn có tương tác thuốc với Aspirin, Felbamate, Rifampicin.

- *Tác dụng phụ:* Nói chung thuốc được dung nạp tốt, hầu hết các tác dụng phụ đều nhẹ hoặc trung bình, thuốc có thể gây:

+ Buồn nôn và nôn, đau bụng, tiêu chảy, tăng ngon miệng hoặc ngược lại gây biếng ăn, táo bón.

+ Mệt mỏi, buồn ngủ, chóng mặt, run, đau đầu.

+ Tăng trọng hoặc ngược lại gây sút cân, đau lưng, dãn mạch

- *Liều lượng và cách dùng:*

Khởi đầu 1 viên (250 mg) x 2 lần/ngày. Một số ít bệnh nhân có thể cần dùng tới 1000 mg/ngày.

## 2. Dihydroergot

- *Thành phần:* Dihydroergotamine mesylate, viên nén 3 mg, ống chích 1mg/1ml.

- *Chi định:*

+ Viên nén: huyết áp thấp tiên phát hay thứ phát, rối loạn tuần hoàn thể đứng; Dùng cách quãng để phòng ngừa Migraine và đau đầu do cản nguyên mạch.

+ Thuốc tiêm: điều trị cơn Migraine và đau đầu do cản nguyên mạch.

- *Chống chỉ định:*

+ Phụ nữ có thai và cho con bú.

+ Bệnh động mạch vành, đặc biệt là đau thắt ngực không ổn định hay do co thắt mạch.

+ Cao huyết áp không kiểm soát được.

+ Tình trạng nhiễm khuẩn và sốc.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên bệnh nhân suy thận hay gan nặng.

+ Erythromycine, Troleandomycine, Josamycine có thể làm tăng nồng độ Dihydroergotamine trong huyết tương.

- *Tác dụng phụ:* Buồn nôn, nôn, dị cảm khi tiêm chích.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Viên nén: người lớn 1 viên x 3 lần/ngày, uống ngay trước bữa ăn.

+ Thuốc tiêm: tiêm bắp thịt 1 ống, tuyệt đối tránh tiêm nhầm vào mạch máu, nếu tiêm nhầm, phải có sẵn Phentolamine để điều trị.

### 3. Dihydroergotamine

*Tên thương mại:* Dihydrgot, Dihydroergotamine-Sandoz, Ikaran, Seglor, Tamik.

*Chống chỉ định:*

+ Phụ nữ có thai và cho con bú.

+ Bệnh động mạch vành, đặc biệt là đau thắt ngực

không ổn định hay do co thắt mạch.

- + Cao huyết áp không kiểm soát được.
- + Tình trạng nhiễm khuẩn và sốc.
- + Không phối hợp với Erythromycine, Troleandomycine, Josamycine. Có thể gây hoại tử chi.

*Lưu ý:*

- + Thận trọng trên bệnh nhân suy thận hay gan nặng.
- + Đừng dùng trước bữa ăn vì có thể gây rối loạn tiêu hóa.

*Tác dụng phụ:* Buồn nôn, nôn, dị cảm khi tiêm chích.

#### 4. Dihydroergotamine-Sandoz

*Thành phần:* Dihydroergotamine mesylate, viên nén 3mg, ống tiêm 1mg/1ml.

*Chỉ định:*

- + Viên nén: huyết áp thấp tiên phát hay thứ phát, rối loạn tuần hoàn thể đứng; Dùng cách quãng để phòng ngừa Migraine và đau đầu do cản nguyên mạch.
- + Thuốc tiêm: điều trị cơn Migraine và đau đầu do cản nguyên mạch.

- *Chống chỉ định:*

- + Phụ nữ có thai và cho con bú.
- + Bệnh động mạch vành, đặc biệt là đau thắt ngực không ổn định hay do co thắt mạch.

- + Cao huyết áp không kiểm soát được.
- + Tình trạng nhiễm khuẩn và sốc.
- *Lưu ý:*
  - + Thận trọng trên bệnh nhân suy thận hay gan nặng.
  - + Erythromycine, Troleandomycine, Josamycin có thể làm tăng nồng độ Dihydroergotamine trong huyết tương.
  - *Tác dụng phụ:* Buồn nôn, nôn, dị cảm khi tiêm.
  - *Liều lượng và cách dùng:*
    - + Viên nén: người lớn 1 viên x 3 lần/ngày, uống ngay trước bữa ăn.
    - + Thuốc tiêm: tiêm bắp thịt 1 ống, tuyệt đối tránh tiêm nhầm vào mạch máu, nếu tiêm nhầm, phải có sẵn Phentolamine để điều trị.

## 5. Gynergen Cafeine

- *Thành phần:* Viên nén chứa Cafeine 100mg + Ergotamine tartrate 1mg.
- *Chỉ định:* Điều trị đặc hiệu chứng Migraine và các đau đầu có liên quan vận mạch.
- *Chống chỉ định:*
  - + Nghẽn mạch ngoại biên, Bệnh động mạch vành, cao huyết áp, hội chứng Raynaud.
  - + Suy gan (đặc biệt xơ gan), suy thận, nhiễm khuẩn.
  - + Phụ nữ có thai, đang chuyên dạ và cho con bú.

- *Lưu ý:*

- + Không điều trị kéo dài liên tục.
- + Thận trọng với trẻ em dưới 10 tuổi.
- + Tương tác thuốc với: Troleandomycin, Erythromycine, Josamycin, Propranolol.

- *Tác dụng phụ:*

+ Dị cảm và rối loạn tuần hoàn ngoại vi, có thể gây thiếu máu cục bộ ngoại vi và rối loạn dinh dưỡng. Khi phát hiện thấy có hiện tượng co thắt mạch ngoại vi (gây dị cảm và đau cùng như dựa trên khám xét) phải ngừng thuốc ngay, điều trị biến chứng bằng Heparin kèm thuốc giãn mạch, đôi khi Corticosteroids .

+ Rối loạn tiêu hóa (buồn nôn và nôn) ở một số người mẫn cảm thuốc.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Người lớn: uống 2 viên ngay khi thấy triệu chứng đầu tiên của cơn đau, nếu vẫn còn đau thì có thể thêm 1 viên sau 30 phút. Liều lượng tối đa 6 viên/ngày và 10 viên/tuần.

+ Trẻ em: uống 1/2 liều người lớn.

## 6. Ikaran

*Thành phần:* Dihydroergotamine, viên nang 5 mg, dung dịch uống 2 mg/mL x 50 mL.

- *Chi định:*

+ Điều trị chứng Migraine hoặc các đau đầu có cơn nguyễn mạch.

+ Điều trị triệu chứng suy tĩnh mạch.

+ Điều trị hạ huyết áp tư thế.

- *Chống chỉ định:*

+ Bệnh động mạch vành, đặc biệt là đau thắt ngực không ổn định hay do co thắt mạch.

+ Cao huyết áp không kiểm soát được.

+ Tình trạng nhiễm khuẩn và sốc.

+ Không phổi hợp với Erythromycine, Troleandomycine, Josamycine. Có thể gây hoại tử chi.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên bệnh nhân suy thận hay gan nặng.

+ Dừng dùng trước bữa ăn, vì có thể gây rối loạn tiêu hóa.

+ Thận trọng trên phụ nữ có thai và cho con bú.

- *Tác dụng phụ:* buồn nôn, nôn.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Viên nang: người lớn 1 viên x 2 lần/ngày, uống ngay trong bữa ăn.

+ Thuốc nước: uống 30 giọt (=1,5 mL) x 3 lần/ngày, uống ngay trong bữa ăn.

## 7. Imigran

- *Thành phần:* Sumatriptan succinate, viên nén 100mg.
- *Chỉ định:* Migraine (chứng đau nửa đầu).
- *Chống chỉ định:* Bệnh thiếu máu cơ tim, có tiền sử nhồi máu cơ tim hay đau thắt ngực Prinzmetal. Cao huyết áp không chế được.

### - *Lưu ý:*

- + Có thể làm giảm khả năng lái xe hay vận hành máy móc.
- + Thận trọng trong các tình trạng dễ gây ra thiếu máu cơ tim, suy gan hoặc suy thận.

### - *Tác dụng phụ:*

- + Cảm giác đau nhói, nóng, nặng nề, chèn ép hay bóp chặt ở bất cứ nơi nào trên cơ thể.
- + Đỏ bừng mặt, chóng mặt, yếu miosis, choáng váng, buồn nôn và nôn.
- + Cao huyết áp thoáng qua.

**Liều lượng và cách dùng:** người lớn uống 1 viên. Có thể uống thêm, nhưng tối đa không quá 3 viên trong 24 giờ.

## 8. Imitrex

- *Thành phần:* Sumatriptan succinate, viên nén và thuốc chích.

- *Chi định:* Migraine (chứng đau nửa đầu).

- *Chống chi định:*

+ Bệnh thiếu máu cơ tim, có tiền sử nhồi máu cơ tim hay đau thắt ngực Prinzmetal. Cao huyết áp không khống chế được.

+ Dùng đồng thời hoặc vừa mới ngưng dùng các thuốc IMAO trong vòng chưa đầy 2 tuần.

+ Dùng cùng lúc (trong vòng 24 giờ) với các dẫn chất nấm cưa gà như Ergotamine, Methysergide hay Dihydroergotamine (Seglor, Dihydergot, Dihydroergotamine-Sandoz, 2Ikaran).

+ Cấy tiêm vào tĩnh mạch.

- *Lưu ý:*

+ Dạng thuốc chích chỉ dùng để tiêm dưới da.

+ Chỉ dùng thuốc khi đã có chẩn đoán rõ ràng bệnh Migraine, không dùng với loại Migraine có kèm bại 1/2 người hay Migraine động mạch nền.

+ Có thể làm giảm khả năng lái xe hay vận hành máy móc.

+ Thận trọng trong các tình trạng dễ gây ra thiếu máu cơ tim, suy gan hoặc suy thận.

+ Rất thận trọng khi dùng cho phụ nữ có thai hoặc cho con bú.

- *Tác dụng phụ:*

+ Cảm giác đau nhói, nóng, nặng nề, chèn ép hay

bóp chặt ở bất cứ nơi nào trên cơ thể.

+ Đó bừng mặt, chóng mặt, yếu miosis, choáng váng, buồn nôn và nôn.

+ Cao huyết áp thoáng qua.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Thuốc uống: người lớn uống 25, 50 hay 100mg/ngày.

+ Thuốc tiêm: 6 mg dưới da.

## 9. Nocertone:

- *Thành phần:* Oxétorone fumarate, viên 60mg.

*Chỉ định:* Trị tận gốc chứng nhức nửa đầu và nhức đầu do cản nguyên mạch, đặc biệt nhức đầu khi có kinh, nhức đầu do histamine của Horton.

- *Chống chỉ định:*

+ Thiếu nữ trước tuổi dậy thì.

+ Phụ nữ có thai.

- *Tác dụng phụ:* Thuốc làm buồn ngủ.

*Lưu ý:*

+ Tránh uống rượu

+ Thận trọng ở người có cơ động kinh và người nhạy cảm.

- *Liều dùng:* người lớn 2 - 3 viên/ngày, trường hợp khó trị 3 viên/ngày. Liều duy trì 1,5 viên hay 1 viên/ngày. Nên uống chia vào bữa ăn chiều và lúc đi ngủ vì thường xuất hiện cơn nhức đầu vào buổi sáng. Muốn thay đổi

thê tăng nhức nửa đầu, cần uống hàng ngày trong nhiều tháng. Có thể kết hợp với các thuốc điều trị nhức nửa đầu khác.

## 10. Seglor

- *Thành phần:* Dihydroergotamine, viên nang 1,5mg (phóng thích tức thì) và 3,5mg (phóng thích thuốc từ từ).

*Chi định:* Điều trị cơn Migraine và đau đầu do cản nguyên mạch.

- *Chống chỉ định:*

+ Bệnh động mạch vành, đặc biệt là đau thắt ngực không ổn định hay do co thắt mạch.

+ Cao huyết áp không kiểm soát được.

+ Tình trạng nhiễm khuẩn và sốc.

*Lưu ý:*

+ Không uống lúc đói.

+ Thận trọng trên bệnh nhân suy thận hay gan nặng.

+ Erythromycine, Troleandomycine, Josamycin có thể làm tăng nồng độ Dihydroergotamine trong huyết tương.

+ Thận trọng trên Phụ nữ có thai và cho con bú.

- *Tác dụng phụ:* buồn nôn, nôn.

- *Liều lượng và cách dùng:* 1 viên x 2 lần/ngày.

## 11. Sibelium

- *Thành phần:* Flunarizine, viên nang 5mg.

- *Chi định:*

- + Phòng ngừa Migraine.
- + Điều trị triệu chứng chóng mặt choáng váng và ử tai do rối loạn tiền đình.

- *Chống chi định:*

- + Trầm cảm.
- + Tiền sử có triệu chứng ngoại tháp hay bệnh Parkinson.

- *Lưu ý:*

- + Thận trọng trên phụ nữ có thai, người già.
- + Có một số bị đa tiết sữa khi dùng kèm thuốc ngừa thai; tăng tác dụng an thần của rượu, thuốc ngủ hay thuốc an thần.

- *Tác dụng phụ:*

- + Có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm, làm bộc lộ bệnh Parkinson.

+ Ngù gà và mệt.

+ Trong dự phòng Migrain có thể gây tăng trọng.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Người lớn dưới 65 tuổi: 2 viên x 1 lần/ngày.

+ Người lớn trên 65 tuổi: 2 viên x 2 lần/ngày.

## 12. Sumatriptan

- *Tên thương mại:* Imigran, Imitrex.

- *Chống chỉ định:*

+ Bệnh thiếu máu cơ tim, có tiền sử nhồi máu cơ tim hay đau thắt ngực Prinzmetal. Cao huyết áp không khống chế được.

+ Dùng đồng thời hoặc vừa mới ngừng dùng các thuốc IMAO trong vòng chưa đầy 2 tuần.

+ Dùng cùng lúc (trong vòng 24 giờ) với các dẫn chất nấm cựa gà như Ergotamine, Methysergide hay Dihydroergotamine (Seglor, Dihydergot, Dihydroergotamine-Sandoz, Ikaran).

+ Cấm tiêm vào tĩnh mạch.

- *Lưu ý:*

+ Dạng thuốc tiêm chỉ dùng để tiêm dưới da.

+ Chỉ dùng thuốc khi đã có chẩn đoán rõ ràng bệnh Migraine, không dùng với loại Migraine có kèm liệt 1/2 người hay Migraine động mạch nền.

+ Có thể làm giảm khả năng lái xe hay vận hành máy móc.

+ Thận trọng trong các tình trạng dễ gây ra thiếu máu cơ tim, suy gan hoặc suy thận.

+ Rất thận trọng khi dùng cho phụ nữ có thai hoặc cho con bú.

- *Tác dụng phụ:*

+ Cảm giác đau nhói, nóng, nặng nề, chèn ép hay bóp chặt ở bất cứ nơi nào trên cơ thể.

- + Đó bùng mặt, chóng mặt, yếu miosis, choáng váng, buồn nôn và nôn.
- + Cao huyết áp thoáng qua.

### 13. Tamik

- *Thành phần:* Dihydroergotamine methanesulfonate, viên nang 3 mg.

- *Chỉ định:*

+ Điều trị cơ bản Migraine (chứng đau nửa đầu) và các đau đầu cản nguyên mạch; hội chứng hạ huyết áp do tư thế.

+ Các rối loạn xảy ra khi dùng thuốc trấn tĩnh (Neuroleptic) và thuốc hướng thần; suy tĩnh mạch chi dưới.

- *Lưu ý:* Không uống thuốc vào lúc đói.

- *Chống chỉ định:* không được phối hợp với Troleandomycin và Erythromycine, Josamycin.

- *Tác dụng phụ:* có thể buồn nôn và nôn nếu uống vào lúc đói.

- *Liều lượng và cách dùng:* 1 viên x 2 lần/ngày.

### 14. Zomig

- *Thành phần:* Zolmitriptan, viên nén 2,5 và 5mg.

- *Chỉ định:* Điều trị cấp chứng Migraine (chứng đau nửa đầu) ở người lớn, có hoặc không tiền triệu (aura).

- *Chống chỉ định:*

+ Bệnh thiếu máu cơ tim, có tiền sử nhồi máu cơ tim hay đau thắt ngực Prinzmetal. Cao huyết áp không khống chế được.

+ Dùng đồng thời hoặc vừa mới ngừng dùng các thuốc IMAO trong vòng chưa đầy 2 tuần.

+ Dùng cùng lúc (trong vòng 24 giờ) với các dẫn chất nấm cưa gà như Ergotamine, Methysergide hay Dihydroergotamine.

+ Không được dùng cho bệnh nhân bị chứng migraine có gây liệt nửa người, hoặc migraine thuộc hệ sống nền.

- *Lưu ý:*

+ Chỉ dùng thuốc khi đã có chẩn đoán rõ ràng bệnh Migraine, không dùng với loại Migraine có kèm liệt 1/2 người hay Migraine động mạch nền.

+ Có thể làm giảm khả năng lái xe hay vận hành máy móc.

+ Thận trọng trong các tình trạng dễ gây ra thiếu máu cơ tim, suy gan hoặc suy thận.

+ Rất thận trọng khi dùng cho phụ nữ có thai hoặc cho con bú.

- *Tác dụng phụ:*

+ Cảm giác tê bì hoặc nóng, cảm giác đau hoặc bóp

chặt ở ngực, cổ hoặc nơi khác trên cơ thể.

- + Khô miệng, khó nuốt, rối loạn tiêu hóa, buồn nôn.
- + Chóng mặt, buồn ngủ.
- + Mệt mỏi, đánh trống ngực, đau cơ, ra mồ hôi.

Liều lượng và cách dùng: người lớn khởi đầu nên uống nửa viên 2,5 mg (trong 1 liều duy nhất) để điều trị cấp cơn migraine. Có thể dùng liều 2,5 hay 5mg. Nếu sau đó cơn đau đầu lại tái lại, thì uống tiếp, nhưng phải sau 2 giờ, trong 1 ngày không được quá 10 mg.

## II. Các thuốc tác dụng lên mạch máu não và hoạt hóa não

### 1. Bilkan

- *Thành phần:* cao Ginkgo biloba, viên nén 40mg.

(Cao Ginkgo biloba có tác dụng điều hòa mạch máu, giảm nhớt máu và ngưng kết hồng cầu, ức chế yếu tố hoạt hóa tiêu cầu, ngăn chặn các gốc tự do và ổn định màng tế bào).

- *Chỉ định:*

+ Các rối loạn tâm thần tập tính của người già: rối loạn trí nhớ, giảm khả năng trí tuệ, lú lẫn và rối loạn trong hành vi và cư xử.

+ Chóng mặt và ù tai, tổn thương vũng mạc do cản nguyên thiếu máu.

+ Tắc nghẽn động mạch chi dưới mạn tính.

+ Cải thiện hội chứng Raynaud.

- *Chống chỉ định:* dị ứng với cao Ginkgo biloba.

- *Lưu ý:*

+ Không phái là thuốc hạ huyết áp, không dùng để thay thế cho các thuốc hạ áp.

+ Chưa rõ tác dụng trên phụ nữ có thai, do vậy không nên dùng cho phụ nữ có thai.

- *Tác dụng phụ:* hiếm có: rối loạn tiêu hóa, nôn mửa, nhức đầu.

- *Liều lượng và cách dùng:* 1 viên x 3 lần/ngày.

## 2. Cao Ginkgo biloba

- *Tên thương mại:* Bilkan, Cebrex, Giloba, Ginkgo-E, Tanakan.

Cao Ginkgo biloba có tác dụng điều hòa mạch máu, giảm nhớt máu và ngưng kết hồng cầu, ức chế yếu tố hoạt hóa tiểu cầu, ngăn chặn các gốc tự do và ổn định màng tế bào. Bào chế dưới dạng dung dịch uống, viên nén, và thuốc chích.

- *Chi định:*

+ Các rối loạn tâm thần tập tính của người già: rối loạn trí nhớ, giảm khả năng trí tuệ, lú lẫn và rối loạn trong hành vi và cư xử.

+ Chóng mặt và ù tai, tổn thương vòng mạc do cản nguyên thiếu máu.

+ Tắc nghẽn động mạch chi dưới mạn tính.

+ Cải thiện hội chứng Raynaud.

- *Chống chỉ định:* dị ứng với cao Ginkgo biloba.
- *Lưu ý:*
  - + Cao Ginkgo biloba không phải là thuốc hạ huyết áp, không dùng để thay thế cho các thuốc hạ áp.
  - + Chưa rõ tác dụng trên phụ nữ có thai, do vậy không nên dùng cho phụ nữ có thai.
  - + Dạng thuốc chích: dừng dùng quá 25ml cho những trường hợp say rượu, nhiễm toan hay kém dung nạp fructose-sorbitol, hoặc người thiếu men fructose 1 - 6 diphosphatase. Cũng dừng pha lẩn với các dung dịch khác.
- *Tác dụng phụ:* hiếm có: rối loạn tiêu hóa, nổi mẩn, nhức đầu.

### 3. Cavinton

- *Thành phần:* Vinpocetine, viên nén 10mg và 30 mg, lọ tiêm 4mg.

- *Chi định:*

- + Thiếu năng não do tuần hoàn hay chuyển hóa cấp tính hoặc mạn tính (do vừa xơ động mạch não, tắc embolism và huyết khối - thrombosis mạch não, thiếu máu não tạm thời).

- + Thiếu năng động mạch ngoại vi cấp tính hay mạn tính.

- + Đau đầu, điều trị hỗ trợ trong cao huyết áp.

*Chống chỉ định:* quá mẫn cảm với thuốc.

- *Lưu ý:*

- + Thận trọng trên phụ nữ có thai.
- + Có thể làm tăng hoạt tính các thuốc trị cao huyết áp.
- *Tác dụng phụ:* rối loạn tiêu hóa nhẹ, nóng bừng mặt, ngây ngất, mất ngủ, hạ huyết áp, chóng mặt.

- *Liều lượng và cách dùng:*

- + Viên nén: 5 - 10mg x 3 lần/ngày.
- + Lọ: tiêm bắp 2-4 mg x 2 lần ngày; truyền tĩnh mạch 4 - 8mg/liều trong 100ml dung dịch sinh lý, dùng vài lần/ngày; Tiêm động mạch 4 mg trong 100ml dung dịch sinh lý trong 2 phút.

#### 4. Cebrex

- *Thành phần:* cao Ginkgo biloba (24% Flavoneglycoside + 6% Terpenlactone), dung dịch uống 40 mg/mL (chai 30 và 100mL), viên nén 40 và 80mg, thuốc chích ống 5ml chứa 17,5mg.

(Cao Ginkgo biloba có tác dụng điều hòa mạch máu, giảm nhớt máu và ngưng kết hồng cầu, ức chế yếu tố hoạt hóa tiểu cầu, ngăn chặn các gốc tự do và ổn định màng tế bào).

- *Chỉ định:*

- + Các rối loạn tâm thần tập tính của người già: rối loạn trí nhớ, giảm khả năng trí tuệ, lú lẫn và rối loạn trong hành vi và cư xử.

+ Chóng mặt và ù tai, tổn thương vũng mạc do cản nguyên thiếu máu.

+ Tắc nghẽn động mạch chi dưới mạn tính.

+ Cải thiện hội chứng Raynaud.

- *Chống chỉ định:* dị ứng với cao Ginkgo biloba.

- *Lưu ý:*

+ Không phải là thuốc hạ huyết áp, không dùng để thay thế cho các thuốc hạ áp.

+ Chưa rõ tác dụng trên phụ nữ có thai, do vậy không nên dùng cho phụ nữ có thai.

+ Dạng thuốc chích: dùng dùng quá 25ml cho những trường hợp say rượu, nhiễm toan hay kém dung nạp fructose-sorbitol, hoặc người thiếu men fructose 1 - 6 diphosphatase. Cùng dùng pha lẫn với các dung dịch khác.

- *Tác dụng phụ:* hiếm có: rối loạn tiêu hóa, nổi mẩn, nhức đầu.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Viên nén: 1 viên x 3 lần/ngày (120 - 240 mg/ngày).

+ Dung dịch uống 1 - 2ml (20 - 40 giat)/ngày, chia làm 3 lần, pha loãng trong ít nước uống.

+ Thuốc tiêm: 2 - 4 ống/ngày, chia làm 2 lần. Tiêm bắp thịt sâu hay tĩnh mạch chậm.

## 5. Cinnarizine

- *Tên thương mại:* Stugeron Richter, Vertizin.
- *Chống chỉ định:* tăng mẫn cảm với thuốc.
- *Lưu ý:*
  - + Thận trọng trên bệnh nhân có bệnh Parkinson.
  - + Tương tác thuốc với: rượu, thuốc ức chế thần kinh trung ương, thuốc chống trầm cảm 3 vòng.
  - + Thận trọng trên người điều khiển tàu xe và vận hành máy móc.
  - + Thận trọng trên phụ nữ có thai và cho con bú.
  - + Có thể hạ huyết áp.
- *Tác dụng phụ:*
  - + Ngứa, mệt mỏi và rối loạn tiêu hóa.
  - + Trên người già có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm.
  - + Dị ứng da (hiếm).

## 6. Duxil

- *Thành phần:* viên nén chứa Almitrine 30mg + Raubasine 10mg.
- *Chi định:*
  - + Các rối loạn về tâm thần tập tính và lão suy của

não: giảm trí nhớ, giảm khả năng tập trung tư tưởng, khả năng thích ứng, giảm tính sáng kiến, khí chất và tâm lý bất ổn ...

- + Tai biến mạch máu não các giai đoạn sớm hoặc muộn.

- + Bệnh lý mạch mác - vōng mạc do cǎn nguyēn thiếu máu.

- + Rối loạn tiền đình ốc tai do cǎn nguyēn thiếu máu.

- *Chống chỉ định:* không sử dụng đồng thời với các IMAO.

- *Lưu ý:*

- + Thận trọng trong 3 tháng đầu của thai kỳ.

- + Thận trọng khi sử dụng lâu dài.

- + Cản ngưng thuốc nếu có sụt ký và dị cảm ở chân kéo dài.

- *Tác dụng phụ:* hiếm có: sụt cân và rối loạn tiêu hóa.

- *Liều lượng và cách dùng:* 1 - 2 viên/ngày trong 1-2 lần cách đều nhau về thời gian.

## 7. Flucazin

- *Thành phần:* Flunarizine HCl, viên nang 5mg.

- *Chi định:*

- + Điều trị rối loạn tuần hoàn não và ngoại vi.

- + Phòng ngừa Migraine.

+ Điều trị triệu chứng chóng mặt choáng váng và ù tai do rối loạn tiền đình.

- *Chống chỉ định:*

+ Trầm cảm.

+ Tiền sử có triệu chứng ngoại tháp hay bệnh Parkinson.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên phụ nữ có thai, người già.

+ Có một số bị đa tiết sữa khi dùng kèm thuốc ngừa thai; tăng tác dụng an thần của rượu, thuốc ngủ hay thuốc an thần.

+ Thận trọng khi lái xe hay vận hành máy.

- *Tác dụng phụ:*

+ Có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm, làm bộc lộ bệnh Parkinson.

+ Ngủ gà và mệt mỏi, hoặc ngược lại gây mất ngủ, tăng cân, rối loạn tiêu hóa, nhức đầu và nổi mẩn.

+ Trong dự phòng Migrain có thể gây tăng trọng.

- *Liều lượng và cách dùng:* Người lớn uống 2 viên x 1 lần/ngày vào buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc 1 viên x 2 lần/ngày (sáng + tối).

## 8. Flunarizine

- *Tên thương mại:* Flucazin, Sibelium.

- *Chống chỉ định:*

+ Trầm cảm.

+ Tiền sử có triệu chứng ngoại tháp hay bệnh Parkinson.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên phụ nữ có thai, người già.

+ Có một số bị đa tiết sữa khi dùng kèm thuốc ngừa thai; tăng tác dụng an thần của rượu, thuốc ngủ hay thuốc an thần.

+ Thận trọng khi lái xe hay vận hành máy.

- *Tác dụng phụ:*

+ Có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm, làm bộc lộ bệnh Parkinson.

+ Ngù gà và mệt mỏi, hoặc ngược lại gây mất ngủ, tăng cân, rối loạn tiêu hóa, nhức đầu và nổi mẩn.

+ Trong dự phòng Migrain có thể tăng trọng.

## 9. Fonzylane

- *Thành phần:* Buflomedil chlorhydrate, viên nén 150mg, thuốc chích ống 5ml chứa 50mg.

(Buflomedil có tác dụng ức chế thụ thể alpha 1 và alpha 2, ức chế nhẹ ngưng tập tiêu cầu và giảm độ nhớt máu).

- *Chi định:*

+ Các rối loạn tuần hoàn não: giảm trí nhớ của người già, suy tuần hoàn não do vừa xơ động mạch hay

tăng huyết áp, còn nhằm cải thiện vi tuần hoàn sau tai biến mạch não.

- + Rối loạn tiền đình: chóng mặt và ù tai.
- + Viêm tắc động mạch chi dưới mạn tính gây chứng khập khiễng cách hồi, suy động mạch ngoại biên do tiêu đường...
- + Cải thiện triệu chứng của bệnh Raynaud.
- + Đau do loạn đường, bệnh thận do tiêu đường, chứng bất lực ở nam giới, phẫu thuật chuyển ghép vạt da, dự phòng sau thiếu máu cơ tim.

*- Chống chỉ định:*

- Lưu ý: thận trọng trên phụ nữ có thai hay đang cho con bú, bệnh nhân suy thận.
- Tác dụng phụ: hiếm có và hết nhanh: rối loạn tiêu hóa, chóng mặt, nhức đầu, nóng da, buốt đầu chi.

*- Liều lượng và cách dùng:*

- + Viên nén: dùng để điều trị kéo dài, 300 - 600mg/ngày. Người suy thận dùng nửa liều.
- + Thuốc tiêm: dùng điều trị cấp cơn đau do thiếu máu cục bộ của viêm tắc động mạch và sau tai biến mạch não, chích bắp thịt hoặc tĩnh mạch 2 ống/ngày, chia làm 2 lần. Có thể truyền trong dung dịch đặng trương 4 - 8 ống/ngày và kéo dài 15 ngày.

## 10. Giloba

- *Thành phần:* cao Ginkgo biloba (10mg Flavoneglycoside + 1,4mg Ginkgolides + 1,04mg Bilobalides), thuốc được chế ở dạng phytosome nhằm tăng hấp thụ và hiệu quả sinh học, viên nang 40.

(Cao Ginkgo biloba có tác dụng điều hòa mạch máu, giảm nhớt máu và ngưng kết hồng cầu, ức chế yếu tố hoạt hóa tiểu cầu, ngăn chặn các gốc tự do và ổn định màng tế bào).

- *Chỉ định:*

+ Các rối loạn tâm thần tập tính của người già: rối loạn trí nhớ, giảm khả năng trí tuệ, lú lẫn và rối loạn trong hành vi và cư xử.

+ Chóng mặt và ù tai, tổn thương vòm mạc do cản nguyên thiếu máu.

+ Tắc nghẽn động mạch chi dưới mạn tính.

+ Cải thiện hội chứng Raynaud.

- *Chống chỉ định:* dị ứng với cao Ginkgo biloba.

- *Lưu ý:*

+ Không phải là thuốc hạ huyết áp, không dùng để thay thế cho các thuốc hạ áp.

+ Chưa rõ tác dụng trên phụ nữ có thai, do vậy không nên dùng cho phụ nữ có thai.

- *Tác dụng phụ:* hiếm có như rối loạn tiêu hóa, nổi

mẩn, nhức đầu.

- *Liều lượng và cách dùng:* 1 viên/ngày.

## 11. Ginkgo-E

- *Thành phần:* Mỗi 2 viên chứa cao lá Ginkgo biloba 80mg + Vitamin C 200mg + Vitamin E 200 IU + Tỏi tươi 100mg + Lecithin 15mg.

- *Chi định:*

- + Cải thiện các triệu chứng do thiếu năng động mạch não.

- + Các rối loạn tâm thần tập tính của người già: rối loạn trí nhớ, giảm khả năng trí tuệ, lú lẫn và rối loạn trong hành vi và cư xử.

- + Chóng mặt và ù tai, tổn thương vòng mạc do cản nguyên thiếu máu.

- + Tắc nghẽn động mạch chi dưới mạn tính.

- + Cải thiện thoái hóa hoàng điểm.

- *Chống chỉ định:* dị ứng với cao Ginkgo biloba.

- *Lưu ý:*

- + Không phải là thuốc hạ huyết áp, không dùng để thay thế cho các thuốc hạ áp.

- + Chưa rõ tác dụng trên phụ nữ có thai, do vậy không nên dùng cho phụ nữ có thai.

- *Tác dụng phụ:* hiếm có như rối loạn tiêu hóa,

buồn nôn.

- Liều lượng và cách dùng: 1 - 2 viên/ngày.

## 12. Hydergine

- Thành phần:

- + Co-dergocrine mesylate: Dihydroergocristine

- + Dihydroergocryptine

- + Dihydroergocornine. Dung dịch uống 1mg/ml (chai 50ml), viên nén bao tan trong ruột 1,5mg, ống thuốc chích 0,3mg/1ml.

- Chỉ định:

- + Các triệu chứng tâm thần tập tính và thần kinh do lão suy: hoa mắt, đau đầu, kém tập trung, mất định hướng, giảm trí nhớ, mất sáng kiến, trầm cảm và tính tình bất ổn, gặp khó khăn trong sinh hoạt hàng ngày và tự chăm sóc bản thân.

- + Bệnh lý mạch máu não cấp tính.

- + Đau đầu Migraine và cơn nguyễn mạch (chỉ để dự phòng).

- + Các triệu chứng chủ quan có liên quan với bệnh cao huyết áp.

- Chống chỉ định: tăng mẫn cảm với thuốc.

- Lưu ý:

- + Thận trọng khi có nhịp tim chậm nghiêm trọng.

+ Nếu dùng đường tiêm truyền thì phải kiểm tra huyết áp.

- *Tác dụng phụ:* nghẹt mũi, khó chịu dạ dày lúc khởi đầu điều trị (nên uống vào lúc no).

- *Liều lượng và cách dùng:*

Uống: 3 - 6 mg/ngày, chia làm nhiều lần.

Tiêm truyền:

+ Bệnh lý mạch máu não cấp (đặc biệt khi kết hợp với cao huyết áp): 0,3mg tiêm IV chậm hoặc truyền nhỏ giọt tĩnh mạch x 1 - 2 lần/ngày. Sau đó, 0,3mg tiêm bắp hay dưới da x 1 hay nhiều lần/ngày.

+ Bệnh mạch máu ngoại biên: 0,3 - 0,6mg tiêm bắp hay dưới da x 1 - 2 lần trong ngày.

### 13. Iskedyl

- *Thành phần:*

+ 100ml thuốc nước chứa: Dihydroergocristine methane-sulfonate 0,1mg + Raubasine 0,8mg.

+ Viên nén chứa: Dihydroergocristine methane-sulfonate 0,6mg + Raubasine 4,8mg.

+ Viên nén Forte chứa: Dihydroergocristine methane-sulfonate 1,2mg + Raubasine 9,6mg.

- *Chỉ định:*

+ Suy tuần hoàn não, rối loạn vận động và cảm giác do thiếu máu não cục bộ.

+ Các triệu chứng chức năng ở bệnh nhân cao huyết áp.

- *Chống chỉ định:* không kết hợp với IMAO.

- *Tác dụng phụ:* buồn nôn nếu uống vào lúc đói.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Viên nén: uống 3 - 4 viên/ngày (uống cùng nửa ly nước và dừng cắn vỡ viên thuốc).

+ Viên nén Forte: uống 4 viên/ngày chia làm 2 lần (uống cùng nửa ly nước và dừng cắn vỡ viên thuốc).

+ Thuốc giọt: uống 90 - 120 giọt/ngày.

## 14. Nimotop

- *Thành phần:* Nimodipine, viên nén bao phim 30mg, dung dịch truyền tĩnh mạch chứa 10mg/50ml.

(Nimotop là một chất đối kháng Calcium có tính chống thiếu máu não và chống co thắt mạch máu não một cách chọn lọc)

- *Chi định:* Điều trị và dự phòng các tổn thương thần kinh do thiếu máu não do co thắt mạch máu não sau chảy máu dưới nhện.

- *Chống chỉ định:*

+ Phù não lan tỏa.

+ Tăng áp lực nội sọ rõ.

- *Lưu ý:*

- + Thận trọng trên bệnh nhân có huyết áp thấp.
- + Thận trọng trên phụ nữ có thai.
- + Không nên dùng Nimotop cùng lúc với các thuốc chống động kinh.
- + Dung dịch truyền có chứa rượu (200mg/1ml) và Polyethylene glycol, cần phai tính đến trong khi dùng thuốc.

- *Tác dụng phụ:*

- + Hạ huyết áp, đau đầu, đỏ mặt, toát mồ hôi, chóng mặt, rối loạn dạ dày ruột, buồn nôn, cảm giác nóng, nhịp chậm tim, nhịp nhanh tim (hiếm).
- + Rất hiếm có: giám tiêu cầu, tắc ruột.
- + Khi dùng dịch truyền: tăng Transaminase, Phosphatase kiềm, tổn thương chức năng thận kèm theo tăng Urê và Creatinin, ngoại tâm thu.

- *Liều lượng và cách dùng:* trong chảy máu dưới nhện nên dùng Nimotop càng sớm càng tốt (nhất là trong vòng 10-14 ngày đầu, khi nguy cơ co thắt mạch thứ phát sau chảy máu là lớn nhất).

+ Dung dịch truyền: khởi đầu 1 mg (= 5ml)/giờ x 2 giờ; sau đó nếu bệnh nhân dung nạp tốt (không bị tụt huyết áp) có thể tăng lên tới 2 mg (= 10ml)/giờ. Bệnh nhân cân nặng dưới 70 kg hoặc huyết áp không ổn định thì khởi đầu liều thấp hơn: 0,5 mg (= 2,5ml)/giờ. Truyền Nimotop thông qua một ống chẽ 3 nhánh cùng lúc với

các dung dịch khác (với liều lượng của các dung dịch đó là khoảng 40 ml/giờ). Nhớ đừng trộn lăn Nimotop trong chai dịch truyền, và đừng pha trộn thuốc gì khác vào chai Nimotop. Truyền kéo dài trong 5-14 ngày rồi chuyển sang uống.

+ Viên nén: 2 viên x 6 lần/ngày x 7 ngày, khoảng cách giữa 2 lần uống không được dưới 4 giờ.

+ Nếu bệnh nhân được phẫu thuật, thì phải dùng Nimotop truyền tĩnh mạch trong ít nhất 5 ngày sau phẫu thuật.

## 15. Nootropyl

- *Thành phần:* Piracetam, dung dịch uống 20% (125 ml), viên nang 400mg, viên nén 800mg, ống chích 1.000mg.

- *Chỉ định:*

+ Tai biến mạch máu não và di chứng của tai biến mạch máu não.

+ Chấn thương sọ não (kể cả ở người hôn mê) và di chứng sau chấn thương.

+ Cải thiện các rối loạn tâm thần vận động ở người già (mất trí nhớ, chóng mặt, mất khả năng tập trung tư tưởng, thay đổi tính tình... trong bệnh Alzheimer), cải thiện hoạt động trí tuệ ở trẻ em (khó học hành, nhất là khó viết).

+ Nghiện rượu và các chất gây nghiện.

+ Thiếu máu hồng cầu hình liềm.

- *Chống chỉ định:*

+ Suy thận nặng.

+ Phụ nữ có thai và cho con bú.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên bệnh nhân suy thận: nếu độ thanh thải Creatinin 40 - 60ml/phút (hay Creatinin huyết thanh 1,25 - 1,7mg/100ml) thì dùng 1/2 liều; Nếu độ thanh thải Creatinin 20 - 40 ml/phút (hay Creatinin huyết thanh 1,7 - 3,0mg/100ml) thì dùng 1/4 liều.

+ Hầu như không có tương tác thuốc, chỉ có 1 trường hợp báo cáo về tương tác thuốc với các chất chiết xuất của tuyến giáp (T3 và T4).

- *Tác dụng phụ:* tỷ lệ phản ứng phụ là 5% và chủ yếu ở người già dùng trên 2,4 g/ngày. Biểu hiện: bồn chồn, kích thích, lo âu và rối loạn giấc ngủ.

**Liều lượng và cách dùng:** 30 - 160 mg/kg/ngày, chia làm 2 - 4 lần. Trường hợp nặng 12g/ngày.

+ Hội chứng tâm thần thực thể: 1,2 - 2,4 g/ngày. Trong những tuần đầu tiên có thể lên tới 4,8g/ngày.

+ Thiếu máu hồng cầu hình liềm: 160mg/kg/ngày, chia làm 4 liều bằng nhau.

+ Nghiện rượu: 12g/ngày trong giai đoạn đầu cai rượu, duy trì 2,4g/ngày.

+ Rối loạn trí giác và hôn mê trong chấn thương đầu: khởi đầu 9 - 12g/ngày, duy trì 2,4g/ngày. Uống trong 3 tuần.

+ Khó học: trẻ em 8 - 13 tuổi uống 3,3g/ngày (8ml dung dịch 20% hay 5ml dung dịch 33%) x 2 lần/ngày.

## 16. Pervincamine

- Thành phần: Vincamine, viên nén 20mg.

- Chỉ định:

+ Cải thiện một số triệu chứng rối loạn trí tuệ bệnh lý ở người già (rối loạn trí nhớ và khả năng tập trung tư tưởng).

+ Chống choáng váng ở người già.

- Chống chỉ định:

- Lưu ý:

+ Thận trọng khi có di chứng nhồi máu cơ tim, các rối loạn nhịp tim do cản nguyên thực thể.

+ Cần phối hợp với: Amiodarone, Bepridil, Quinidine, Sotalol, Lidoflazine.

+ Không nên phối hợp: thuốc gây hạ Kali máu, Amphotericine B (đường tĩnh mạch), Corticoid, Tetracosactide, thuốc lợi tiểu hạ Kali (đơn thuần hay kết hợp), thuốc nhuận trường kích thích.

- Tác dụng phụ:

- Liều lượng và cách dùng: 2 - 4 viên x 2 lần/ngày.

## 17. Serc

- *Thành phần:* Betahistine diHCl, viên nén 8mg.  
(Betahistine diHCl là chất tổng hợp hoạt động tương đồng Histamine)

- *Chú định:* Bệnh Meniere và các hội chứng giống Meniere (đặc trưng là các cơn chóng mặt, ù tai, và giảm dần thính lực); Chóng mặt ngoại vi.

- *Lưu ý:*

+ Rất thận trọng nếu bệnh nhân có u tế bào ưa sắc (phaeochromocytoma)

+ Thận trọng trên người loét dạ dày.

+ Hạn chế dùng cho người có thai.

- *Chống chỉ định:*

- *Tác dụng phụ:*

+ Rối loạn dạ dày nhẹ (chỉ cần giảm liều).

+ Phát ban da.

*Liều lượng và cách dùng:* người lớn dùng 1 - 2 viên x 3 lần/ngày. Đôi khi bệnh thuyên giảm rất chậm, phải sau vài tuần, nên điều trị tiếp tục cho tới khi có hiệu quả tối đa (thường sau vài tháng). Thuốc dung nạp tốt, dùng kéo dài được.

## 18. Sermion

- *Thành phần:* Nicergoline, viên nén 10mg và 30mg,

lọ tiêm 4mg.

- *Chú định:*

+ Thiếu năng não do tuần hoàn hay chuyển hóa cấp tính hoặc mạn tính (do vừa xơ động mạch não, tắc - embolism và huyết khối - thrombosis mạch não, thiếu máu não tạm thời).

+ Thiếu năng động mạch ngoại vi cấp tính hay mạn tính.

+ Đau đầu, điều trị hỗ trợ trong cao huyết áp.

- *Chống chỉ định:* quá mẫn cảm với thuốc.

Lưu ý:

+ Thận trọng trên phụ nữ có thai.

+ Có thể làm tăng hoạt tính các thuốc trị cao huyết áp.

- *Tác dụng phụ:* rối loạn tiêu hóa nhẹ, nóng bừng mặt, ngất ngây, mất ngủ, hạ huyết áp, chóng mặt.

- *Liều lượng và cách dùng:*

+ Viên nén: 5 - 10mg x 3 lần/ngày.

+ Lọ: tiêm bắp 2 - 4mg x 2 lần/ngày; truyền tĩnh mạch 4 - 8mg/liều trong 100ml dung dịch sinh lý, dùng vài lần/ngày; Tiêm động mạch 4mg trong 100ml dung dịch sinh lý trong 2 phút.

## 19. Sibellum

- *Thành phần:* Flunarizine, viên nang 5mg.

- *Chú định:*

- + Phòng ngừa Migraine.
- + Điều trị triệu chứng chóng mặt choáng váng và ù tai do rối loạn tiền đình.
- *Chống chỉ định:*
  - + Trầm cảm.
  - + Tiền sử có triệu chứng ngoại tháp hay bệnh Parkinson.
- *Lưu ý:*
  - + Thận trọng trên phụ nữ có thai, người già.
  - + Có một số bị đa tiết sữa khi dùng kèm thuốc ngừa thai; tăng tác dụng an thần của rượu, thuốc ngủ hay thuốc an thần.
- *Tác dụng phụ:*
  - + Có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm, làm bộc lộ bệnh Parkinson.
  - + Ngủ gà và mệt.
  - + Trong dự phòng Migrain có thể gây tăng trọng.
- *Liều lượng và cách dùng:*
  - + Người lớn dưới 65 tuổi: 2 viên x 1 lần/ngày.
  - + Người lớn trên 65 tuổi: 2 viên x 2 lần/ngày.

## 20. Stugeron Richter

- *Thành phần:* Cinnarizine, viên nén 25mg.
- *Chi định:*

+ Rối loạn tuần hoàn não: chóng mặt, ù tai, nhức đầu, mất tập trung.

+ Rối loạn thăng bằng.

+ Rối loạn tuần hoàn ngoại biên.

+ Say tàu xe.

+ Bệnh dị ứng: viêm mũi vận mạch, phù thần kinh mạch, mày đay.

- *Chống chỉ định:* tăng mẫn cảm với thuốc.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên bệnh nhân có bệnh Parkinson.

+ Tương tác thuốc với: rượu, thuốc ức chế thần kinh trung ương, thuốc chống trầm cảm 3 vòng.

+ Thận trọng trên người điều khiển tàu xe và vận hành máy móc.

- *Tác dụng phụ:*

+ Ngù gà và rối loạn tiêu hóa.

+ Trên người già có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm.

- *Liều lượng và cách dùng:* liều tối đa 225mg (9 viên/ngày). Phải uống sau bữa ăn.

+ Rối loạn tuần hoàn não, rối loạn thăng bằng: 1 viên x 3 lần/ngày.

+ Rối loạn tuần hoàn ngoại biên: 2 - 3 viên x 3 lần/ngày.

+ Rối loạn tuần hoàn ngoại biên: 2 - 3 viên x 3 lần/

ngày. Thận trọng khi dùng trên vận động viên: có thể test doping dương tính giả.

+ Không có tác dụng hạ áp, dùng dùng nhằm mục đích điều trị bệnh cao huyết áp.

- *Tác dụng phụ:* khó chịu dạ dày gây buồn nôn lúc khởi đầu điều trị (nên uống vào lúc no).

- *Liều lượng và cách dùng:* Uống 2 - 4ml x 2 lần/ngày, uống trong bữa ăn.

## 21. Vasobral

- *Thành phần:*

+ Dihydroergocryptine A mesylate 0,1g

+ Caffeine 1g, dung dịch uống chai 50ml

+ Ống định chuẩn 40 giọt = 2 ml.

- *Chi định:*

+ Các triệu chứng suy giảm trí tuệ và bệnh lý ở người lớn tuổi: kém tập trung, mất định hướng, giảm trí nhớ, mất sáng kiến.

+ Hội chứng Raynaud (điều trị hỗ trợ).

- *Chống chỉ định:* tăng mẫn cảm với thuốc.

- *Lưu ý:*

+ Thận trọng trên phụ nữ có thai.

+ Thận trọng khi dùng trên vận động viên: có thể test doping dương tính giả.

+ Không có tác dụng hạ áp, dùng dùng nhằm mục

dịch điều trị bệnh cao huyết áp.

- *Tác dụng phụ:* khó chịu dạ dày gây buồn nôn lúc khởi đầu điều trị (nên uống vào lúc no).
- *Liều lượng và cách dùng:* Uống 2 - 4ml x 2 lần/ngày, uống trong bữa ăn.

## 22. Vertizin

- *Thành phần:* Cinnarizine HCl, viên nén 25mg.
- *Chi định:*
  - + Điều trị dự phòng và duy trì các cơn co thắt mạch máu não, các di chứng chấn thương sọ não, các rối loạn sau động kinh.
  - + Chứng đau nửa đầu và các rối loạn tuần hoàn ngoại vi.
  - + Say tàu xe.
  - + Chóng mặt, ngất, ù tai, buồn nôn và nôn.
- *Chống chỉ định:* tăng mẫn cảm với thuốc.
- *Lưu ý:*
  - + Thận trọng trên bệnh nhân có bệnh Parkinson.
  - + Tương tác thuốc với: rượu, thuốc ức chế thần kinh trung ương, thuốc chống trầm cảm 3 vòng.
  - + Thận trọng trên người điều khiển tàu xe và vận hành máy móc.
  - + Thận trọng trên phụ nữ có thai và cho con bú.

- + Có thể hạ huyết áp.
- *Tác dụng phụ:*
  - + Ngứa, mệt mỏi và rối loạn tiêu hóa.
  - + Trên người già có thể gây triệu chứng ngoại tháp và trầm cảm.
  - + Dị ứng da (hiếm).
- *Liều lượng và cách dùng:* liều tối đa 225mg (9 viên/ngày). Phải uống sau bữa ăn.
- + Rối loạn tuần hoàn não: 1 viên x 3 lần/ngày.
- + Rối loạn thăng bằng: 1 viên x 3 lần/ngày.
- + Rối loạn tuần hoàn ngoại biên: 2 - 3 viên x 3 lần/ngày.
- + Say tàu xe: người lớn uống 1 viên 30 phút trước khi khởi hành, có thể lặp lại mỗi 6 giờ; Trẻ em: 1/2 liều người lớn.

## B. Phòng ngừa và điều trị

### Xây dựng cuốn nhật ký đau nửa đầu

Sau đây, chúng tôi hướng dẫn chung cho bạn cách xây dựng cuốn nhật ký đau nửa đầu.

#### Tầm quan trọng của cuốn nhật ký đau nửa đầu

- Giúp bác sĩ chẩn đoán thông tin.
- Giúp bạn nhận ra những dấu hiệu cảnh báo .
- Đánh giá nếu thuốc cấp tính hoặc phòng ngừa của bạn đang áp dụng.

Các ghi chép bao gồm thông tin về:

- Khi những cơn đau đầu bắt đầu.
- Mức độ thường xuyên xảy ra.
- Nếu có các triệu chứng khác (như đang bị bệnh hoặc có vấn đề tầm nhìn).
- Thời gian cuộc tấn công cuối cùng là bao giờ, trong bao lâu ?

- Đau ở đâu ?

Ghi lại một số khía cạnh của cuộc sống hàng ngày, chẳng hạn như:

- Trước khi đau đầu bạn làm những gì và và đã ăn những gì ?
- Bạn uống thuốc gì ?
- Vitamin hoặc các sản phẩm y tế bạn có ?
- Bạn có tập thể dục không ? Bài tập của bạn là gì ?
- Một ngày bạn ngủ bao nhiêu tiếng ?
- Các yếu tố khác như: thời tiết, môi trường xung quanh nơi bạn ở.
- Phụ nữ nên ghi lại chi tiết của chu kỳ kinh nguyệt.

Lưu ý: nếu bạn đã làm bất cứ điều gì khác trước khi cuộc đau đầu tấn công 6 - 8 thì nên ghi lại rõ ràng trước khi tới gặp bác sĩ.

### Nhật ký hàng tháng

Bằng cách ghi chép cuốn nhật ký này trong một khoảng thời 2 hoặc 3 tháng, bạn có thể thấy một mô hình của chứng đau nửa đầu và đau đầu của bạn. Tác động của môi trường xung quanh, cuộc sống cũng như gia đình của bạn lên chứng đau nửa đầu cũng có thể trở nên rõ ràng, nếu bạn ghi chép cẩn thận. Đồng thời, bạn cũng có thể dự phòng các cơn đau đầu mới.

## Ký lục cơn đau nửa đầu

Điều này rất hữu ích nếu bạn muốn giữ thông tin chi tiết về mỗi cuộc tấn công mà bạn có. Bạn có thể sử dụng kết hợp với kí lục hàng tháng để cung cấp thông tin chi tiết hơn về từng cơn đau nửa đầu.

### Ký lục của thuốc

Với bất kỳ điều trị bằng thuốc, bạn nên giữ một kí lục của các loại thuốc bạn đang dùng. Điều này sẽ cung cấp cho bạn một ý tưởng về loại thuốc đã có tác dụng tốt nhất cho bạn.

Bây giờ, hãy bắt đầu ghi chép các cuộc tấn công đau nửa đầu của bạn hiện nay với một cuốn nhật ký chứng đau nửa đầu.

## Cách xử trí đau đầu hiệu quả

*T*hời tiết thay đổi, áp lực công việc kích thích tê bào thần kinh làm nhiều người bị đau đầu. Một số cách sau có thể giúp bạn giải toả cơn đau.

### Đau đầu do thời tiết

Đau đầu do thời tiết thì không phòng tránh được, mà phải dùng thuốc giảm đau hoặc day huyệt, châm cứu và nghỉ ngơi để giúp cơn đau đầu qua đi. Người bệnh không nên tự ý dùng thuốc giảm đau khi chưa có y lệnh. Hàng ngày năng tập thể dục, ăn uống đủ chất để tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

### Đau đầu vì stress

Ngay khi bắt đầu cảm thấy bị đau đầu, hãy dừng tất cả mọi việc để tìm chỗ thư giãn, hít thở không khí trong lành và vận động nhẹ nhàng để cơn đau dịu xuống.

Hãy lấy trọng tâm là giữa lông mày, nhắm mắt, ngồi thẳng lưng, tâm hồn tĩnh lặng, tưởng tượng đang ở trong rừng, dưới biển, có suối chảy, tiếng chim hót... sẽ bớt đau

đầu. Bạn cũng có thể ngủ ít phút hay nằm nghe nhạc và không nghĩ ngợi để giảm căng thẳng, cơn đau có đến cũng không dữ dội (nhưng không nằm vì sẽ bị nặng đầu).

Nếu thư giãn không đỡ, phải đi khám để được điều trị sớm. Phòng ngừa bằng cách xây dựng thời gian làm việc - nghỉ ngơi điều độ, sinh hoạt hợp lý. Dành thời gian thư giãn (ngâm mình trong bồn nước ấm, dạo bộ, đi bộ, chạy bộ, đạp xe, hay thiền, hít thở sâu, yoga...) để hạn chế những yếu tố kích thích đau đầu.

### Đau đầu vì giấc ngủ

Cần ngủ đủ, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng thì sẽ giảm 29% tần suất và 40% mức độ đau đầu và đau nửa đầu, đảm bảo sức khoẻ cho não bộ. Để tránh bị đau đầu do mất ngủ, hãy tự rèn thói quen đi ngủ và thức dậy đúng giờ. Tập thể dục thường xuyên để có giấc ngủ sâu hơn. Nếu mất ngủ, ngủ không đủ giấc, giấc ngủ chập chờn... cần loại bỏ các thực phẩm có chất cafein trong khẩu phần.

### Đau đầu vì thiếu nước

Tránh ăn, uống các món dễ gây đau đầu như: thực phẩm chứa Tyramine axit amin (có trong rượu vang đỏ, pho mát), Nitrat (xúc xích, đồ nguội, thịt chế biến sẵn), Phenylalanine amino acid (sôcôla)... làm mạch máu co thắt hoặc giãn nở máu đột ngột.

Nên bổ sung thêm protein và carbonhydrat để duy

trì mức đường trong máu, giúp giảm các cơn đau đầu hiệu quả. Hàng ngày, bổ sung đủ lượng calcium qua thực phẩm giàu calcium, hoặc uống viên đa sinh tố (multivitamin) có bổ sung magie sẽ giảm bị đau đầu.

Để cơ thể khát nước hoặc mất nước cũng gây đau đầu, mệt mỏi. Nếu vậy, hãy nằm nghỉ nơi mát mẻ, yên tĩnh, gối đầu thấp, uống thật nhiều nước để cân bằng cơ thể và bài tiết các độc tố. Bổ sung ngay nước muối sinh lý (hoặc nước ngoài pha chút muối, đường) khi ra nhiều mồ hôi, mất nước gây đau đầu. Cần tránh bỏ bữa, cũng không nên để khoảng cách quá lâu giữa 2 bữa ăn.

### Mùi hương liệu

Nếu bị đau đầu vì nguyên nhân này, nên tránh dùng nước hoa hoặc các sản phẩm có mùi. Khi cảm thấy ngọt ngạt ở chỗ đông người, bạn hãy mau chóng tìm nơi thoáng khí, uống một cốc nước, và nếu có thể hãy ngửi mùi chanh tươi sẽ nhanh lấy lại cân bằng.

### Đau đầu do ánh sáng

Để tránh bị đau đầu do ánh sáng, mùa hè đi nắng nên đeo kính chống nắng. Người hay bị đau đầu nên dùng bóng đèn sợi đốt trong phòng, thay các bóng đèn huỳnh quang. Làm việc với máy tính giữ khoảng cách an toàn từ mắt đến màn hình trên 25 cm.

## Thực phẩm tốt cho bệnh đau đầu

*N*goài việc dùng thuốc để giám triết chứng đau đầu, thì có một số món ăn cũng được các chuyên gia khuyến cáo sử dụng để giám bớt triệu chứng đau đầu.

*Chế độ ăn giàu kali:* Kali sẽ rất hữu hiệu đối với những người đau đầu có kèm theo nôn nao, khó chịu. Bổ sung kali bằng cách ăn khoai tây nướng còn nguyên vỏ, chuối cũng được khuyến cáo ăn để bổ sung kali.

*Nước:* Thiếu nước, gây đau đầu, nếu bạn lười uống nước thì ăn dưa hấu để bổ sung nước sẽ là một cách thông minh. Trong nước tự nhiên có nhiều magie sẽ giúp giảm bớt chứng đau đầu. Một số loại quả có nhiều magie và nước được khuyên dùng như: dưa hấu, quả lê, rau diếp,

*Canxi:* Bổ sung canxi giúp cho não hoạt động tốt hơn, điều đó sẽ làm giảm các triệu chứng đau đầu. Canxi có nhiều trong các thực phẩm từ bơ, sữa, sữa chua.

*Cafein:* Nếu nguyên nhân đau đầu do thiếu nước, hoặc do sử dụng nhiều chất cồn, thì có thể hạn chế cơn đau đầu bằng cách uống 1 tách cà phê. Vì chất cafein

trong cà phê sẽ làm các mạch máu co lại giúp giảm cơn đau đầu. Tuy nhiên nếu dùng nhiều cà phê sẽ không tốt cho sức khỏe.

*Cacbohydrates:* Nếu chế độ ăn thiếu chất này cũng dễ gây đau đầu. Thường thì những người có chế độ ăn kiêng thường thiếu chất này, do ăn ít các loại thực phẩm nguyên hạt như: lúa mì, lúa mạch, trái cây và sữa chua. Ăn đủ lượng cacbohydrates sẽ làm dịu cơn đau và giúp giải phóng serotonin.

*Magie:* Một số nghiên cứu chỉ ra rằng: magie tìm thấy trong các loại quả như: hạnh nhân, chuối, mơ khô, ...làm giảm triệu chứng đau đầu.

*Thực phẩm cay:* như nước sốt ớt nóng có thể giúp bạn “hồi phục” trở lại sau cơn đau đầu. Nếu nguyên nhân đau đầu là do tắc nghẽn xoang, những món ăn cay có thể giúp mở đường hô hấp, giảm áp lực và đau đầu kèm theo.

*Vitamin E:* Bổ sung vitamin E có trong vừng đen, sẽ rất có ích cho việc cân bằng estrogen giúp giảm các cơn đau nửa đầu nhất là vào thời kì kinh nguyệt.

Rau chân vịt (rau bi na) là loại rau chứa nhiều các vitamin như: C, D, K,A, E ngoài tác dụng giảm huyết áp giảm các cơn đau đầu do huyết áp tăng cao.

### Riboflavin

Riboflavin, vitamin B2 tan trong nước, cải thiện chuyển hóa năng lượng trong cơ thể, cũng như coenzyme

Q10. Riboflavin cũng đôi khi được sử dụng như là một điều trị phòng ngừa chứng đau nửa đầu (dự phòng). Các nhà nghiên cứu đã đề xuất rằng, các tế bào não của một số người bị đau nửa đầu có thể có một rối loạn chức năng của ty lạp thể, dẫn đến sự trao đổi chất oxy suy giảm. Đó là tiếp tục nghĩ rằng tiềm năng để nâng cao hiệu quả năng lượng của ty lạp thể trong một cá nhân có chứng đau nửa đầu. Riboflavin ngăn sẽ được thực hiện với mục đích cải thiện cách oxy được chuyển hóa trong não; yêu cầu tối thiểu hàng ngày cho người lớn là khoảng 1,5 đến ba mgs. Nó được tìm thấy trong các loại rau lá xanh, đậu phộng, ngũ cốc, sữa và sữa sản phẩm, trứng, gan, tim và thận.

### Coenzyme Q10

Một loại enzyme là chất xúc tác tạo điều kiện và kiểm soát phản ứng hóa học xảy ra trong cơ thể, và một đồng enzyme là một chất cần thiết cho các enzym để làm việc. Coenzyme Q10 (CoQ10) được thực hiện một cách tự nhiên bởi cơ thể con người. Nó giúp các tế bào sản xuất năng lượng, và nó hoạt động như một chất chống oxy hóa. Như là một bổ sung CoQ10 đã được đề xuất để sử dụng trong nhiều điều kiện bao gồm huyết áp cao, ung thư vú và bệnh Alzheimer. Liều khuyến cáo thông thường của CoQ10 cho chứng đau nửa đầu là 100mg, ba lần mỗi ngày.

## Thực phẩm nên tránh

*M*ột số loại thực phẩm nếu ăn lúc đang đau đầu sẽ làm tăng mức độ và làm bạn cảm thấy khó chịu hơn. Vì vậy, khi đau đầu bạn nên tránh những loại thực phẩm sau:

### Các thực phẩm thay thế đường

Đường hóa học sẽ kích thích quá mức, hoặc gây cản trở cho các dây thần kinh, căng cơ tăng, dẫn tới chứng đau nửa đầu.

Đường hóa học thường có trong một số thực phẩm như nước ngọt, kem, kẹo cao su... và những loại thuốc có chứa đường aspartam.

Những người dị ứng với các chất làm ngọt, chỉ cần uống một chút nước giải khát có thể dẫn tới đau đầu.

### Thực phẩm chứa cồn

Rượu bia, đặc biệt là rượu vang đỏ, là thức uống phổ biến gây đau đầu cho bạn do chúng chứa chất cồn. Mặc dù nó làm tăng sức đề kháng và miễn dịch cần thiết khi uống

với số lượng nhất định, nhưng nó thực sự có thể trở thành một lý do gây nhức đầu khi bạn lạm dụng quá mức.

Trong rượu còn có chứa sulfite, khiến bạn bị dị ứng, hen suyễn hoặc đau đầu. Ngoài ra, rượu cũng làm tăng lưu lượng máu lên não gây mất nước.

Tất cả những đồ uống có cồn đều gây ra đau đầu, đặc biệt là rượu vang đỏ, chứa rất nhiều chất hóa học gây đau đầu. Nếu bạn thực sự muốn uống 2 ly/ ngày, tốt nhất nên chọn rượu vodka loại rượu trắng không màu.

### Thực phẩm chứa nitrit

Xúc xích, thịt nguội, lạp xưởng, thịt hun khói, món ăn nhanh và nhiều món ăn hấp dẫn khác, thường được sản xuất với chất nitrit. Đây là chất cần thiết để tăng sự bảo quản tuyệt trùng trong băng kín.

Nitrat, nitrit và bột ngọt, làm co thắt các mạch máu và dẫn đến chứng đau đầu ở một số người

Vì vậy, trong cuộc sống hàng ngày, bạn nên hạn chế ăn.

### Thực phẩm chứa tyramin

Chất tyramine có trong một số loại thực phẩm như hạt phỉ, cà chua, thịt lợn, một số loại pho mát, sô cô la, sữa, có thể là nguyên nhân dẫn đến chứng đau đầu của bạn.

Các loại phô mai càng lâu năm càng chứa nhiều chất tyramine.

Hoa quả như bơ, chuối và quả hạch, cũng chứa khá nhiều tyramine. Lớp vỏ bên của chuối chứa nhiều hơn trong ruột chính, vì vậy mà khi bóc vỏ ta nên chú ý bóc sạch các mảnh sợi của vỏ bị dính vào phần thịt chuối.

### **Thực phẩm chứa cafein**

Một cốc cà phê không chỉ là một thức uống tuyệt vời mỗi sáng thức dậy, vì chúng còn khiến đầu óc minh mẫn và công việc trở nên có hiệu suất hơn.

Một lượng nhỏ cafein có thể làm giảm bớt đau đầu. Trong dược phẩm, người ta vẫn dùng một chút cafein làm tăng khả năng hấp thụ của thuốc.

Tuy nhiên, cà phê kích thích hệ thần kinh và ảnh hưởng đến giấc ngủ. uống nhiều có thể gây nghiện. Khi nghiện cà phê, có thể sẽ gây ra chứng đau nửa đầu. Cho nên lượng cà phê hấp thụ trong một ngày tốt nhất thấp hơn 100 mg (khoảng 1 cốc cà phê đặc).

### **Thực phẩm được nấu với nhiều gia vị**

Nếu bạn là fan của các món ăn được nấu chín với nhiều loại gia vị, bạn cũng nên cẩn thận nhé, vì những món ăn này thường chứa một enzym quan trọng liên quan đến việc khử amin của các amino acid trong phụ gia thực phẩm.

Khoảng 10 - 20% số người bị nhức đầu bởi những chất này. Hiện tượng này thường xuất hiện khoảng 15 phút sau bữa ăn, với cảm giác đau ở vùng trán.

## Phương pháp điều trị đau nửa đầu không dùng thuốc

Với chứng đau nửa đầu thì phương pháp điều trị không cần dùng thuốc, đang ngày càng được quan tâm. Phương pháp này không chỉ giúp điều trị bệnh tận gốc mà còn tốn ít chi phí, không gây tác dụng phụ,... Dưới đây là một số phương pháp điều trị bệnh đau nửa đầu không cần dùng thuốc:

*Châm cứu điều trị đau nửa đầu:* Các nghiên cứu đã chứng minh vai trò kì diệu của châm cứu trong việc giảm tần suất, cũng như mức độ của những cơn đau nửa đầu.

*Phản hồi sinh học:* Phản hồi sinh học xuất hiện đặc biệt hiệu quả trong việc làm giảm đau nửa đầu. Kỹ thuật này thư giãn sử dụng thiết bị đặc biệt, để dạy cho bạn làm thế nào để giám sát và kiểm soát phản ứng vật lý có liên quan đến sự căng thẳng, chẳng hạn như căng cơ.

*Massage trị liệu:* là phương pháp điều trị có thể giúp làm giảm tần số của chứng đau nửa đầu. Và nó có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ của bạn, lần lượt giúp ngăn chặn các cuộc tấn công đau nửa đầu.

*Thảo dược, vitamin và khoáng chất:* Có một số bằng chứng cho thấy Feverfew các loại thảo mộc và butterbur có thể ngăn ngừa chứng đau nửa đầu, hoặc làm giảm mức độ nghiêm trọng của cơn đau nửa đầu. Một liều cao riboflavin (vitamin B-2) cũng có thể ngăn ngừa chứng đau nửa đầu bằng cách: sửa chữa các thiếu sót nhò trong các tế bào não. Bổ sung Coenzyme Q10 có thể làm giảm tần số của chứng đau nửa đầu, nhưng lại có ít ảnh hưởng lên mức độ nghiêm trọng của đau đầu. Do mức magiê thấp trong một số người bị chứng đau nửa đầu, bổ sung magiê đã được sử dụng, nhưng với kết quả khác nhau. Hãy hỏi bác sĩ của bạn, nếu những phương pháp điều trị phù hợp với bạn. Không sử dụng Feverfew hoặc butterbur, nếu bạn đang mang thai.

*Tập thể dục:* Khoa học đã chứng minh vai trò quan trọng của việc tập thể dục đối với việc điều trị và phòng ngừa bệnh tật. Đối với bệnh đau nửa đầu thì việc xây dựng cho mình một kế hoạch luyện tập thể dục là rất quan trọng. Tập thể dục thường xuyên không chỉ giúp tăng cường sức khỏe, kiểm soát cân nặng, mà còn có tác dụng ngăn chặn những cơn đau nửa đầu xuất hiện một cách thường xuyên. Tuy nhiên, người bị đau nửa đầu thường ít hoạt động thể chất hơn những người không bị. Họ thường tránh tập thể dục, lo lắng rằng việc thực hiện chính nó sẽ làm trầm trọng hoặc gây ra chứng đau nửa đầu.

Bệnh nhân đau nửa đầu có thể tham khảo một số lời khuyên dành cho chế độ tập thể dục như sau:

- Người bị đau nửa đầu nên tập các động tác thấp, nhẹ nhàng, tránh các động tác đột ngột ví dụ như: yoga, các bài tập nhẹ nhàng, đi bộ, đạp xe trong nhà.

- Chú ý, nếu sử dụng máy chạy bộ trong nhà, thì có thể tăng độ nghiêng hơn là chú ý đến việc tăng tốc độ.

- Những người mắc chứng đau nửa đầu có thể tập các bài mang trọng lượng, tuy nhiên cần cẩn thận ở vùng cổ. Đây là một điểm rất nhạy cảm và dễ bị tổn thương trực tiếp, ảnh hưởng đến chứng đau nửa đầu.

- Trong khi tập luyện, cần phải uống nhiều nước, vì thiếu nước chính là một trong những nguyên nhân gây bệnh đau nửa đầu,

- Hãy lắng nghe cơ thể của bạn, nếu việc tập thể dục làm trầm trọng hơn chứng đau nửa đầu, thì cần tìm hiểu nguyên nhân và có thể tham khảo các bác sĩ về vật lý trị liệu, để có lời khuyên tốt nhất, chứ không nên ngừng tập luyện.

## Dự phòng cơn đau nửa đầu khi thời tiết chuyển mùa

*C*ách tốt nhất để hạn chế mức độ và tần suất cơn đau nửa đầu là người bệnh cần có biện pháp dự phòng trong lựa chọn nghề nghiệp hay phong cách sinh hoạt.

Người bệnh đau nửa đầu cần được tạo điều kiện sinh hoạt và nghề nghiệp trong một môi trường tâm lý dương tính, tức là trong đời sống luôn giữ được tâm lý thoải mái, tránh mọi lo âu, phiền muộn, hoặc tránh hay hạn chế các kích thích gây căng thẳng về thần kinh.

Trong lao động nghề nghiệp, không nên làm nghề gì buộc phải động não quá mức, tránh lao động quá sức về thể lực.

Giữ phong cách sống lành mạnh: tập thể dục vừa mức, đều đặn hàng ngày; không được ăn, uống, hút các chất kích thích như: rượu, chè, cà phê, thuốc lá, thuốc lào, ma túy...

Tránh các tác nhân gây dị ứng (dị ứng nguyên). Mọi

người bệnh có thể quá mẫn với một dị ứng nguyên khác nhau như thời tiết chuyển mùa, lạnh, áp thấp nhiệt đới, một loại thuốc nào đó, một loại phấn hoa hay một vài loại thực phẩm (tôm, cua, cá...). Đặc biệt, có một số loại thức ăn có chứa nhiều chất tyramin (trứng, sữa...) hay bia rượu, là những chất hoạt mạch máu, gây giải phóng steronin.

Trong môi trường sống, cố gắng tạo điều kiện tránh được những biến động thời tiết, khí hậu có độ ẩm cao và thay đổi nhanh của áp lực khí quyển.

Phòng tránh bị chấn thương sọ não, vì có thể nó đóng vai trò phát động cơn đau nửa đầu ở những người sẵn có cơ địa (tặng người) Migraine và yếu tố gia đình, di truyền. Người ta đã gặp những “cú đánh đầu” trong bóng đá hay “cú đấm vào đầu” của võ sĩ quyền Anh làm xuất hiện cơn đau đầu thực thụ, kèm theo các dấu hiệu loạn thị giác điển hình (ám thị lấp lánh).

Ở các bệnh nhân nữ bị bệnh đau nửa đầu, cần dự phòng cơn xuất hiện trong thời kỳ có những thay đổi về nội tiết như: thời kỳ đầu tuổi dậy thì, cuối kỳ hành kinh hàng tháng hay thời kỳ tiền mãn kinh.

## Cách phòng và điều trị đau nửa đầu khi mang thai

**B**i đau căng đầu là hiện tượng phụ nữ hay gặp phải khi mang thai, đặc biệt trong giai đoạn thai kỳ đầu tiên (3 tháng đầu). Sau đây là một số biện pháp giảm đau đầu khi mang thai.

**Dùng thuốc giảm đau:** Paracetamol (acetaminophen) là loại thuốc an toàn khi mang thai, bạn có thể uống theo chỉ dẫn trên nhãn. Nhưng hầu hết các loại thuốc giảm đau đầu khác, chẳng hạn như aspirin và ibuprofen..., không nên dùng cho phụ nữ mang thai. Cần tham khảo ý kiến bác sĩ về những loại thuốc bạn có thể dùng, nếu bạn hay bị đau nửa đầu nghiêm trọng.

**Chườm:** Nếu bị nhức căng đầu, bạn có thể đặt một khăn ấm hoặc mát lên trán để xoa dịu cơn đau. Chườm lạnh có vẻ hiệu quả nhất với chứng đau nửa đầu.

**Tắm voi sen:** Đối với một số người bị đau nửa đầu, tắm mát sẽ mang lại một số tác dụng giảm đau nhanh chóng tạm thời. Nếu không thể tắm lúc đó, bạn có thể tấp một ít nước mát lên mặt.

Dùng nước ấm cũng có thể làm dịu những cơn căng nhức đầu.

Không để bị đói hoặc khát nước bạn có thể ăn thành những bữa nhỏ, thường xuyên hơn, mang theo đồ ăn vặt khi ở bên ngoài nhiều. Tránh ăn những loại thực phẩm nhiều đường như kẹo, vì chúng có thể làm cho đường huyết của bạn tăng và giảm đột ngột.

Bạn cũng đừng quên uống nhiều nước để giữ nước cho cơ thể. Uống nước từ từ, nếu bạn bị đau nửa đầu và bị nôn.

*Tránh mệt mỏi:* Cố gắng dành thời gian cho những giấc ngủ ngắn trong ngày. Nếu bạn đang bị đau nửa đầu, hãy cố gắng ngủ sâu để hết nhức đầu trong một căn phòng yên tĩnh và ít ánh sáng.

*Tập thể dục:* Một số bằng chứng cho thấy, thường xuyên tập thể dục có thể làm giảm tần suất và mức độ của chứng đau nửa đầu, giảm bớt sự căng thẳng có thể gây ra căng nhức đầu. Nếu bạn dễ bị đau nửa đầu, hãy bắt đầu luyện tập từ từ - vì một hoạt động thể chất đột ngột có thể dẫn tới đau đầu. (Lưu ý, không tập thể dục khi bạn đã bị đau nửa đầu, vì điều đó sẽ làm đau đầu trầm trọng hơn).

Thử một số biện pháp tập luyện để thư giãn như thiền, yoga, có thể hữu ích trong việc giảm căng thẳng và đau đầu đối với một số phụ nữ.

*Massage:* Thử massage toàn cơ thể để giải tỏa căng thẳng của cơ bắp ở cổ, vai, và lưng. Nếu có điều kiện, bạn

có thể tới những tiệm chuyên massage cho bà bầu.

Bạn có thể đề nghị chồng xoa lưng và đầu cho bạn, hoặc vào những tiệm gội đầu chuyên nghiệp để được massage đầu. Một số phụ nữ bị căng nhức đầu thích được massage, mặc dù chưa có nghiên cứu nào về hiệu quả ngăn ngừa hoặc làm giảm đau đầu của massage.

*Châm cứu:* Điều trị bằng châm cứu cũng được xem là an toàn khi mang thai. Hiệu quả chữa nhức đầu bằng châm cứu còn là một chủ đề của các cuộc tranh luận. Tuy nhiên, nếu muốn thử, bạn có thể đề nghị bác sĩ khám thai giới thiệu cho bạn một số địa chỉ đáng tin cậy.

### **Bạn hãy gọi cho bác sĩ ngay nếu**

- Bạn đang trong giai đoạn thai kỳ thứ 2 hoặc 3, và bị nhức đầu nặng hoặc lần đầu tiên bị đau đầu; có thể hoặc không kèm với các thay đổi về thị lực, đau nhói ở thượng vị (phía trên bụng), tăng cân đột ngột hoặc sưng (phù) ở bàn tay hay trên mặt.

Bạn sẽ phải đo huyết áp và xét nghiệm nước tiểu ngay, để chắc chắn bạn không bị tiền sản giật. (Nếu đã từng bị cao huyết áp, hãy gọi ngay cho bác sĩ cho dù bạn chỉ bị nhức đầu nhẹ).

- Bạn bị váng đầu bất ngờ, đau dữ dội, sẽ làm bạn thức giấc khi đang ngủ, đau đầu không dứt, hoặc cảm giác đau đầu không giống như các lần trước đây.

- Đau đầu đi kèm với sốt và cứng cổ.

- Đau đầu trở nên nặng hơn và kèm theo triệu chứng khác như rối loạn thị giác (nhìn mờ, lóa...), nói líu nhíu, buồn ngủ, tê bì, hoặc thay đổi cảm giác hay sự tinh táo thông thường.

- Bạn bị đau đầu sau khi ngã, hoặc bị đập đầu.

- Bạn bị nghẹt mũi, kèm theo đau, căng bên dưới mắt hoặc phần nào đó của mặt, thậm chí đau răng. Bạn có thể bị nhiễm trùng xoang, và cần được điều trị bằng kháng sinh.

- Nếu bạn đã từng bị đau đầu trước đây, hãy nói cho bác sĩ biết để họ có thể lựa chọn cách điều trị thích hợp nhất cho bạn trong thời gian mang thai. Nếu bị đau nửa đầu, gần như bạn sẽ không thể dùng các loại thuốc bạn đã uống trước đây – hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng bất cứ loại thuốc nào khác ngoài paracetamol.

- Nếu cảm thấy mói mắt và bị đau đầu sau khi đọc sách, hoặc dùng máy tính, bạn nên đi kiểm tra mắt. Cuối cùng, đừng ngần ngại gọi cho bác sĩ bất cứ khi nào cơn đau đầu làm bạn lo lắng.

## Cách phòng và điều trị bệnh đau nửa đầu ở trẻ em

Bác sĩ sẽ đưa ra một vài phương pháp chữa trị, và bạn hãy làm theo chỉ dẫn, để có thể đánh giá chính xác tình trạng bệnh của con. Phương pháp chữa trị thích hợp còn phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó có loại bệnh, mức độ thường xuyên xảy ra chứng bệnh, nguyên nhân và độ tuổi của bé. Bên cạnh việc dùng thuốc, một số phương pháp dưới đây cũng có thể hữu dụng.

*Nghiên cứu về bệnh nhức đầu của bé.* Phương pháp chữa trị này bao gồm nhận biết và ghi lại nguyên nhân làm bé bị đau như: thiếu ngủ, không ăn uống đều đặn, ăn những thức ăn có chứa chất gây nghiện hoặc caffeine, môi trường, căng thẳng. Việc “ghi nhật ký” bệnh đau đầu của bé, cũng sẽ giúp bạn và cả bé có được thông tin chính xác để tránh được những điều làm bé đau đầu, có thể giúp cho quá trình điều trị thành công.

*Kiểm soát sự căng thẳng.* Để thành công trong việc chữa trị bệnh nhức đầu do căng thẳng, điều quan trọng

dối với bé và phụ huynh, đó là cần phải nhận biết điều gì làm bé căng thẳng, để từ đó có thể biện pháp chữa trị hiệu quả.

Khi bé bắt đầu việc chữa trị, bạn cần theo dõi chặt chẽ kết quả bằng việc sử dụng “nhật ký” đau đầu của bé, và ghi lại hiệu quả mà phương pháp chữa trị mang lại cho bé. Điều quan trọng là, bạn cần thực hiện đúng chỉ dẫn của bác sĩ để có thể thực hiện nhiều phương pháp chữa trị kết hợp nếu cần thiết.

Chứng đau đầu có thể gia tăng khi con bạn lớn lên. Tuy nhiên, các chứng bệnh này cũng có thể biến mất và trở lại sau một thời gian dài. Chứng đau đầu và đau nửa đầu thường có xu hướng giảm ở bé trai khi lớn, tuy nhiên điều này ngược lại với các bé gái, do sự thay đổi hormone. Nguy cơ chứng đau nửa đầu xuất hiện ở bé gái cũng gấp ba lần bé trai ở tuổi dậy thì.

## Giảm đau nửa đầu nhờ tình dục

Nhóm nghiên cứu thuộc Đại học Munster ở Đức đã thực hiện một nghiên cứu quan sát ở 800 bệnh nhân đau nửa đầu và 200 bệnh nhân bị nhức đầu chùm.

Những người tham gia được hỏi về hoạt động tình dục trong khi bị đau đầu và ảnh hưởng của nó đến cường độ đau.

Kết quả cho thấy 34% số bệnh nhân bị đau nửa đầu có quan hệ tình dục khi bị đau, trong số đó, 60% báo cáo có cải thiện về cơn đau, 70% báo cáo giảm đau từ mức trung bình tới hoàn toàn và 33% báo cáo tình trạng đau trầm trọng hơn.

Các tác giả cho biết một số bệnh nhân, đặc biệt là bệnh nhân nam bị đau nửa đầu, thậm chí còn tận dụng sex như một liệu pháp giảm đau.

## C. Món ăn, bài thuốc chữa bệnh đau đầu

### I. Món ăn

#### Món ăn chữa đau đầu

Theo Đông y, đau đầu có thể do ngoại cảm, hoặc do nội thương của tạp bệnh gây ra. Vì vậy, người bệnh cần tới thăm khám để tìm hiểu rõ nguyên nhân để dùng thuốc cũng như các món ăn hỗ trợ. Để nấu các món ăn có tác dụng trị chứng đau đầu, chúng ta cần phân biệt ba thể sau đây:

**1. Thể phong hàn ngoại nhập:** Dấu hiệu là bệnh nhân đau đầu kèm đau cổ gáy, sợ gió, sợ lạnh, đau tăng khi ra gió, thường thích che kín đầu, có thể sốt nhẹ, sổ mũi, tắc mũi, chất lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng. Khi có các triệu chứng này, bạn có thể sử dụng 3 món ăn bài thuốc, cụ thể:

*Bài 1:* Nguyên liệu gồm một đầu cá mè hoa, xuyên khung 3 - 9g, bạch chi 6 - 9g. Cho xuyên khung và bạch chi vào túi vải rồi đem nấu với đầu cá thành canh, khi chín nhừ, nêm thêm gia vị và ăn nóng.

*Bài 2:* Hành củ 10g, đạm đậu xị 10g, gạo té 100g.

Gạo vo sạch đem nấu thành cháo. Khi nhừ thì cho đậm đậu xị và hành vào, đun thêm một lát là được. Món này chia ăn vài lần trong ngày. Cũng có thể cho thêm lá tía tô tươi 10g, gừng tươi 3 lát, để làm tăng khả năng giải cảm, trừ hàn.

*Bài 3:* Ngũ vị tử 20g, thịt lợn thăn 200g, trứng gà 2 quả, bột mì 25g, mỡ lợn 50g, nước luộc gà 100ml, gia vị vừa đủ. Thịt lợn thái miếng, ướp gia vị, cho vào một chút rượu vang, đập trứng vào bát hòa với bột mì. Cho mỡ vào chảo đun nóng già rồi rán thịt sau khi đã nhúng vào dịch trứng bột. Tiếp đó, lấy thịt đã rán rim với nước luộc gà cho mềm, nêm thêm gia vị, ăn ngày 2 lần.

**2. Thể đàm trọc ứ trớ:** Dấu hiệu là đau đầu, tình thần nặng nề, ngực bụng đầy trướng, hay có cảm giác buồn nôn, chán ăn, chậm tiêu, lưỡi bè có vết hăm răng, rêu lưỡi dày nhờn. Khi có các triệu chứng này, bạn có thể sử dụng 3 món ăn bài thuốc, cụ thể:

*Bài 1:* Bạch xương hàm lượng tùy ý, hành củ 6g, lá trà 3g. Ba thứ cắt vụn, hãm hoặc sắc uống thay trà hằng ngày.

*Bài 2:* Hoài sơn 30g, bán hạ chế 30g. Hoài sơn cắt vụn, sắc bán hạ lấy nước rồi nấu với hoài sơn thành cháo, chế thêm đường dó, chia ăn vài lần trong ngày.

*Bài 3:* Thiên ma 10g, trần bì 10g, óc lợn một bộ. Thiên ma và trần bì rửa sạch, cắt vụn, cho vào chén cùng với óc lợn, hấp cách thủy, nêm thêm gia vị, ăn nóng.

**3. Thể huyết ứ:** Dấu hiệu là đau đầu liên miên

không dứt, có điểm đau cố định không di chuyển, có lúc đau như đùi dây kim chích, chất lưỡi có những điểm ứ huyết màu tím, tĩnh mạch dưới lưỡi dân rộng. Khi có các triệu chứng này, bạn có thể sử dụng 2 món ăn bài thuốc, cụ thể:

*Bài 1: Xuyên khung 3 - 6g, hồng hoa 3g, trà diệp 3-6g. Tất cả đem sắc kỹ lấy nước uống thay trà.*

*Bài 2: Cua đực 500g, hành củ khô 150g, gừng tươi thái chi 25g, mõ lợn 75g, gia vị vừa đủ. Rửa sạch cua, thái miếng, cho mõ lợn, củ hành vào chảo nóng, đảo vài lần, lấy củ hành ra, để lại chút mõ trong chảo, dùng lửa to xào gừng tươi thái chi, tỏi băm và củ hành phi mõ, rồi cho thịt cua vào cùng xào, sau đó lần lượt cho thêm các gia vị như rượu, nước cốt, muối, đường kính, mì chính, đậu nắp hầm trong chốc lát, đợi đến khi sắp cạn nước lại cho thêm 10g mõ lợn, dầu vừng và hạt tiêu vừa phai, dùng bột đao đảo đều là có thể dùng.*

### **Một số món ăn chữa đau đầu hiệu quả**

#### ***Óc lợn, thiên ma***

Lấy óc lợn 1 bộ, thiên ma 10 - 30g (thái lát) hầm nhó lửa thành dạng canh rồi bỏ bã, uống vài lần trong ngày. Cũng có thể lấy óc đê 1 bộ, rửa sạch huyết rồi hầm trong 30 phút, thêm gia vị ăn trong ngày.

#### ***Óc lợn hầm***

- Óc lợn 1 bộ, dùng nước sôi để nguội rửa sạch huyết, đem hầm kỹ trong 30 phút rồi ăn trong ngày, một

liệu trình kéo dài 7 ngày.

- Óc lợn 100g, hành 20g, gừng tươi 10g, rượu vang 10g, dầu vừng 10g, tỏi 20g, xì dầu vừa đủ. Óc lợn rửa sạch, loại bỏ gân máu, hành thái nhô, gừng và tỏi giã nát. Đặt óc lợn lên một cái đĩa - cùng gừng và hành, vay rượu vang lên trên rồi đem hấp cách thủy chừng 30 phút, sau đó chế thêm dầu vừng, tỏi, xì dầu, trộn đều, ăn trong ngày.

Tác dụng: Chữa phong huyễn não minh (Tây y gọi là thiểu năng tuần hoàn não, rối loạn tiền đình) mà triệu chứng là: Hoa mắt, chóng mặt, kèm theo có những âm thanh bất thường trong đầu như tiếng ve kêu, tiếng xay lúa.

- Một bộ óc lợn, 10g vị thuốc thiên ma, 3 lát gừng tươi, 50ml rượu trắng. Đem đun cách thủy trong khoang 30 phút, ăn cả cái và nước. Mỗi đợt dùng từ 5 - 7 cái, mỗi ngày 1 cái.

### **Óc lợn, trứng gà**

- Óc lợn 1 bộ, trứng gà 1 - 2 quả, óc lợn rửa sạch huyết, loại bỏ gân máu, đánh đều với trứng gà rồi tráng chín ăn trong ngày.

- Óc lợn 1 bộ, nhục thung dung 12g, thó ty tử 12g, thực địa 12g, kỳ tử 15g. Các vị thuốc sắc kỹ, bó bã, lấy nước, rồi cho óc lợn vào đun chín, chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

Tác dụng: Chữa hội chứng suy nhược thần kinh, đau đầu.

### *Óc lợn, thiên ma, kỵ tử*

Óc lợn 1 bô, thiên ma 9g (thái lát) kỵ tử 15g. Óc lợn rửa sạch huyết, loại bỏ gân máu, hấp cách thuỷ cùng thiên ma và kỵ tử, chế thêm gia vị ăn trong ngày. Hoặc óc lợn 1 bô, thiên ma 10g, gạo té 250g, đem gạo và thiên ma nấu thành cháo, rồi cho óc lợn vào đun chín, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày.

Tác dụng: Chữa di chứng chấn thương sọ não, đau đầu.

### *Óc lợn, mộc nhĩ đen*

Óc lợn 1 bô, mộc nhĩ đen 15g. Óc lợn rửa sạch huyết, loại bỏ gân máu. Mộc nhĩ ngâm nước lạnh 15 phút rồi rửa sạch, cho vào chảo xào trong 30 phút với 1 thìa dầu thực vật. Cho thêm một thìa rượu vang, muối, gia vị vừa đủ và một chút nước đun sôi. Sau đó cho óc lợn vào, chế thêm một bát nước nhỏ rồi đun nhó lửa trong 40 phút nữa. Khi ăn, có thể cho thêm hạt tiêu và các gia vị khác.

Tác dụng: Chữa rối loạn thần kinh chức năng gây đau đầu.

### *Óc lợn, đông trùng hạ thảo*

- Óc lợn 1 bô, rửa sạch huyết, loại bỏ gân máu; đông trùng hạ thảo 10g rửa sạch, để ráo nước.

Đem hai thứ đặt lên đĩa, cho thêm một thìa rượu vang, 2 thìa nước lạnh và một chút muối ăn rồi hấp cách thuỷ, ăn trong ngày.

- Óc lợn 1 bộ, tiểu mạch 30g, đại táo 1 quả. Cho tiểu mạch vào 2 bát nước to, sắc kỹ tiểu mạch bằng lửa nhó trong nửa giờ rồi bó bã, lấy nước. Cho đại táo và óc lợn (đã ngâm kỹ bằng nước ấm) vào cùng với 2 thìa đường trắng, nửa thìa rượu vang, hầm kỹ trong 30 - 60 phút là được. Chia ăn 2 lần trong ngày.

**Tác dụng:** Chữa rối loạn tiền đình do tổn thương tai trong.

### *Óc dê, kỹ tử*

- Óc dê 1 bộ, kỹ tử 50g, óc dê rửa sạch, hấp cách thuỷ cùng kỹ tử, rồi chế thêm gia vị ăn trong ngày.

- Óc lợn 1 bộ rửa sạch huyết, loại bỏ gân máu, hoài sơn 15g, kỹ tử 15g. Tất cả đem hấp cách thuỷ rồi chế thêm gia vị, ăn trong ngày.

**Tác dụng:** Chữa chứng chậm phát triển trí tuệ của trẻ em, làm tăng trí nhớ và khả năng hoạt động của não bộ.

### *Nấm tai mèo chưng với đường phèn*

Đây là món ăn cũng có công dụng chữa trị chứng đau đầu nói trên theo kinh nghiệm dân gian.

- *Thành phần:* Cho một lần dùng gồm 20g - 30g nấm tai mèo (lấy loại còn lớp phấn trắng mỏng bên ngoài), 10g đường phèn.

- *Cách chế biến:* Nấm tai mèo cắt bỏ cuống, thái nhỏ. Cho đường phèn và nấm tai mèo vào chung thố liền, đem chưng cách thủy trong vòng 15 phút. Sau đó, mở nắp thố đem phơi sương qua một đêm, sáng dậy lấy

vào ăn hết nấm, uống cá nước lúc bụng đang còn đói. Dùng mỗi đợt khoảng 7 ngày.

### ***Cháo măng***

**Nguyên liệu:** Măng chín 100g, thịt lợn băm 50g, gạo lốc 100g, dầu vừng 25g.

**Cách làm:** Trước tiên thái măng thành dạng sợi, đun nóng dầu vừng, xào thịt lợn băm trong chõc lát, rồi cùng lúc cho măng sợi, hành và gừng thái vụn, muối tinh, mì chính vào chảo xào nhanh rồi múc lên đĩa. Gạo lốc nấu cháo với lượng nước vừa phai bằng lửa nhỏ, đợi cháo chín nhừ thì đổ nguyên liệu đã chuẩn bị sẵn vào, nấu thêm chõc lát là được.

**Công hiệu:** Tiêu đờm trừ thấp.

**Cách dùng và liều lượng:** Mỗi ngày ăn hai lần, lần lượt dùng trong bữa sáng và bữa tối.

### ***Bánh quất hồng (vó quýt)***

**Nguyên liệu:** Quất hồng (vó quýt) 10 gam, bột gạo 500 gam, đường kính 200 gam.

**Cách làm:** Nghiền quất hồng (vó quýt) thành dạng bột, trộn đều với đường kính làm nhân; dùng ít nước làm ướt bột gạo, làm bánh nhân quất hồng(vó quýt), rồi cho lên khay hấp cách thủy đến chín, đợi bánh nguội thì ép bánh thành dạng chắc, thái bánh có nhân thành dạng sợi.

**Công hiệu:** Thấp thấp tiêu đờm, hành khí kiện tỳ.

**Cách dùng và liều lượng:** Có thể dùng làm điểm tâm.

## II. Bài thuốc Đông y chữa đau đầu

*T*rong bát pháp của y học cổ truyền, thì phép hòa giải là phương pháp đối trị với những bệnh ở kinh thiếu dương nhằm sơ tiết can khí, giải biểu và điều hoà can tỳ. Vì đây là một bệnh mãn tính nên cũng có một điều quan trọng khác là phải bổ âm để tàng dương. Tuy nhiên, trong bổ âm phải lưu ý đến kiện tỳ vì, những thuốc bổ âm tính mát có thể làm trệ tỳ, trong khi ở đây tỳ vị vốn đã suy yếu.

### Bài thuốc: Tiêu dao thang

Tiêu dao thang là một cổ phương, có tác dụng hòa giải thường được dùng để chữa nhức đầu ở kinh Thiếu Dương. Thang được này cũng thường được dùng để chữa những chứng bệnh suy nhược thần kinh, kinh nguyệt không đều, biếng ăn, khó ngủ, hay căng thẳng cáu gắt, đau tức hai hông sườn.

Sài hồ 12g,

Bạch thược 12g,

Đương quy 12g,

Bạch truật 12g,

Phục linh 12g,

Bạc hà 4g,

Cam thảo 4g,

Sinh khương 4g (nướng qua).

Riêng vị Bạc hà phải bỏ vào sau cùng khi sắp lấy thuốc ra khỏi bếp.

Sắc ba chén còn lại hơn nửa chén, uống thuốc lúc còn nóng.

Chỉ cần uống một hoặc vài thang trước khi dùng những thang bổ âm ở phần sau.

### **Bài thuốc: Lý âm tiễn**

Lý âm tiễn là một cổ phương, có tác dụng bổ âm dưỡng huyết. Thực địa để bổ âm, dương quy dưỡng huyết, cam thảo hòa trung, can khương sao đen, tẩm đồng tiện để liễm nạp dương khí ở trung và hạ tiêu, trừ hư hỏa.

Thực địa 16g,

Đương quy 12g,

Can khương 8g (sao ngoài đen, ruột ở giữa còn vàng, sao xong tẩm đồng tiện),

Cam thảo 4g (nướng).

Sắc ba chén còn lại gần một chén, chia làm hai lần uống trong một ngày, uống lúc thuốc còn nóng.

## Chữa nhúc đầu do âm hư khí uất.

Thục địa 320g,

Ngưu tất 80g,

Đương quy 240g,

Ngù vị 40g,

Xuyên khung 120g (sao, tẩm đồng tiện).

Đây là một thang đại dược có phân lượng lớn, sắc đặc, chia ra uống làm vài lần trong một ngày. Y án có ghi rõ cách uống cho bệnh nhân như đã nói trên. Uống sau khi đã làm việc được một lúc cho người nóng lên. Đối với người bệnh còn tương đối khỏe mạnh, cách uống này nhằm lợi dụng dương khí của người bệnh đang được phát động khi đang làm việc, để phối hợp với sức thuốc còn nóng nhằm phát tán tà khí ở kinh lạc mà không cần những vị thuốc để giải biểu.

Trong bài thuốc này thục địa để bổ âm, đương quy để dưỡng huyết, xuyên khung để khai uất, sơ tiết can khí, tẩm đồng tiện để giáng hú hóa, ngưu tất dẫn thuốc trở xuống, ngù vị để liễm nạp dương khí.

Hoặc bài thuốc: Rau má 12g,

Hương phụ 8g (sao, tẩm đồng tiện),

Thảo quyết minh 12g (sao thơm),

Vỏ bưởi 8g (phơi khô, sao),

Rễ nhài 12g. Sắc ba chén còn lại gần một chén chia

làm hai lần uống trong một ngày. Uống lúc thuốc còn nóng.

Trong bài này, rau má, thảo quyết minh để bổ âm dưỡng huyết. Vỏ bưởi, hương phụ để sơ can, khai uất, kiện tỳ. Rễ nhài có thể thông kinh hoạt lạc và điều hòa thần kinh giao cảm, nên rất hiệu quả trong những chứng nhức đầu.

### Một số bài thuốc chữa đau đầu hiệu quả

Y học cổ truyền cho rằng, đau đầu có nhiều chứng, hoặc vì âm hư, hoặc vì dương hư, hoặc vì khí huyết hư, hoặc vì phong đờm, hóa. Có khi đau ở giữa, khi đau hai bên, trước trán, phía sau, đau thiên về một bên... Cần phân biệt cho rành thì chữa mới có thể khỏi được, chứ không đơn giản uống thuốc giảm đau là hết. Y học cổ truyền chia ra làm nhiều thể đau đầu như:

#### - *Đau đầu do phong:*

Hoàng cầm 16g,

Khương hoạt 12g,

Phòng phong 16g,

Sài hò 10g,

Bạch chí 16g,

Xuyên khung 16g,

Kinh giới 12g,

Cam thảo 6g.

#### - *Đau đầu do hàn:*

Ma hoàng 12g,  
Khuong hoạt 18g,  
Phòng phong 14g,  
Thương truật 16g,  
Thăng ma 12g,  
Cam thảo 8g,  
Bạch phụ tử 12g,  
Bạch chỉ 12g.

- *Đau đầu do nhiệt:*

Khuong hoạt 10g,  
Hoàng liên 8g,  
Phòng phong 12g,  
Sài hồ 10g,  
Xuyên khung 10g,  
Cam thảo 8g,  
Hoàng cầm 20g,  
Thạch cao 28g,  
Trì mẫu 12g.

- *Đau đầu do khí hư:*

Hoàng kỳ 18g,  
Nhân sâm 12g,  
Bạch truật 16g,

Trần bì 10g,  
Đương quy 16g,  
Thược dược 16g,  
Cam thảo 6g,  
Thăng ma 8g,  
Sài hồ 12g,  
Mạn kinh 10g,  
Xuyên khung 10g,  
Tế tân 4g.

### **Âm hư đầu thống**

Chứng này thường đau rải rác quanh năm, có lúc lại như không đau, là vì thận thùy kém, hóa tà xông lên, nên dùng bài thuốc “tư âm giáng hỏa”.

Thục địa 40g,  
Ngọc trúc,  
Thù nhục 16g,  
Hoài sơn,  
Huyền sâm,  
Xuyên khung (đều 12g),  
Mạch môn 9g,  
Ngũ vị 8g.  
Đem sắc với 3 chén nước còn nửa chén, uống lúc ấm

trước khi ăn, thuốc sắc 3 lần, uống như nhau. Mới uống thang đầu, đầu càng đau thêm, phải uống đến thang thứ hai thì mới đỡ.

### **Khí hư đau thống**

Chứng này đau đầu về bên phải, thì dùng bài gồm các vị:

Hoàng kỳ (sao mật) 16g,

Nhân sâm,

Bạch truật,

Trần bì,

Đương quy,

Xuyên khung,

Cao bán,

Chích cam thảo,

Thăng ma,

Hoàng bá,

Tế tân (mỗi vị 12g)

Bán hạ 12g (tẩm nước gừng sao).

Đem sắc với cùng với 3 lát gừng sống, sắc uống như các bài thuốc trên.

### **Huyết hư đau thống**

Chứng này thường đau về bên trái, là vì huyết hư

thuộc về phong, ban đêm lại càng đau nặng, nên dùng bài gồm các vị:

Đương quy,

Xuyên khung,

Bạch thược,

Sinh địa,

Hoàng cầm,

Mật kinh,

Sài hồ,

Phòng phong,

Cao bán (mỗi vị 12g),

Hương phụ chế 8g.

Sắc uống như các bài thuốc trên.

### **Khí huyết luồng hư đau thống**

Chứng này đau cả hai bên đầu vì khí huyết đều kém ca, thường dùng bài thuốc gồm:

Hoàng kỳ 16g,

Nhân sâm,

Bạch truật,

Chích cam thảo,

Xuyên khung,

Thăng ma, sài hồ,

Trần bì, hoàng bá,  
 Mạn kinh,  
 Dương quy (mỗi vị 12g),  
 Tế tân 8g.  
 Sắc uống như trên.

### **Đàm hỏa đầu thống**

Chứng đau đàm hỏa phần nhiều vì người gầy huyết hư mà sinh ra, thường dùng bài gồm:

Trần bì,  
 Bán hạ,  
 Tế tân (cùng 8g),  
 Bạch linh,  
 Hoàng cầm,  
 Xuyên khung,  
 Khuương hoạt,  
 Cam thảo,  
 Cát cánh (cùng 12g) và 3 lát.  
 Đem sắc uống như bài thuốc trên.

### **Phong hàn đầu thống**

Đau chứng này vì gặp phái gió lạnh, thường dùng bài gồm:

Bạch linh,

Bán hạ (mỗi vị 12g),

Trần bì 8g,

Chích cam thảo 6g.

Thêm 3 lát gừng sống,

Đem sắc uống như các bài thuốc trên.

### **Huyễn vựng đầu thống**

Chứng này khiến đầu quay, hoa mắt, tai ù, người lảo đảo như đứng trên xe, tàu hỏa, nhiều khi muối ngã, thường dùng bài gồm: trần bì, chi thực, bạch linh, xuyên khung (mỗi vị 12g), bán hạ, bạch chỉ (cùng 10g), hoàng cầm, nam tinh, phong phong, tế tân, cam thảo (cùng 8g). Sắc uống như các bài thuốc trên.

### **Điều trị không dùng thuốc**

Theo y học cổ truyền, mỗi loại cảm xúc âm tính dẫn đến tổn thương một loại khí nhất định trong cơ thể con người, chẳng hạn: “tư thương tỳ”, “Khùng thương thận”, “nộ thương can”. Tuy nhiên, bất cứ một cảm xúc âm tính nào tác động lâu ngày đều ảnh hưởng đến can khí, dẫn đến can khí uất. Can khí uất là một đặc trưng của bệnh đau nửa đầu. Do đó, những cảm xúc âm tính nói chung - còn gọi là “stress” - có liên quan chặt chẽ đến cơn đau nửa đầu. “Stress” có thể là yếu tố kích hoạt hoặc làm trầm trọng thêm những cơn đau. Ngược lại, những biện pháp

làm thư giãn thần kinh và cơ như: tập dưỡng sinh, luyện thở, ngồi thiền... sẽ trực tiếp hóa giải “stress” và làm sơ tiết can khí, nên có thể làm thưa dần, làm nhẹ đi, và cuối cùng làm chấm dứt hẳn những cơn đau nữa đầu. Ngoài ra, theo quy luật “thần tinh tất âm sinh”, việc thư giãn, nhập tĩnh không những làm thư giãn khí uất, mà còn có tác dụng sinh âm, bổ âm, nên đáp ứng được yêu cầu thứ hai của việc điều trị bệnh đau nữa đầu.

## Vị thuốc chữa đau đầu đơn giản

### Trà hoa cúc chữa đau đầu, mất ngủ tự nhiên

Hoa cúc có tính mát, vị hơi đắng, đi vào kinh phế, kinh can. Theo quan niệm của Đông y, thì kinh can liên quan đến các bệnh lý như: đau đầu, choáng váng, chóng mặt, hoa mắt, mất ngủ,...”.

Ngoài ra, hoa cúc dùng làm trà là loại hoa cúc nhó màu trắng, hoặc vàng. Hoa cúc sau khi nở vừa tới được hái về, rửa sạch bụi bẩn, sao đó đem phơi hoặc sấy khô. Khi uống, chúng ta bó 4 đến 5 bông hoa cúc vào ấm trà, cho nước sôi vào và đợi 3 - 4 phút là có thể uống được. Bên cạnh hoa cúc, có thể kết hợp thêm với cỏ ngọt, kỷ tử, hồng táo,... để đậm trà hơn.

Trà hoa cúc là một trong những bài thuốc quý từ thiên nhiên. Tuy nhiên, phụ nữ mang thai, người có thể trạng dị ứng phấn hoa không nên dùng trà hoa cúc.

Những người tỳ vị hư hàn, thường bị lạnh bụng, huyết áp thấp, những người bị hư hại chức năng gan, hoặc mắc bệnh hen suyễn... cũng nên hạn chế dùng trà

hoa cúc. Ngoài ra, chúng ta cũng chỉ nên dùng trà hoa cúc từ 1 - 2 lần/ ngày, và không nên dùng trà hoa cúc ngay khi vừa ăn xong.

### **Chữa đau đầu bằng hoa cúc bách nhạt**

Cúc bách nhạt còn có tên thiên kim hồng, bách nhạt hồng, trường sa hoa... mọc hoang và trồng làm cảnh nhiều nơi.

Theo y thư cổ, cúc bách nhạt vị ngọt, tính bình, có tác dụng làm mát can và làm mát hiện tượng kết tụ, làm sáng mắt, ngừng ho hen... đặc biệt thường dễ dùng để chữa các chứng đau đầu dưới đây.

#### *Đau đầu do phong hóa:*

Hoa cúc bách nhạt 9g,  
mã tiền thảo 12g,  
sắc uống.

Hoặc hoa cúc bách nhạt 6g,  
Câu đằng 6g,  
Cương tàm 6g,  
Cúc hoa 10g,  
Tất cả đem sắc uống.

*Hội chứng tiền đình:*  
Hoa cúc bách nhạt 15g,  
Cúc hoa 15g,  
Mạch môn 10g,

Thạch hộc 10g,

Tang diệp 10g,

Sắc uống.

*Cao huyết áp:*

Hoa cúc bách nhật 15g,

Cúc hoa 15g,

Tất cả đem sắc uống hàng ngày.

### **Cây cúc tần chữa nhức đầu**

Cúc tần là loại cây dại mọc ở ven bờ ao, mé ruộng, thường được trồng làm hàng rào. Cúc tần có vị đắng, cay, thơm, tính ấm, chứa nhiều chất có lợi cho sức khỏe như tinh dầu acid chlorogenic, protid, lipid, canxi, phốt pho, sắt, caroten, vitamin C...

*Bài thuốc:*

Lá cúc tần tươi 2 năm, lá sả và lá chanh mỗi thứ một năm, rửa sạch (hoặc lá cúc tần, lá bàng và lá hương nhu, mỗi thứ một năm) cho vào nồi với 2 - 3 bát nước, đun sôi, uống khi còn nóng. Phần bã còn lại đổ nước vào đun sôi tiếp làm nước xông.

*Cách khác:* dùng rễ cúc tần nấu nước uống cũng cho tác dụng giảm sốt rất tốt.

### **Sung, vị thuốc trị đau đầu vùng thái dương**

Sung là loại cây phổ biến ở nước ta. Quả sung, lá, nhựa và vỏ sung đều được dùng làm thuốc để trị nhiều chứng bệnh khác như chốc lở, mụn nhọt sưng đau, tắc tia

sữa, mất sữa... Dưới đây xin giới thiệu cách chữa bệnh đau đầu từ cây sung để bạn đọc áp dụng khi cần thiết.

### Bài thuốc:

Nhựa sung mới lấy, phết đều lên mặt của 2 mảnh giấy bán có đường kính khoảng 3 cm, dán nhẹ vào 2 bên thái dương, sẽ có tác dụng giảm đau rõ rệt đồng thời có thể ăn 20 - 30g lá sung non hoặc uống khoảng 5ml nhựa sung tươi, hòa với nước sôi để nguội.

### Cải bẹ trắng chữa nhức đầu

Khi bị đau nhức đầu, hoa mắt thì lấy một thìa cà phê hạt cải trắng, tán thành bột mịn hòa cùng một thìa cà phê giấm rồi xoa hai bên thái dương và gáy, sẽ đỡ đau.

### Cải cúc trị đau đầu

Nếu bị đau nhức đầu kinh niên thì lấy lá cải cúc hơ nóng đắp lên hai bên thái dương và đinh đầu vào buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc lúc thấy nhức đầu. Đồng thời lấy 10 - 15g nước lá cải cúc đã sắc uống nóng sẽ đỡ.

### Chữa đau đầu bằng giấm trắng

Khi bị đau đầu nên ưu tiên áp dụng các liệu pháp không dùng thuốc, thay vì tiếp tay đầu độc cơ thể bằng hóa chất tổng hợp, bằng thuốc nhức đầu được bán tự do trên thị trường.

Cách để chữa đau đầu thật nhanh mà hiệu quả theo kinh nghiệm dân gian là: lấy một khăn mặt rồi nhúng nó vào trong bát giấm trắng, sau đó vắt nhẹ để giấm vẫn còn

thẩm đắm khăn. Dùng khăn này đắp lên trán và nhấm mắt thư giãn trong 15 đến 20 phút. Đây là cách dùng để chữa bệnh đau đầu dai dẳng, cứ 2 giờ làm một lần sẽ cảm thấy dễ chịu ngay.

### **Chữa đau đầu bằng bột gừng**

Dùng bột gừng khô trộn với một ít nước, khuấy thành bột nhão (không pha loãng) xong bôi lên trán. Cảm giác nóng nhẹ của gừng sẽ giúp đỡ đau đầu hơn.

Cũng có thể dùng hành ép lấy nước xoa lên trán, nó có hiệu quả tương tự như bột gừng, nhưng cần lưu ý không để nước hành cháy vào mắt sẽ cay.

Hoặc lấy 3g vỏ tò vò nghiền nát với 10ml dầu húng quế xoa lên trước trán, để thư giãn khoảng 10 phút và rửa lại bằng nước.

- Nếu không tiện để thực hiện những cách trên thì có thể: Cố gắng nhắm mắt lại, ngồi thẳng lưng và bắt đầu thư giãn. Hãy bỏ hết ra khỏi đầu những áp lực công việc hiện tại, quên căn bệnh đau đầu đi giống như đang ngồi thiền sẽ thấy tâm trí và đầu óc dễ chịu hơn rất nhiều sau 15 phút ngồi tĩnh tâm như vậy.

### **Chữa đau đầu do cảm mạo, khí huyết suy nhược**

Kinh giới 16g,

Tế tân 6g,

Bắc phòng phong 20g,

Sanh cam thảo 10g,  
Khương hoạt 16g,  
Mạng kinh tử 12g,  
Bạch chỉ 16g,  
Độc quy 12g,  
Xuyên khung 16g,  
Trần bì 10g,  
Huỳnh cầm 16g,  
Bán hạ 10g,  
Sinh địa 16g,  
Đại táo 2 quả,  
Thương truật 10g,  
Gừng 3 lát.

Cách sắc thuốc: Tất cả cho thuốc vào ấm sạch, nấu 2 lần:

- Lần 1: Đổ 3 bát nước (750ml) sắc còn lại 250ml.
- Lần 2: Đổ 2 bát (500ml) sắc còn lại 0,7 chén (150ml)
- Lần nào uống lần đó, mỗi ngày uống 1 thang.

## Bấm huyệt chữa đau đầu

*T*rong Đông y, đau đầu được xếp vào chứng đau thống và phần lớn do ngoại tà (phong, hàn, thư, thấp, táo, hóa) xâm nhập hoặc nội nhân (thất tình) mà gây bệnh...

Trên lâm sàng, đau đầu thường đi kèm với cứng cổ gáy, nên khi có hoặc trước cơn đau đầu, người bệnh ngồi thả lỏng người, úp ra hai tay sau gáy xát trái chiều nhau từ trái sang phải, từ trên xuống dưới và ngược lại từ 20 - 30 lần. Sau đó, đặt hai đầu ngón cái vào huyệt phong trì day nhẹ nhàng từ trên xuống hõm vai và ngược lại 20 - 30 lần, làm động tác như trên từ huyệt phong phủ xuống hết phần cổ gáy, động tác này làm cho vùng cổ gáy ấm nóng, giảm độ co cứng, thúc đẩy tuần hoàn khí huyết lên não. Sau đó dùng lòng bàn tay ấn nhẹ vùng quanh đầu, đỉnh đầu 5 - 7 lần. Lấy 10 đầu ngón tay làm lược chải tóc lên xuống, sang trái sang phải 3 - 5 lần. Tiếp đó, tìm huyệt a thí (tức điểm vùng đau) dùng ngón tay day lực tương đối mạnh nhưng chậm rãi thấm sâu 2 - 3 phút. Động tác giúp thư giãn tinh thần, tăng cường tuần hoàn khí huyết

lưu thông, giảm đau. Sau đó lần lượt day bấm các huyệt: phong trì, thái dương, thần đình, bách hội, liệt khuyết, suất cốc, huyệt hải, mỗi huyệt 1 - 2 phút, riêng huyệt liệt khuyết và phong trì bấm tăng thời gian thêm 1 - 2 phút để nâng cao hiệu quả điều trị.

Tất cả phải thao tác nhẹ nhàng, lực thấm sâu từ nhẹ tới mạnh và ngược lại. Kiên trì thực hiện hàng ngày, không nên nóng vội, làm qua loa cho xong, làm với lực nhẹ nhàng không để trầy xước, tổn thương da.

### **Vị trí các huyệt cần tác động**

*Phong trì:* ở chỗ lõm của bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.

*Thái dương:* phía sau điểm nối đuôi lông mày và đuôi mắt chừng 1 thốn.

*Thần đình:* từ huyệt ấn đường (giữa hai đầu trong cung lông mày) đo lên 3,5 thốn.

*Bách hội:* là điểm gặp nhau của hai đường vuông góc nối giữa hai đỉnh vành tai và đường chạy dọc qua giữa đầu.

*Liệt khuyết:* dưới đầu xương quay nối với thân xương, cách l่าน chỉ ngang cổ tay 1,5 thốn.

*Suất cốc:* gấp vành tai, huyệt ở ngay trên đỉnh vành tai, trong chân tóc 1,5 thốn.,

*Huyệt hải:* bờ trong đầu xương bánh chè đo lên 2 thốn.

*Phong phu: chân tóc gáy do lên 1 thốn.*

Chú ý: Để chứng đau đầu được cải thiện tốt, cần khám và điều trị nguyên nhân như: thoái hóa, thoát vị đĩa đệm cột sống cổ... không được vặn lắc đầu cổ mạnh, đột ngột.

Không nằm gối đầu cao, không sử dụng đồ có chất kích thích thần kinh như rượu, chè, cà phê, thuốc lá... Thư giãn tinh thần, nghỉ ngơi hợp lý, giải tỏa căng thẳng thần kinh...

## Chữa nhức đầu bằng xoa bóp

Xoa bóp là phương pháp rất hiệu quả trong phòng và trị một số bệnh. Khi xoa bóp, lực của bàn tay sẽ qua các cơ quan cảm thụ của da thịt tác động đến hệ thần kinh, tuần hoàn, hô hấp, tiêu hóa... Kỹ thuật này đặc biệt hiệu quả với người bị nhức đầu.

### Cách xoa bóp

- Cho bệnh nhân ngồi, rồi ngồi bên cạnh bệnh nhân, dùng 2 ngón tay miết phân và miết hợp vùng trán (miết phân là dùng hai ngón tay miết ngược chiều nhau, miết hợp là dùng hai ngón tay cùng miết đến một điểm). Tập trung miết vào huyệt ấn đường (điểm giữa hai lông mày).

- Véo lông mày từ trong ra ngoài. Nếu có chỗ da dày cứng và đau thì kết hợp day đến khi hết cứng, hết đau.

- Tiếp tục véo huyệt ấn đường 10 lần rồi ấn day huyệt thái dương hai bên, miết vòng trên tai ra phía sau gáy 5 - 10 lần.

- Một tay phía trước đầu, một tay đặt phía sau (đối

diện), vỗ nhẹ vòng quanh đầu 2 - 3 lần. Sau đó bóp da đầu và giật nhẹ từng mảng tóc.

- Tiếp tục bấm huyệt bách hội (ở đỉnh đầu, thăng chóp hai vành tai lên). Cuối cùng là bóp cơ sau gáy và hai bả vai 10 - 15 lần.

## Chữa đau đầu theo dân gian

Đau là nơi hội tụ của mọi phần dương, là nơi của não bộ, khí huyết của ngũ tạng lục phủ đều hội tụ ở đó nên ngoại cảm thời tà, nội thương tạng phủ đều có thể gây đau đầu.

Bệnh do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra, nhưng không ngoài ngoại nhân (lục đâm): phong, hàn, thấp, nhiệt... và nội nhân (do thất tình) gây ra. Dân gian có nhiều bài thuốc trị bệnh này rất hiệu quả, xin giới thiệu để bạn đọc tham khảo và áp dụng.

- Nhân trần 30g. Sắc nước uống, mỗi ngày 2-3 lần.
- Địa phu tử 15g (cây rau chổi - Kochia scoparia), nghiền thành bột, thêm 1 thìa canh nước gừng uống với nước sôi để ấm.
- Mạn kinh từ 6g, sắc lấy nước uống hàng ngày.
- Lá sen 1 lá, trứng gà 2 quả, 1 lượng vừa phải đường đó, sắc nước uống mỗi ngày 2 - 3 lần (ăn trứng uống nước).
- Hoàng kỳ 30g, thiến ma 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 2 – 3 lần.

- Đại hoàng (sao đến khói vàng bốc lên) 240g, xuyên khung 120g, tế tân 75g. Nghiền chung thành bột, trộn với mật làm viên to bằng hạt đậu xanh (tương đương 1g), mỗi lần 3-10g uống với nước sôi, ngày 2 – 3 lần.

- Quả ngưu bàng 12g, thạch cao 12g, thảo quyết minh 12g. Nghiền chung thành bột, chia làm 2 lần trong ngày, uống với nước đun sôi để ấm.

- Quy báu (yếm rùa) 30g, vỏ bào ngư (còn gọi là ốc cùu khổng) nung 30g, từ thạch 15g. Sắc nước uống mỗi ngày 2 – 3 lần

- Sinh địa 15g, khô sâm 15g, hoàng cầm 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang chia 2 lần sáng tối.

- Bột kiều mạch 60g, sao nóng, thêm dấm rồi sao lại, lúc còn nóng lấy vái bọc lại, đắp vào huyệt thái dương, khi nguội thì thay. Cần tránh gió.

- Tân di (mụ hoa mộc lan khô) lượng vừa phải. Nghiền thành bột, hít vào khoang mũi, ngày 2 – 3 lần.

- Gừng sống 1 củ, hùng hoàng một ít. Đem gừng thái thành miếng, lấy bột hùng hoàng rắc lên trên miếng gừng, ghép 2 miếng gừng lại với nhau, ngoài bọc giấy ướt, đặt lên trên bếp lửa cho nóng rồi dán vào huyệt thái dương.

- Ma hoàng 6g, hạt dành dành 6g. Nghiền chung thành bột, lấy 1 ít cõm nguội và thuốc đắp lên huyệt thái dương.

- Hạt dành dành 6g, thảo ô 6g. Nghiền thành bột, trộn với nước hành đắp lên huyệt thái dương.

- Lá ngô đồng lượng vừa phải. Lấy lá sao chín đắp lên đầu.

- Bạch phụ tử 3g, xuyên khung 3g, hành củ 15g. Nghiền bạch phụ tử và xuyên khung thành bột, thêm hành đã già nát, bày ra giấy rồi dán vào huyệt thái dương khoảng 1 giờ sẽ khỏi đau.

### **Nếu đau nửa đầu có thể dùng một trong các bài**

- Rễ câu kỷ (túc địa cốt bì) 30 - 50g. Sắc nước uống, mỗi ngày 2 - 3 lần.

- Kinh giới 12g, đậu đen 12g, gừng sống 1 lát. Sắc nước uống mỗi ngày 1 - 2 lần.

- Hạt kê đầu ngựa 10g, sắc lấy nước, uống ấm ngày 2 - 3 lần. Lưu ý kiêng thức ăn cay.

- Quả ngưu bàng khô 36g, thạch cao sống 180g. Nghiền chung thành bột, mỗi lần uống 10 - 12g với nước sôi để ấm, ngày 3 lần.

- Rễ ót cay 10 cái, đường vừa đủ. Rễ ót cay sắc lấy nước, cho thêm đường, uống mỗi ngày 1 - 2 lần.

- Ngô thù du 10g, hoàng bá (sao nước muối) 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 2-3 lần.

- Hạ khô thảo 12g, củ gấu 10g, xuyên khung 10g. Sắc nước uống mỗi ngày 1 thang, uống liền 3 thang.

- Liên kiều 10g, sinh địa 10g, xuyên khung 12g. Sắc nước uống mỗi ngày 2-3 lần.

- Cúc mǎn 20g, xuyên khung 6g, thanh đại (bột chàm) 1g. Tất cả phơi khô, nghiền thành bột, thường xuyên hít bột này.

- Cỏ nhọ nồi lượng vừa phải, giã nhó, lấy nước nhó vào mũi ngày 2 - 4 lần.

- Náo dương hoa (hoa đỗ quyên) 3g, hạt phượng tiên hoa (cây bóng nước) 3g, thương truật 6g. Bó thuốc vào đáy bát, châm lửa cho cháy rồi hít khói của nó, đau bên trái thì hít lỗ mũi bên trái, đau bên phải thì hít lỗ mũi bên phải. Lượng thuốc trên chỉ dùng cho 1 lần, ngày hít 3 lần. Sau khi hít thấy có hơi mát xông thẳng vào trong mũi, đau sẽ giảm bớt.

- Rễ uy linh tiên tươi (1 nắm, rửa sạch, rút gân rễ rồi giã nát, trộn với đường đắp lên chỗ đau.

- Hạt thầu dầu 10g, nhũ hương 6g. Hạt thầu dầu bóc vỏ rồi cho nhũ hương vào giã chung làm bánh, đắp lên huyết thái dương.

## Chữa chứng đau đầu thống

**D**au đầu thống, hay còn gọi là đau đầu đồng. Dưới đây là một số phương cách chữa theo phương diện cổ truyền.

Y học cổ truyền cho rằng, nguyên nhân gây đau đầu thống là do ngoại tà xâm nhập vào kinh lạc của cơ thể, đưa lên đầu, khí thanh dương bị ngăn trở, hoặc do công năng của các tạng phủ bị mất điều hòa, khí huyết hư tổn làm cho não bị hư yếu, thường liên quan đến can, tỳ, thận. Cũng có thể do té ngã, chấn thương hoặc bệnh lâu ngày làm cho khí trệ, huyết ứ gây nên.

- Nếu đau đầu thống bên trái thì dùng bài thuốc gồm các vị: xuyên khung 10g, phong phong (mỗi vị 10g), dương quy 12g, khuynh hoạt 8g.

- Nếu đau bên phải thì dùng bài thuốc gồm các vị: bạch chi, mạn kinh tử, huỳnh cầm (mỗi thứ 10g), độc hoạt 12g.

- Nếu đau hai bên chân mày thì dùng bài thuốc gồm các vị: tưu cầm (sao), khuynh hoạt – mỗi vị 10g, bạc hà 8g.

- Nếu đau chính giữa vùng đầu thì dùng bài thuốc với các vị: xuyên khung, cao bán, mộc qua (mỗi vị 10g), huỳnh bá (tưu sao) 8g, hồng hoa 6g.

- Nếu đau lâu năm thể can hư huyết kém thì dùng bài thuốc gồm các vị: phong phong, xuyên khung, bạch cương tằm, nam tinh (mỗi vị 12g), kinh giới, khuông hoạt, bạch chi, thạch cao, toàn yết, hương phụ, thiên ma, địa long, xuyên ô, thảo ô (mỗi loại 6g), mộc dược, chích thảo, hùng hoàng, nhú hương (mỗi thứ 2g). Hoặc, dùng bài gồm các vị: đương quy, xuyên khung, tri mẫu, chi tử (sao), huỳnh bá (sao), mạn kinh tử, huỳnh cầm - mỗi loại 10g, sinh địa 16g, huỳnh liên 6g.

- Nếu đau lâu năm, thường đau bên phải kèm theo khí huyết hư, thì dùng bài thuốc gồm các vị: cao thảo chích, thăng ma, tế tân, mạn kinh tử, huỳnh bá (sao), trần bì - mỗi loại 6g, thương truật (sao), sài hồ, xuyên khung - mỗi vị 10g, đương quy, huỳnh kỳ (mỗi loại 12g), đắng sâm 14g.

*Cách sắc (nấu) các bài thuốc trên như sau:* cho các vị thuốc vào nồi cùng 4 chén nước, sắc còn lại 1 chén, lấy nước thuốc ra; nước thứ nhì tiếp tục cho 3 chén nước vào, nấu còn lại nửa chén. Hiệp hai nước lại, chia làm 3 lần uống trong ngày.

Đó là những phương thuốc kinh nghiệm chữa đau đầu thống theo y học cổ truyền. Tuy nhiên, trên thực tế, tùy từng trường hợp, biểu hiện, thể trạng của mỗi bệnh



nhân, cũng như các chứng bệnh đi kèm, mà thầy thuốc có những gia giảm, điều chỉnh phù hợp. Do vậy, cần tham khảo hay nhờ thầy thuốc có chuyên môn hướng dẫn để có hiệu quả.

## Bài thuốc chữa đau đầu cho sản phụ

**D**au đầu sau đẻ hay còn gọi là sản hậu đau thống - là biểu hiện ở phụ nữ sau khi sinh đau đầu kèm theo cǎn nhức hai thái dương, nặng đầu, choáng váng, cơ thể hư nhược hoặc người bệnh vốn có chứng bệnh đau thống sau đẻ lại càng đau tăng.

Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu bài thuốc điều trị tùy theo từng nguyên nhân gây bệnh để bạn đọc tiện tham khảo và áp dụng khi cần thiết:

### Do vị khí hư nhược

*Triệu chứng:* Phụ nữ sau khi sinh đẻ đau đầu, nặng đầu, choáng váng, ăn uống kém tiêu, bụng đầy, sôi bụng, người mệt mỏi, chân tay lạnh, cơ thể hư nhược, mạch hư nhược.

#### *Bài thuốc:*

Nhân sâm 12g,

Bạch truật 12g,

Cam thảo 12g,

Trần bì 0,8g,

Sài hồ 0,8g,

Hoàng kỳ 0,8g,

Đương quy 10g,

Thăng ma 10g,

Hắc phụ tử 0,8g.

Các vị trên sắc với 1.200ml nước, lọc bỏ bã lấy 120ml.

Sắc ngày 1 thang, uống ấm chia đều 3 lần.

### **Do can dương vượng**

*Triệu chứng:* Phụ nữ sau khi sinh đẻ đau đầu, nặng đầu, choáng váng, ngực sườn đầy tức, ăn uống kém tiêu, miệng đắng, mắt hoa, cơ thể hư nhược; Rêu lưỡi vàng. Mạch huyền sác.

*Bài thuốc:*

Sài hồ 10g,

Đương quy (tẩm rượu) 10g,

Bạch thược (tẩm rượu) 10g,

Bạch truật (hoàng thổ sao) 10g,

Phục linh 10g,

Cam thảo (chích) 0,5g,

Bạc hà 20g,

Màn kinh tử 10g,

Cúc hoa 10g,

Hương phụ 10g,

Sinh khương (3 Lát).

Các vị trên (trừ bạc hà và sinh khương) sao giòn tán vụn rồi cho cùng bạc hà tươi và sinh khương sắc với 1.000ml nước sắc lọc bỏ bã lấy 150ml.

Sắc uống ngày 1 thang chia đều 3 lần.

### **Để phòng chứng đau đầu sau đẻ**

Sau khi đẻ cần tránh gió, lạnh, không ăn các chất sống, lạnh, tránh sang chấn tinh thần, giữ gìn vệ sinh sản mông. Chỗ ở của sản phụ phải thoáng, đủ ánh sáng, đủ ấm, nghỉ ngơi điều độ, ăn đủ chất dinh dưỡng.

## Trị đau đầu khi đến kỳ kinh

*M*ỗi khi đến kỳ hành kinh hoặc trước hoặc sau kỳ kinh rất nhiều chị em đều thấy đau đầu, đó gọi là chứng bệnh đau đầu khi hành kinh.

Cơ lý phát bệnh của nó là khí huyết không đủ, tinh khí hư suy thiếu hụt, hoặc khí trệ đàm che, thanh khí mất dinh dưỡng. Chứng bệnh đau đầu khi hành kinh thường thấy trên lâm sàng có 4 nguyên nhân: do huyết hư mất dinh dưỡng, do can dương lên quá cao, do đàm thấp tích tụ, do huyết ứ gây trở ngại đến lạc mạch. Đông y có những bài thuốc hay, mời các bạn tham khảo:

### Bổ ích khí huyết, dưỡng âm trấn thống

*Bài thuốc:*

Xuyên khung 6g,

Đương quy 6 g,

Cam thảo 6g,

Thiên ma 6g,

Thục địa 12g,  
 Bạch thược 12g,  
 Phục linh 12g,  
 Câu khời 9g,  
 Câu đằng 9g,  
 Diên hò 9g,  
 Khuong táo 9g.  
 Đem sắc uống ngày 1 thang.

### **Tư âm ích huyết, nhuận can tức phong**

*Bài thuốc:*

Thiên ma 9g,  
 Câu đằng 9g,  
 Bạch thược 9g,  
 Khởi tử 9g,  
 Xuyên khung 6g,  
 Bạch tật lê 12g,  
 Hợp hoan bì (Vỏ cây dạ hợp) 12g,  
 Thủ ô 12 g,  
 Xuyên ngưu tất 12g,  
 Đỗ trọng 12 g,  
 Tang kỵ sinh 12g,  
 Sinh thạch quyết 30g,

Cúc hoa 12g.

Sắc uống ngày 1 thang.

### **Kiện tỳ táo thấp, hóa đàm giáng nghịch**

*Bài thuốc:*

Pháp hạ 9g,

Bạch truật 9g,

Thiên ma 9g,

Phục linh 9g,

Mạn kinh tử 9g,

Trần bì 3g,

Cam thảo nướng 6g,

Gừng 3 lát,

Táo tàu 3 quả.

Sắc lấy nước uống ngày 1 thang.

### **Khai khiếu thông lạc, hoạt huyết hóa ứ**

*Bài thuốc:*

Xích thược 4,5g,

Xuyên khung 4,5g,

Đào nhân 9g,

Hồng hoa 9g,

Sinh khương (gừng tươi) 9g,

Hành già 3 củ thái nhó,  
Xạ hương 0,8g,  
Táo tàu 7 quả,  
Sung úy tử (ích mẫu) 9g,  
Tam thất 6g.  
Sắc uống ngày 1 thang.

### **Điều trị chứng đau đầu mỗi khi hành kinh do huyết ứ, mất dinh dưỡng**

*Bài thuốc:*

Đương quy 6g,  
Bạch thược 6g,  
Xuyên khung 6g,  
Địa hoàng khô 6g,  
Kinh giới 6g,  
Phòng phong 6g,  
Mạn kinh tử 6g,  
Khao bản (cọng rau khao) 6g,  
Sài hồ 6g,  
Tất cả sắc lấy nước uống.  
Xuyên khung 6g,  
Xích thược 6g,  
Ô dược 6g,

Sung úy tử 6g,

Tế tân 3g.

Sắc lấy nước uống, điều trị chứng đau đầu mỗi khi hành kinh do huyết ứ trớ lại.

## *Mục lục*

### Phần I

#### Bệnh đau đầu và các nguyên nhân

Bệnh đau đầu	5
Bệnh đau nửa đầu	11
Đau đầu ác tính	18
Đau nửa đầu bị liệt nửa người	21
Những câu hỏi thường gặp về bệnh đau nửa đầu	23
Chứng đau nửa đầu ở phụ nữ	28
Đau đầu ở người lớn tuổi	30
Thói quen dẫn đến đau đầu	34
Nhai kẹo cao su có thể gây đau đầu	39
Sắp xếp nhà cửa chưa hợp lý dễ gây đau đầu	41

Cẩn trọng khi dùng thuốc giảm đau	43
Chứng đau nửa đầu ở trẻ nhỏ	45
Chứng đau đầu ở trẻ vị thành niên	47
Bệnh đau đầu với nhân viên văn phòng	51
Đau đầu do u não	53
Đau đầu do căng thẳng	55
Đau đầu do tiếng ồn	56
Đau đầu do tâm lý	57
Đau đầu do trầm cảm	59
Đau đầu do mất ngủ	60
Đau đầu do bệnh huyết áp thấp	65
Đau đầu do ô nhiễm không khí	68

## Phần II

### Đau đầu và các bệnh liên quan

Đau đầu với bệnh tim	70
Đau nửa đầu ảnh hưởng đến thị giác	71
Đau nửa đầu làm tăng nguy cơ đột quy	72
Đau đầu với bệnh tim	74
Đau đầu với viêm não, viêm màng não	76
Đau đầu do bệnh lý thần kinh	78
Đau nửa đầu tăng nguy cơ béo phì	81

Mối liên hệ giữa bệnh đau đầu  
với chứng chóng mặt

82

### **Phần III**

#### **Phòng ngừa và điều trị bệnh đau đầu**

##### *A. Thuốc trị bệnh đau đầu*

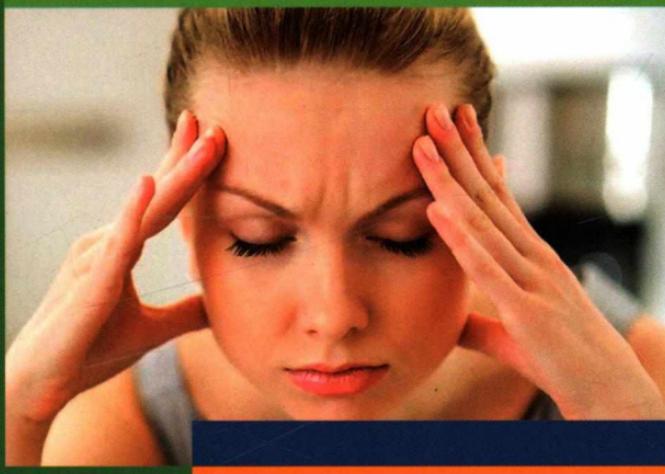
I. Trị đau nửa đầu	87
II. Các thuốc tác dụng lên mạch máu não và hoạt hoá não	103

##### *B. Phòng ngừa và điều trị*

Xây dựng cuốn nhật ký đau nửa đầu	129
Cách xử trí đau đầu hiệu quả	132
Thực phẩm tốt cho bệnh đau đầu	135
Thực phẩm nên tránh	138
Phương pháp điều trị đau nửa đầu không dùng thuốc	141
Dự phòng cơn đau nửa đầu khi thời tiết chuyển mùa	144
Cách phòng và điều trị đau nửa đầu khi mang thai	146
Cách phòng và điều trị	

bệnh đau nửa đầu ở trẻ em	150
Giảm đau nửa đầu nhờ tình dục	152
<b>C. Món ăn, bài thuốc chữa bệnh đau đầu</b>	
<b>I. Món ăn</b>	
Món ăn chữa đau đầu	153
<b>II. Bài thuốc</b>	
Đông y chữa đau đầu	160
Vị thuốc chữa đau đầu đơn giản	171
Bấm huyệt chữa đau đầu	177
Chữa nhức đầu bằng xoa bóp	180
Chữa đau đầu theo dân gian	182
Chữa chứng đau đầu thống	186
Bài thuốc chữa đau đầu	
từ cây sài hò cho sản phụ	189
Trị đau đầu khi đến kỳ kinh	192

# Bệnh Đau đầu



SÁCH TÂN VIỆT  
[www.tanvietbooks.com.vn](http://www.tanvietbooks.com.vn)  
38\_Bệnh đau đầu

30,000đ NS TÂN VIỆT  
867 - Đinh Lễ  
043.5746020



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

- \* 478 Minh Khai - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 04.3972 8108
- \* 17 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 04.3574 6020 - 04.3821 3509
- \* Tầng 2 - TTTM BigC Hạ Long; Tel: 033.3831 225

ISBN 978-604-50-1977-1



9 786045 019771

Giá: 38.000