HỒ KIM CHUNG

Bệnh đau đầu đau nửa đầu

Những vấn đề về **liệu pháp & dinh dưỡng**

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

HỒ KIM CHUNG

BỆNH ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU NỬA ĐẦU

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

MỤC LỤC

Dẫn nhập 5

Chương 1: *Tìm hiểu đau đầu và đau nửa đầu* 7

Chương 2: *Xử trí đau đầu và đau nửa đầu* 39

Chương 3: *Các phương thuốc điều trị theo y học chính thống* 67

Chương 4: *Các liệu pháp bổ sung* 85

Chương 5: *Vai trò của thực phẩm* 119

Chương 6: *Công thức nấu ăn dùng trong chế độ ăn kiêng loại trừ thức ăn nghi gây bệnh* 139

Chương 7: *Dinh dưỡng phòng bệnh* 177

DẪN NHẬP

Đau đầu và đau nửa đầu (migraine) đeo đẳng theo chúng ta suốt mấy ngàn năm nay. Thời Trung Cổ người bị bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu trầm trọng tuy có thể hồi phục, nhưng chỉ trở thành người tàn tật. Để chữa trị, họ phải xoa dược tháo vào da đầu hoặc thậm chí khoan một lỗ vào xương sọ nhằm giảm áp lực mà họ tin rằng gây ra cơn đau nhức. Thời đại hiện nay khoa học tiến bộ nhất là y khoa, các chuyên gia đã giải quyết được khó khăn này, họ đã tạo được các biện pháp chữa trị mới mẻ và tiến bộ dựa trên nền tảng y học hiện đại.

Hầu hết chúng ta đôi khi bị đau đầu. Nhưng, đối với một số người thì đau hoặc đau nửa đầu lại là bạn đồng hành. Mặc dù rất hiếm khi là dấu hiệu của một dạng bệnh đặc biệt nghiêm trọng, đau đầu hoặc đau nửa đầu dai dẳng liên tục có thể làm suy kiệt và gây mất mát cho cuộc sống gia đình cũng như cho công việc của người bệnh. Bệnh này có thể tác động nặng nề khiến cho người bệnh không sao sống bình thường như mọi người được.

Gặp phải trường hợp này, bạn nên tiến hành một vài bước tích cực để tìm cách đối phó với bệnh tình của mình. Mặc dù vẫn chưa có biện pháp chữa dứt điểm đau đầu hoặc đau nửa đầu kinh niên,

nhưng đã có rất nhiều biện pháp giảm tác động của chúng cũng như giảm mức độ trầm trọng và tần số phát tác bệnh.

Tập sách này nhằm giúp bạn tìm hiểu bệnh tình của mình và các phương pháp giúp bạn khống chế bệnh hiệu quả hơn. Tác giả giải thích các loại đau đầu và đau nửa đầu khác nhau, để bạn có thể thấy rõ loại bệnh nào đang hành hạ bạn. Nó có thể giúp bạn nhận diện được nhân tố tiềm ẩn nào gây khởi phát các cơn đau đầu, và cũng đưa ra lời khuyên thực tế về biện pháp phòng tránh hoặc giảm hậu quả của chúng.

Cuốn sách trình bày chi tiết rất nhiều liệu pháp khác nhau, từ các thuốc giảm đau không cần đến đơn của bác sĩ cho đến các phương thuốc đặc biệt dành cho bệnh đau nửa đầu. Rất nhiều liệu pháp bổ sung cũng được giải thích, để bạn có thể chọn dùng liệu pháp nào thích hợp nhất với nhu cầu của mình trong quá trình điều trị bệnh gồm có: - Các liệu pháp xoa bóp và tập luyện; - Chế độ ăn uống và dinh dưỡng; - Cách thức phát hiện loại thực phẩm nào là nhân tố phát tác bệnh; - Các công thức làm món ăn bổ dưỡng.

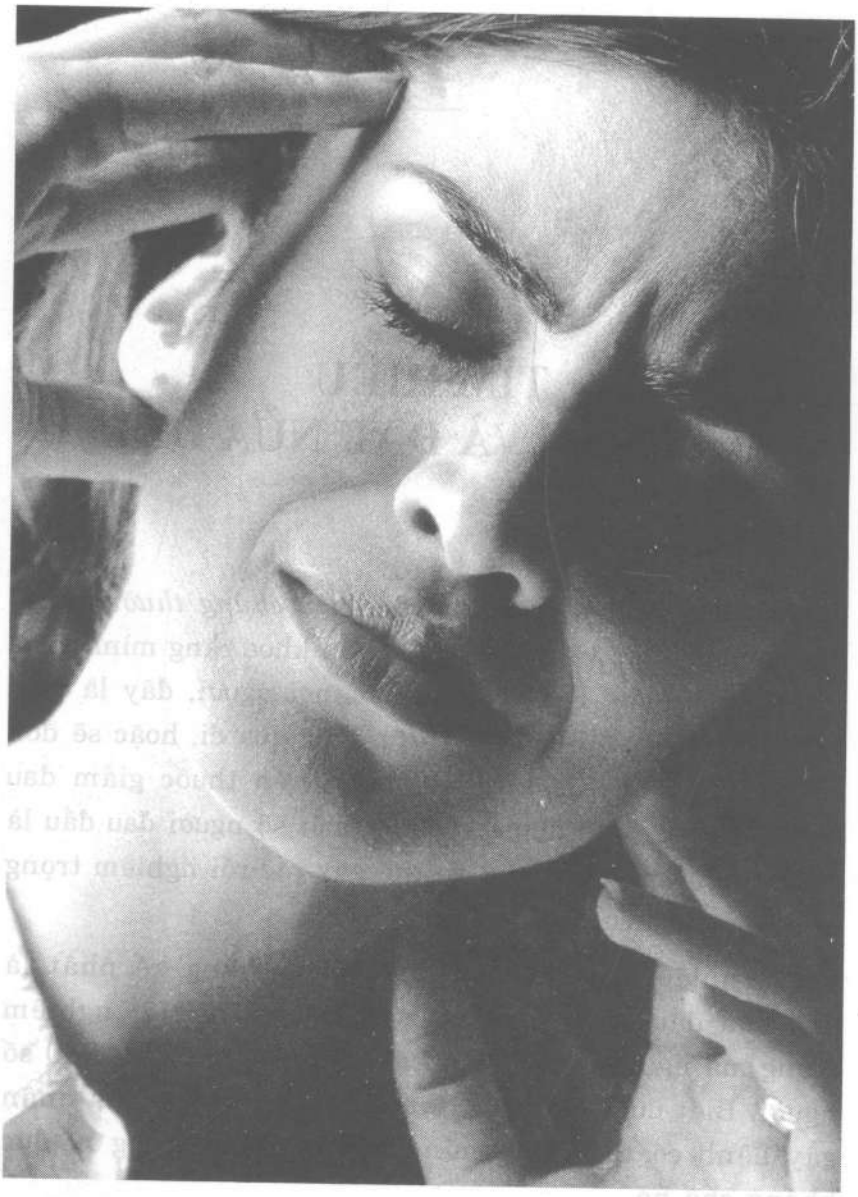
Khi đã tập trung đầy đủ mọi thông tin, bạn sẽ hiểu rõ những nguyên nhân nào làm phát tác đau đầu và đau nửa đầu của mình, biết cách giảm bớt tác động của chúng và thấy được liệu pháp nào hiệu nghiệm nhất đối với bạn. Qua đó cho phép bạn tự khống chế được bệnh tình, không để cho nó chi phối cuộc sống của bạn.

1

TÌM HIỂU ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU NỬA ĐẦU

Đau đầu là một trong số *các triệu chứng thường thấy nhất trong y học* và rất ít người dám khoe rằng mình chưa từng bị đau đầu. Đối với hầu hết mọi người, đây là tình trạng tạm thời rồi hoặc là sẽ tự động qua đi, hoặc sẽ đơn giản khỏi bệnh sau khi dùng một viên thuốc giảm đau thông thường. Thế nhưng, đối với một số người đau đầu là phiền toái liên tục xảy ra có thể gây rắc rối nghiêm trọng cho cuộc sống của họ.

Có nhiều loại đau đầu khác nhau, đáng kể nhất là đau nửa đầu (migraines) - dạng bệnh đặc biệt nghiêm trọng mà người ta cho rằng tác động ít nhất đến 1/10 số người. Biết được *loại đau đầu mắc phải* và nguyên nhân gây bệnh có thể giúp chúng ta rất nhiều trong nỗ lực khống chế nó.



Chương này nhằm giải thích các loại đau đầu và đau nửa đầu, tìm hiểu các loại bệnh khác nhau cùng các nguyên nhân gây bệnh. Trong nhiều trường hợp, bệnh có thể được khống chế mà không cần đến sự trợ giúp y học nào. Nhưng chúng ta cũng nên *xác định thời điểm và lý do khiến bạn phải nhờ đến bác sĩ* và tìm hiểu xem bác sĩ có thể làm điều gì để chẩn đoán nguyên nhân gây bệnh của bạn. Việc làm này có thể giúp cho bạn phòng tránh bệnh, hay chí ít cũng giảm bớt được cường độ và tần số phát tác cơn bệnh.

I. ĐÔI NÉT VỀ ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU NỬA ĐẦU

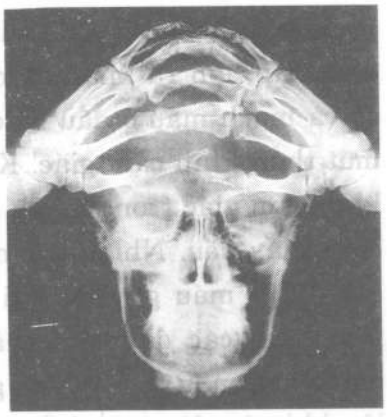
Đơn giản mà nói, đau đầu chỉ là đau nhức ở đầu. Thế nhưng, đau gồm nhiều mức độ, từ cảm giác nhoi nhói nhanh chóng qua đi cho đến cơn nhức nhối kéo dài trong nhiều giờ hoặc nhiều ngày. Đau đầu có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra. Hầu hết các nguyên nhân đều không đáng kể, dù vậy đôi khi đau đầu có thể là triệu chứng của một loại bệnh nào đó nghiêm trọng hơn nhiều. Các nguyên nhân gây đau đầu thường thấy bao gồm các bệnh như cảm, cúm, đau mắt, uống nhiều rượu, hút nhiều thuốc lá hay dùng các loại thuốc (thuốc không cần đến đơn bác sĩ, được kê đơn hoặc dùng giải trí), viêm xoang, hội chứng tiền kinh nguyệt, huyết áp cao và trầm cảm. Trong trường hợp hiếm thấy hơn, đau đầu có thể là dấu hiệu của khối u não, viêm màng não hoặc tổn thương mạch máu do chấn thương ở đầu.

Cơn đau có thể ở khắp cả đầu hoặc có thể ở một bên đầu hay ở một vùng nào đó ở đầu. Đau gồm nhiều mức độ khác nhau, từ cảm giác ê ẩm khó chịu cho đến cảm giác đau buốt hoặc nhức nhối. Ở đau nửa đầu, ngoài cơn đau đầu thực sự còn có các triệu chứng đi kèm hoặc tiền triệu như rối loạn thị giác, buồn nôn, nôn và/hoặc cảm giác sợ ánh sáng chói chang hay tiếng ồn. Không giống với loại đau đầu thông thường, đau nửa đầu có khuynh hướng liên quan với một số nhân tố khởi phát đặc biệt (xem Chương 2).

Mặc dù gây hậu quả tồi tệ và khiến cho người bệnh bị suy nhược, nhưng đa số các trường hợp đau đầu đều không nghiêm trọng. Các triệu chứng bệnh thường có thể giảm nhẹ đi dễ dàng nhờ nghỉ ngơi trong thời gian ngắn, đi tản bộ trong bầu không khí mát mẻ hoặc chỉ cần uống một liều thuốc giảm đau không cần đơn của bác sĩ. Tuy vậy, đôi khi đau cũng khó điều trị. Thật vui là bạn có thể làm được nhiều điều có lợi cho bản thân. Thế nhưng, để tìm được biện pháp có lợi nhất cho mình bạn cần phải biết đôi chút về nguyên nhân gây bệnh và lúc nào là thời điểm phải nhờ đến sự trợ giúp của bác sĩ.

A. ĐẦU, NÃO VÀ HỆ THẦN KINH

Mặc dù trên thực tế đau đầu rất phổ biến, nhưng các nhà khoa học vẫn chưa giải thích được chính xác nguyên nhân gây bệnh. Bởi vì toàn đầu cảm thấy đau nhức, nên bạn thường có cảm tưởng rằng các xương trong hộp sọ và các mô não là nguồn gốc cơn đau khi bệnh phát tác. Điều



này không đúng. Bản thân hộp sọ lẫn não không cảm nhận được đau, bởi vì chúng đều không chứa đựng bất cứ sợi thần kinh cảm giác nào dẫn truyền tín hiệu. Tuy nhiên, những đầu mút thần kinh li ti bên trong các mạch máu nuôi dưỡng não lại cực kỳ nhạy cảm đối với các thay đổi áp lực. Cảm giác đau cũng có thể được dẫn truyền đến não bởi loại hóa chất prostaglandin từ các đầu mút thần kinh ở da, mắt và mũi.

Các mô mềm bao ở đầu bao gồm lớp da đầu cùng với các sợi thần kinh, mạch máu và các cơ. Còn hộp sọ dưới lớp bao phủ này có trên 20 mảnh xương khớp với nhau che chở não, chừa lại các hốc trống dành cho các cơ quan mắt, mũi và miệng. Máu cung cấp cho đầu qua ba nhóm động mạch: động mạch cánh ngoài đưa máu đến mặt và da đầu, còn động mạch cánh trong và động mạch sống đưa máu vào não.

Lớp da bao phủ đầu cũng có một mạng lưới thần kinh phức tạp, lan ra khắp da đầu đến các vùng mặt, hầu. Các cơ và mạch máu ở đầu và đáy não cũng chứa đựng các đầu mút thần kinh cảm giác. Khi bị đau đầu, các đầu mút thần kinh cảm giác trong mạng lưới này bị kích thích khiến bạn cảm thấy đau. Nhiều trường hợp đau đầu do sự trương nở các mạch máu gây ra, bởi vì sự trương phồng mạch máu làm căng các đầu mút thần kinh. Các dạng đau đầu do mạch máu như thế thường gây cảm giác nhức nhối và nặng lên khi vận động cơ thể quá mức. Đau nửa đầu và đau đầu chùm là thí dụ điển hình của đau đầu do mạch máu. Còn các dạng đau đầu khác, đặc biệt là đau đầu do căng thẳng có thể do tình trạng căng các cơ ở lớp da đầu gây ra, đưa đến cảm giác đau ê ẩm như liên tục bị ép chặt vậy.

B. CƠ CHẾ CỦA ĐAU ĐẦU

Mọi cơn đau đều do các đầu mút thần kinh cảm giác đặc biệt bị kích thích. Các đầu mút thần kinh này gọi là các thể cảm thụ đau hiện diện ở các mô khác nhau khắp cơ thể. Cảm giác đau ở ngón tay, chẳng hạn, phát sinh do các thể cảm thụ đau ở ngón tay bị kích thích. Còn đau đầu là phản ứng đối với các tín hiệu từ các thể cảm thụ đau ở đầu kích thích có thể là hậu quả của vô số yếu tố khác nhau, bao gồm stress thể chất hoặc tinh thần, sự căng cơ, mạch máu bị giãn (chứng đau đầu do mạch máu). Dù yếu tố khởi phát là gì đi nữa, một khi các thể cảm thụ đau bị kích thích thì tín hiệu đau truyền đi dọc theo sợi thần

kinh đến các tế bào thần kinh trong não bộ, báo cho chúng biết đầu bạn đang bị đau.

Các tín hiệu đau được truyền dẫn nhờ các hóa chất khác nhau có trong não, gọi là các chất dẫn truyền thần kinh. Một số hóa chất này lại có tác dụng giảm đau tự nhiên. Đó là các chất giống như hormon gọi là endorphin đôi khi gọi là các hóa chất gây khoái cảm, được phóng thích khi chúng ta cảm thấy hạnh phúc hoặc khi chúng ta tập thể dục. Có thuyết cho rằng những người thường xuyên bị đau đầu nghiêm trọng hoặc các loại đau nhức kinh niên khác có mức phóng thích endorphin thấp hơn so với người bình thường.

C. DIỄN BIẾN CƠN ĐAU NỬA ĐẦU

Hầu hết các chuyên gia đều nhất trí cho rằng đau nửa đầu là dạng đau đầu do mạch máu, khởi phát do sự giãn nở và co thắt nhanh chóng các thành mạch máu trong não và đầu. Khi máu được bơm qua các mạch máu bị giãn nở sưng phồng lên, các thể cảm thụ đau ở thành mạch máu bị kích thích khiến cho người bệnh cảm thấy đau nhức nhối đặc trưng của loại đau nửa đầu.

Các bác sĩ vẫn chưa thực sự biết rõ nguyên nhân nào gây ra các biến đổi như vậy trong mạch máu. Một số bác sĩ tin rằng đau nửa đầu phát sinh từ những biến động theo cách phản ứng của các mạch máu ở hộp sọ và não. Các vị khác lập luận rằng vấn đề nảy sinh ở các biến chuyển theo cách mà hệ thần kinh tự mình vận hành để điều khiển các

mạch máu. Họ cho rằng cơn đau nửa đầu do các mạch máu phản ứng đối với các biến động ở mô não.

Hiện nay nhiều chuyên gia cho rằng người mắc phải bệnh đau nửa đầu có các mạch máu phản ứng quá mức. Theo quan điểm này, hệ thần kinh trong cơ thể phản ứng đối với các nhân tố môi trường bằng cách phát sinh tình trạng co thắt trong mạch máu vốn có nhiều đầu mút thần kinh ở đáy não. Sự co thắt này khiến cho các mạch máu co hẹp lại, làm giảm lượng máu chảy lên não. Cùng lúc ấy, các tế bào máu gọi là tiểu cầu bắt đầu tụ lại dưới dạng cục máu đông. Khi tụ lại như thế, các tiểu cầu này phóng thích một loại hóa chất gọi là serotonin vốn có nhiều tác động khác nhau. Chẳng hạn, người ta cho rằng serotonin ở trung tâm trong não bộ chịu trách nhiệm đối với các cơn buồn nôn và nôn, vốn là các triệu chứng đặc trưng của đau nửa đầu. Được phóng thích trong thời gian phát tác cơn bệnh, serotonin làm cho một số mạch máu co hẹp lại và các mạch máu khác giãn nở ra, dẫn đến cơn đau. Một số chuyên gia cho rằng các nhân tố di truyền tác động đến cách thức chuyển hóa ra serotonin trong cơ thể.

Mặc dù các chuyên gia hiện nay đã vẽ ra được bức tranh sáng sủa hơn về các biến động xảy ra trong thời gian diễn tiến cơn đau nửa đầu, người ta vẫn chưa biết rõ nguyên nhân nào khởi phát các biến động ấy. Chỉ biết rằng ở những người dễ mắc phải chứng bệnh này có một hoặc nhiều nhân tố nào đó đã khởi phát cơn đau. Nhận diện để phòng tránh các nhân tố đặc biệt ấy là việc làm hữu ích nhất dĩ giúp bạn khống chế được rắc rối của mình.

II. CÁC LOẠI ĐAU ĐẦU

Có nhiều loại đau đầu khác nhau tùy theo các triệu chứng riêng của chúng. Biết rõ các loại ấy sẽ giúp bạn trù hoạch được biện pháp chữa trị hiệu quả.

A. ĐAU ĐẦU DẠNG CĂNG THẲNG

Khi đề cập đến đau đầu, hầu hết chúng ta đều nói đến các dạng bệnh mình thường gặp qua. Cảm giác đau nhức thường là đau ê ẩm hoặc cảm giác hai bên thái dương, trán, cổ hay sau gáy bị nén chặt; cường độ cơn đau từ nhẹ đến vừa phải. Cơn đau nhức thường được miêu tả là "giống dải băng bó chặt" quanh đầu hoặc như thể đầu bị kẹp chặt trong một cái cùm.

Người ta vẫn còn bàn cãi rất nhiều về nguyên nhân gây ra đau đầu căng thẳng. Trong quá khứ, như tên gọi của nó hầu hết các chuyên gia đều cho rằng dạng bệnh này là do tình trạng căng cơ hoặc căng thẳng tâm lý. Cách suy nghĩ này hiện nay đã bắt đầu đổi thay. Thời gian sẽ trả lời nhiều điều, nhưng trong lúc này nhiều chuyên gia thích dùng thuật ngữ "đau đầu dạng căng thẳng" hơn so với thuật ngữ "đau đầu căng thẳng". Còn các bác sĩ thì phân biệt 2 loại đau đầu dạng căng thẳng là đau đầu nhất thời và kinh niên.

1. Đau đầu dạng căng thẳng nhất thời

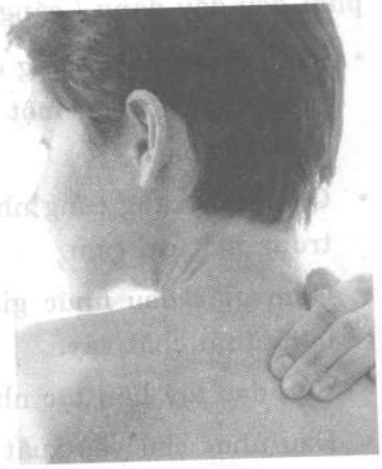
Hầu hết chúng ta đều đã bị loại chứng bệnh này. Nó có khuynh hướng ngẫu nhiên phát tác, thường là vào lúc chúng ta đang trải qua thời kỳ bị stress. Tranh cãi với

người đồng sự hoặc thượng cấp thường có thể khiến bạn mắc phải dạng đau đầu này, và khi làm việc mệt nhọc hoặc lo âu quá mức bệnh cũng có thể phát tác. Các nhân tố thể chất như tư thế ngồi làm việc sai lệch quá lâu (thí dụ ngồi cúi gập người trên bàn làm việc); viêm khớp ở vùng các đốt sống cổ; tổn thương cơ, xương, hay ở đĩa đệm; mắt bị mỏi mệt, nhất là khi sử dụng mắt này nhiều hơn mắt kia; sái quai hàm; tiếng ồn; và ánh sáng chói chang thường đều khởi phát chứng bệnh này.

Đau đầu dạng - căng thẳng loại này thường diễn ra không lâu, chỉ kéo dài từ nửa giờ đến vài ngày là cùng. Tập thể dục tuy có khuynh hướng không làm cho loại bệnh này tồi tệ hơn, nhưng lại có thể khiến cho người bệnh sợ ánh sáng (chứng sợ ánh sáng) hoặc sợ tiếng ồn (chứng sợ tiếng ồn). Một số người dường như dễ mắc dạng bệnh này hơn những người khác, và bệnh cứ tái diễn nhiều lần. Thông thường, bệnh sẽ thuyên giảm sau khi người bệnh dùng một loại thuốc giảm đau không cần đến đơn bác sĩ, nghỉ ngơi hoặc ngủ một giấc nơi yên tĩnh và không sáng đèn. Tuy nhiên, nếu hầu như mỗi ngày bạn đều thấy bị đau đầu và phải dùng thuốc giảm đau mới hết, bạn hãy nhờ bác sĩ khám bệnh. Có lẽ đau đầu của

bạn thuộc dạng - căng thẳng kinh niên, hoặc do chính các loại thuốc giảm đau dùng lâu đã gây nên.

2. Đau đầu dạng - căng thẳng kinh niên



Lắm khi đau đầu dạng - căng thẳng kinh niên kéo dài trong nhiều tuần, nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm. Chính mức độ phát tác của cơn đau đầu xác định nó thuộc loại nhất thời hoặc kinh niên. Nghiêm chỉnh mà nói, các chuyên gia cho rằng đau đầu dạng - căng thẳng kinh niên là loại bệnh kéo dài ít nhất 15 ngày mỗi tháng và trong tối thiểu 6 tháng. Và so với nam giới, nữ giới dễ mắc phải loại bệnh này hơn. Cùng với các triệu chứng miêu tả như trong loại đau đầu dạng căng thẳng, bạn có thể mắc thêm các triệu chứng giống như đau nửa đầu nhẹ như cảm giác buồn nôn và sợ ánh sáng. Ngoài ra, cường độ cơn đau đầu loại này có thể có nhiều mức độ khác nhau.

Đau đầu dạng - căng thẳng kinh niên có thể do stress hoặc tình trạng mệt nhọc gây ra, nhưng thông thường hơn nó là hậu quả của các rối loạn cơ thể hoặc lo âu và trầm cảm. Mặc dù hiếm khi làm cho người bệnh mất năng lực làm việc, nhưng căn bệnh này cũng có thể khiến cho người

bệnh cực kỳ mỏi mệt bởi vì nó kéo dài quá lâu. Nếu nghi ngờ mắc phải loại bệnh này, bạn hãy đến bác sĩ để chỉ định liệu pháp ngăn chặn giúp bạn (xem Chương 3).

Nếu thấy có các triệu chứng sau đây, có lẽ bạn đã mắc phải đau đầu dạng - căng thẳng kinh niên:

- Tình trạng căng cứng cơ ở vùng giữa đầu và cổ kéo dài nhiều ngày trong một tháng và diễn ra liên tục trong nhiều tháng.
- Quanh cổ căng cứng như thể đầu và cổ bạn bị kẹp chặt trong một cái cùm.
- Cảm giác đau nhức giống như quanh đầu bị một dải băng thắt chặt vậy.
- Cơn đau tuy liên tục nhưng không nhiều cho lắm.
- Đau nhức chủ yếu xuất hiện ở vùng trán, hai bên thái dương hoặc ở phía sau đầu và cổ.

Bạn cũng có thể gặp thêm một hoặc nhiều triệu chứng sau đây:

- Thay đổi kiểu ngủ nghỉ - ngủ nhiều hơn, mất ngủ hoặc thức giấc sớm.
- Thở ngắn.
- Rối loạn tiêu hóa như táo bón hoặc hay buồn nôn.
- Sụt cân.
- Mệt mỏi.
- Buồn rầu.
- Cảm giác thất vọng, có tội hoặc tuyệt vọng.

- Thiếu tập trung, hay do dự và không còn quan tâm đến những thú vui trước đây nữa.
- Hay choáng váng hoa mắt và/hoặc hồi hộp đánh trống ngực.

B. ĐAU ĐẦU CHÙM

Đây là loại đau đầu có khuynh hướng xảy ra từng đợt gồm nhiều cơn, vì vậy có tên là đau đầu chùm. Loại bệnh này thường xảy ra trong đêm và có thể phát tác từ cách 2 ngày một đợt cho đến 8 đợt một ngày. Hầu hết các bệnh nhân đều than phiền bị từ 1 đến 4 cơn đau đầu trong mỗi đợt phát bệnh. Mỗi cơn kéo dài từ 15 phút cho đến 6 giờ đồng hồ. Giữa các "đợt phát bệnh" là các thời kỳ bệnh nhân không bị đau đầu có thể kéo dài nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

Người ta ước tính rằng số người mắc phải loại bệnh này chiếm tỷ lệ chưa đến 1/10 số người bị đau đầu nói chung. Không giống các loại đau đầu khác, so với nữ giới thì nam giới có khuynh hướng dễ mắc phải loại bệnh này hơn. Trên thực tế, 8/10 số người mắc phải bệnh đau đầu chùm đều là nam giới. Ngoài ra, vì một số lý do, loại bệnh này cũng hay gặp ở những người nghiện thuốc lá và bệnh nhân thường phát bệnh sau khi say rượu.

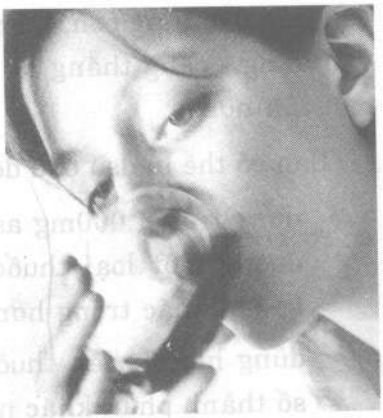
Đau ở dạng bệnh này được miêu tả là nghiêm trọng và nặng nhất trong các loại đau đầu nói chung. Giống như đau nửa đầu, đau đầu chùm là dạng đau đầu do mạch máu;

và cũng giống như đau nửa đầu, cơn đau có khuynh hướng tập trung ở phía sau một mắt. Cơn đau có thể bắt đầu quanh một mắt, và được miêu tả là "giống như chiếc móng tay hay lưỡi dao đâm vào mắt" vậy. Mắt ở bên đầu bị đau thường đỏ lên và chảy nước mắt. Mi mắt có thể sưng phồng lên và sụp xuống, và đồng tử ở mắt đau co lại. Người bệnh cũng có thể bị nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, và vã mồ hôi ở mặt. Cơn đau được người bệnh miêu tả giống như bị kim đâm, nóng bừng, đau buốt, và thường nghiêm trọng đến mức khiến cho người bệnh phải đi đi lại lại trong phòng, hoặc ngồi lắc lư với tay đấm vào đầu đến rung chuyển cả người.

Giống như đau nửa đầu, đau đầu chùm do những thay đổi trong mạch máu. Tuy nhiên, nguyên nhân làm giãn mạch máu trong đau đầu chùm thì khác so với đau nửa đầu. Người ta cho rằng mức histamin, một hóa chất khởi phát phản ứng viêm trong cơ thể, trong nước tiểu tăng lên ở những người bị đau đầu chùm. Điều này khiến một số nhà nghiên cứu cho rằng histamin có vai trò quan trọng mặc dù không may là các thuốc kháng histamin không được chứng minh là có hiệu quả trị liệu.

C. ĐAU ĐẦU MẠN TÍNH TÁI PHÁT MỖI NGÀY HAY ĐAU ĐẦU HỒI ỨNG

Mỉa mai thay, một trong những nguyên nhân chủ yếu gây ra căn bệnh này là việc dùng quá nhiều thuốc giảm đau không cần đến đơn bác sĩ để chữa trị các loại đau



đầu khác. Dùng quá mức loại thuốc ergotamin, thuốc gây co thắt mạch máu để điều trị đau nửa đầu, cũng là một nguyên nhân khác. Hầu hết những người bị đau đầu mạn tính tái phát mỗi ngày đều đã từng dùng các loại thuốc giảm đau liều lượng lớn hàng ngày trong nhiều tuần như là một liệu pháp nhằm chữa trị một loại đau đầu khác.

Thật khiến cho người ta phải hoang mang, đau đầu đã không thuyên giảm đáng kể sau khi dùng thuốc giảm đau, nó lại thường bộc phát dữ dội nếu như người bệnh quên uống một liều thuốc, vì vậy mà có tên là đau đầu hồi ứng. Các loại thuốc giảm đau đơn giản như aspirin hay paracetamol có thể gây ra loại bệnh này, nhưng rất có thể nó phát tác do các loại thuốc giảm đau "tổng hợp", vốn chứa một phức hợp gồm các thành phần khác nhau như aspirin, paracetamol, và caffein chẳng hạn, và do các loại thuốc giảm đau khác như opioid. Khi loại đau đầu này phát triển từ đau nửa đầu, các bác sĩ đôi khi gọi nó là đau nửa đầu biến thể.

Biện pháp chữa trị chủ yếu là ngừng dùng thuốc hoàn toàn. Sau một tháng áp dụng hoặc hơn, liệu pháp này thường giảm đáng kể các cơn đau đầu. Kế sau đó, người mắc phải loại bệnh đau nửa đầu biến thể thường lại khởi

đau nửa đầu từng cơn, trong khi những người mắc phải đau đầu dạng - căng thẳng lại thường phát tác chứng bệnh ấy một lần nữa.

Bạn có thể bị đau đầu do thuốc giảm đau nếu như bạn đã:

- dùng trên 1.000mg aspirin hoặc một liều lượng tương đương một loại thuốc giảm đau không cần đến đơn bác sĩ khác trong hơn 5 ngày mỗi tuần;
- dùng hơn 3 viên thuốc giảm đau tổng hợp (gồm một số thành phần khác nhau) mỗi ngày trong hơn 3 ngày mỗi tuần;
- dùng hơn 01 viên thuốc giảm đau opioid, như codein mỗi ngày trong hơn 02 ngày mỗi tuần;
- dùng hơn 1 mg ergotamin (để ngăn chặn đau nửa đầu) mỗi ngày trong hơn 02 ngày mỗi tuần.

D. ĐAU ĐẦU TIỀN KINH NGUYỆT

Nhiều phụ nữ bị đau đầu trong thời gian trước kỳ hành kinh, một tuần hoặc hơn trước ngày khởi đầu thấy kinh. Đau đầu tiền kinh nguyệt điển hình thường kèm theo các triệu chứng thuộc hội chứng tiền kinh nguyệt bao gồm nhọc mệt, đau nhức, đau khớp, tiểu tiện giảm đi, táo bón, cử động vụng về, ăn thấy ngon miệng hơn và thèm ăn các thứ như sôcôla, muối hoặc rượu.

E. ĐAU ĐẦU DO VIÊM XOANG

Đau đầu viêm xoang có thể phát tác khi các xoang, tức

là các hốc xương nằm ở phía trên và phía sau mũi, phía trên vùng lông mày, và phía trong xương gò má hai bên mũi, bị viêm. Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng này, bao gồm cảm lạnh thông thường, phản ứng dị ứng như sốt cỏ khô, hoặc trong các trường hợp hiếm hoi là một khối u. Chính tình trạng viêm đã gây đau đầu.

Hình ảnh X-quang hộp sọ của người bị viêm xoang. Xoang trán (màu thẫm) phía trên mắt bị nhiễm trùng.

F. ĐAU ĐẦU DO HOẠT ĐỘNG QUÁ SỨC

Một số người bị đau đầu trong khi tập thể dục hay hoạt động quá sức. Các nhân tố khởi phát thông thường bao gồm nhấc vật nặng và hoạt động tình dục quá sức. Các hoạt động thể chất khác như chạy lên gác cũng có thể khởi phát đau đầu trong một số trường hợp. Đau đầu thường diễn ra trong thời gian ngắn rồi từ từ mất đi sau khi bạn ngừng hoạt động. Loại này gọi là đau đầu lành tính do hoạt động quá sức và người ta vẫn chưa biết đích xác nguyên nhân gây bệnh. Tuy nhiên, việc kiêng kỵ loại hoạt động khởi phát cơn bệnh trong 2 hoặc 3 tuần thường sẽ giải quyết được rắc rối của bạn. Nếu không được, bác sĩ có thể chỉ định liệu pháp ngăn ngừa giúp cho bạn.

Một số bệnh lý như chứng phình mạch não đưa đến đột quỵ, trong đó mạch máu vỡ ra trong não, cũng có thể đột

ngột gây đau đầu nghiêm trọng trong lúc hoạt động quá sức. Thế nhưng, không giống như đau đầu lành tính do hoạt động quá sức, những cơn đau đầu do hậu quả của tình trạng xuất huyết sẽ kéo dài hơn (thường lâu hơn 01 ngày) và thường kèm theo các triệu chứng thần kinh. Nếu bác sĩ nghi ngờ xuất huyết não là nguyên nhân gây đau đầu do hoạt động tình dục hay vận động quá sức, sẽ chỉ định thêm các xét nghiệm như chụp cắt lớp não hoặc chọc thắt lưng để cố gắng xác định nguyên nhân.

Hai loại đau đầu liên quan đến hoạt động tình dục quá sức là:

- *Dạng âm ỉ:* Cơn đau đầu âm ỉ nảy sinh khi khoái cảm tình dục lên đến cực điểm. Cơn đau nhức ấy sẽ dịu đi trong vòng một giờ hay hơn.
- *Dạng bộc phát:* Cơn đau đầu nghiêm trọng đột nhiên phát tác ngay trước hoặc đúng vào lúc cực khoái. Cơn đau thường xuất hiện ở phía sau đầu, ở cả hai bên. Nó thường biến mất sau khoảng 15 phút, mặc dù trong một số trường hợp kéo dài suốt cả ngày hoặc hơn.

G. ĐAU ĐẦU SAU CHẤN THƯƠNG

Nếu bị đập vào đầu nặng đến mức bất tỉnh, rất có thể

bạn sẽ bị đau đầu trong nhiều ngày hay nhiều tuần sau đó. Trên thực tế, khoảng 50% số người bị đập vào đầu như thế sẽ bị cơn đau đầu hoặc một loạt cơn đau đầu hành hạ. Hầu hết các cơn đau đầu này có cường độ từ nhẹ đến vừa phải, và có thể thuyên giảm nhờ dùng thuốc giảm đau đơn giản không cần đến đơn bác sĩ. Cơn đau đầu dạng này cũng thường thấy trong trường hợp đầu bạn bị giật mạnh ra phía sau trong một tai nạn đụng xe hơi.

Đau đầu sau va đập hay tổn thương đầu thông thường sẽ giảm đi trong vài tuần. Thế nhưng, khoảng 3/10 (hoặc 3/20 trong trường hợp tổn thương do hiệu ứng "quật roi") số nạn nhân bị đau đầu kéo dài trong nhiều năm sau chấn thương. Hiệp hội Quốc tế Nghiên cứu đau đầu (The International Headache Society) gọi các trường hợp này là đau đầu hậu chấn thương mạn tính. Công trình nghiên cứu tiến hành ở Hoa Kỳ cho rằng 3/4 số trường hợp đau đầu hậu chấn thương mạn tính có các đặc điểm của đau đầu dạng căng thẳng mạn tính, trong khi 1/4 còn lại có các biểu hiện của đau nửa đầu.

Mặc dù trong quá khứ đau đầu hậu chấn thương mạn tính thường bị gán cho tình trạng tổn thương thể chất sau tai nạn hay chấn thương, điều kỳ lạ là không có mối tương quan nào giữa mức độ nghiêm trọng của tai nạn hay chấn thương với khả năng phát sinh đau đầu ở nạn nhân. Tình hình này khiến cho một số chuyên gia cho rằng chính phản ứng tâm lý của nạn nhân đối với tai nạn hoặc chấn thương, chứ không phải bất kỳ tổn thương thể chất nào ở nạn nhân đã gây ra căn bệnh này.

H. ĐAU ĐẦU ĐAU NHỐI NHƯ KIM ĐÂM

Một số người bị đau đầu đau nhói ngắn ngủi từ dưới một giây cho đến khoảng 10 giây. Một số bệnh nhân miêu tả cơn đau nhức giống như cảm giác đau nhói khi bị kim đâm, những người khác nói rằng cơn đau nhức buốt như thể đầu bị va đập mạnh vậy. Cơn đau hầu như thường xuyên xuất hiện ở một bên đầu và thường xuất hiện trở lại ở chỗ cũ, mặc dù nó có thể di chuyển đến các nơi khác ở bên đầu bị đau hoặc ở phía đầu bên kia.

Thông thường, các trường hợp đau đầu như vậy, mà các chuyên gia gọi là đầu đau nhói không rõ căn nguyên, hiếm khi kéo dài quá vài ngày. Thế nhưng, một số bệnh nhân có thể bị đau đầu đến 50 lần mỗi ngày, và trong một số trường hợp bệnh có thể kéo dài trong nhiều tháng. Nhiều người mắc phải bệnh này cũng dễ bị đau nửa đầu hoặc loại đau đầu dạng căng thẳng, và bệnh này tác động đến nữ giới nhiều hơn nam giới. Bệnh này thường thấy ở những người ở độ tuổi quá tứ thập, mặc dù đôi khi trẻ em cũng có thể mắc phải.

I. ĐAU ĐẦU DO CÁC NGUYÊN NHÂN NGHIÊM TRỌNG

Trong một số ít trường hợp, đau đầu có thể do bất thường ở não hay hộp sọ. Đau đầu như thế được gọi là đau đầu do thương tổn thực thể. Căn nguyên của rối loạn này có thể là khối u não (lành tính hoặc ác tính), phình mạch (chỗ yếu ở động mạch trong đầu có thể phình to hoặc vỡ),

viêm màng não, áp xe, nhiễm trùng ở não, xuất huyết não (đột quỵ) hoặc viêm não (viêm não có thể do một số trường hợp nhiễm trùng).

Phải chăng do khối u?

Mặc dù nhiều người sợ đau đầu của mình do khối u ở não, nhưng họ cũng nên nhớ rằng chưa đến 1/20 trường hợp đau đầu do khối u gây ra. Trên thực tế, nhiều người bị khối u ở não lại không đau đầu. Nếu thấy đau đầu, thì thông thường do khối u hoặc chèn ép động mạch hoặc tăng áp lực nội sọ, do đó kích thích các đầu mút thần kinh. Loại đau đầu do khối u rất có thể đột ngột phát tác với cường độ cao và ngày càng tệ hại hơn. Nó thường nặng hơn do cơn ho hoặc vận động cơ thể quá sức, và có thể kèm theo các triệu chứng khác như nôn.

J. ĐAU NỬA ĐẦU

Nhiều người sử dụng thuật ngữ "migraine" hoặc đau nửa đầu thay vì miêu tả không sát là đau đầu nghiêm trọng. Thế nhưng, đau nửa đầu là một loại đau đầu đặc biệt. Mặc dù các cơn đau đầu đều có chung một số đặc điểm tiêu biểu, nhưng mỗi bệnh nhân sẽ thấy cơn đau nhức của mình rất cá biệt.

Thông thường, cơn đau khởi phát dưới dạng cơn đau âm ỉ, rồi tiến triển đến mức đau buốt ở hai bên thái dương, hoặc ở trán hay ở phía sau đầu. Trong 7/10 số trường hợp bị bệnh, cơn đau đầu xuất hiện ở một bên - tức là đau nửa đầu.

Đặc biệt, đau nửa đầu kèm theo các triệu chứng khác như buồn nôn và/hoặc nôn, sợ ánh sáng và/hoặc sợ tiếng ồn. Sau khi cơn đau đầu giảm bớt, người bệnh thường cảm thấy cực kỳ mệt nhọc và suy nhược, hơi khó chịu cả ngày hoặc hơn.

Đau nửa đầu thường tác động đến người trưởng thành, mặc dù trẻ em cũng có thể mắc bệnh, và nữ giới mắc bệnh này gấp 3 lần nam giới. Bốn phần năm trường hợp đau nửa đầu có tính chất gia đình, cho nên nếu cha hoặc mẹ bạn mắc bệnh thì bạn rất dễ bị bệnh. Các chuyên gia vẫn còn tranh cãi xem liệu khuynh hướng mắc bệnh đau nửa đầu của gia đình có do nguyên nhân di truyền hay không, hoặc liệu nó có là hậu quả của một dạng khuyết tật trong cơ chế cảm thụ đau hay trong kết cấu sinh hóa ở não thừa hưởng từ tổ tiên hay không.

Rối loạn thị giác là triệu chứng của đau nửa đầu, gồm ám điểm hoặc thị trường hình ống.

Tính trung bình, đau nửa đầu xuất hiện từ 2 đến 4 lần một tháng, mặc dù cứ cách vài ngày một số bệnh nhân bị đau đầu một lần, trong khi những người khác có thể chỉ đau đầu một hoặc hai lần một năm. Cơn đau đầu có thể xuất hiện bất cứ lúc nào hoặc giữa ban ngày hoặc ngay trong đêm, tuy nó hiếm khi làm cho người bệnh thức giấc.

Có hai dạng đau nửa đầu: có tiền triệu và không có tiền triệu. Tiền triệu xảy ra trước cơn đau đầu, và được đặc trưng bởi nhiều triệu chứng khác nhau, phổ biến nhất là các rối loạn thị giác, như thấy dợn sóng hoặc các đường zic zắc, thấy các chấm đen hoặc các tia sáng chói lọi, thị trường hình ống hoặc các điểm mù. Bạn cũng có thể có các triệu chứng liên quan đến hệ thần kinh như cảm giác bị kim đâm hoặc tê cóng. Các triệu chứng này tuy kém phổ biến hơn các rối loạn thị giác, nhưng cũng khá thông thường.

1. Các giai đoạn của cơn đau nửa đầu

Các cơn đau nửa đầu thường có 5 giai đoạn, nhưng không phải mọi bệnh nhân đều trải qua tất cả các giai đoạn ấy:

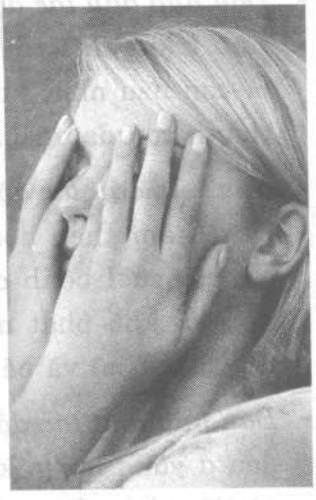
- *Giai đoạn trước tiền triệu:* Nhiều bệnh nhân biết rõ họ sắp bị cơn đau nửa đầu, bởi vì họ cảm thấy không được khỏe một vài giờ trước khi bệnh phát tác. Tính khí có thể thay đổi, cảm thấy nhọc mệt hoặc dễ cáu gắt, rối loạn tiêu hóa như táo bón hoặc tiêu chảy, lạnh run và đôi khi bị cứng cổ. Trong giai đoạn này, người bệnh thèm ăn các loại thực phẩm đặc biệt, nhất là loại có vị ngọt như sôcôla.

- *Giai đoạn tiền triệu:* Khoảng 1/3 số người bị bệnh đau nửa đầu có các tiền triệu. Chúng là một loạt các triệu chứng liên quan đến hệ thần kinh, như rối loạn thị giác hoặc tình trạng tê cóng, diễn ra trước khi cơn đau đầu khởi phát. Các tiền triệu diễn ra trong khoảng thời gian từ 5 phút đến nửa giờ trước cơn đau đầu, và đôi khi cũng có thể kéo dài đến cả một giờ. Các triệu chứng này dần dần biến mất khi cơn đau đầu phát triển.
- *Giai đoạn đau đầu*: Đây là giai đoạn chính trong cơn đau nửa đầu. Nó có thể kéo dài từ 4 giờ đến 3 ngày. Đau thường rất trầm trọng và thường ở một bên đầu, mặc dù một số bệnh nhân thấy đau nhức cả hai bên đầu. Người bệnh cũng thường thấy đau nhức ở vùng trán hoặc hai bên thái dương. Cơn đau nhức thường xuất phát ở phía sau cổ và bệnh nhân có cảm giác nhức nhối. Đau có thể càng nặng hơn theo đà diễn tiến cơn đau, và thường tồi tệ thêm do các cử động cơ thể - từ lăn lộn trên giường cho đến ho hoặc hắt hơi. Thông thường, cơn đau đầu có thể kèm theo buồn nôn, nôn, táo bón hoặc tiêu chảy, cùng với cảm giác sợ ánh sáng chói chang, sợ tiếng ồn và/hoặc sợ một số mùi vị như khói thuốc lá, mùi hương hoặc vị cà phê. Ăn mất ngon là đặc điểm phổ biến trong giai đoạn này.
- *Giai đoạn kết thúc:* Trong giai đoạn này cơn đau đầu bớt dần, và nhiều bệnh nhân ngủ lịm đi. Thức dậy họ thấy cơn đau đầu đã biến mất.

- *Giai đoạn sau cơn bệnh:* Khi cơn đau đầu đã biến mất nhiều bệnh nhân cảm thấy cực kỳ mệt nhọc và kiệt quệ. Người bệnh có thể thấy khó tập trung, mỏi mệt và các cơ như dần. Ngược lại, một số ít lại thấy khỏe khoắn và tràn đầy sinh lực trong giai đoạn này.

2. Bệnh đau nửa đầu liên quan đến kinh nguyệt

Nói chung, nữ giới dễ bị đau nửa đầu hơn nam giới gấp 3 lần, và 7/10 số bệnh nhân nữ phát tác bệnh trước, trong khi hoặc ngay sau thời kỳ hành kinh. Một số người bị cơn đau nửa đầu vào thời điểm phóng noãn ở khoảng giữa chu kỳ kinh nguyệt. Các triệu chứng của dạng đau nửa đầu này tương tự như đau nửa đầu không có tiền triệu, bao gồm cơn đau đầu đau buốt ở một bên đầu, kèm theo cảm giác buồn nôn, nôn, sợ ánh sáng và tiếng ồn. Ngược lại, một số bệnh nhân cũng có thể có các tiền triệu. Các chuyên gia cho rằng dạng bệnh này gây ra bởi cách thức serotonin tương tác với hormon sinh dục nữ estrogen.



Đa số phụ nữ bị đau nửa đầu khởi phát cơn đau quanh thời gian có kinh nguyệt do sự tương tác giữa serotonin và estrogen.

3. Các dạng đau nửa đầu khác

Một vài dạng đau nửa đầu kém phổ biến hơn là:

- *Đau nửa đầu liệt bán thân* là dạng đau nửa đầu nghiêm trọng có tiền triệu, thường khởi đầu bởi liệt và/hoặc rối loạn cảm giác ở một bên người (bán thân).
- *Đau nửa đầu liệt mắt.* Người bệnh cảm thấy đau quanh nhãn cầu. Cơn đau có thể liên tục kéo dài từ vài ngày đến vài tháng, và các cơ quanh nhãn cầu có thể bị liệt.
- *Đau nửa đầu tác động đến võng mạc.* Bệnh khởi đầu bởi tình trạng mất thị lực tạm thời ở một mắt. Tiếp sau đó là cơn đau nhức âm ỉ ở phía sau mắt ấy rồi phát triển thành cơn đau đầu.
- *Đau nửa đầu tác động đến động mạch nền.* Ở dạng bệnh này, kèm theo hoa mắt, choáng váng và mất thăng bằng, người bệnh có thể cảm thấy tiếng ù ù trong tai, nôn và khó phát ngôn. Dạng bệnh này chủ yếu gặp ở các thanh nữ và bé gái ở độ tuổi lên mười.
- *Đau nửa đầu tác động đến vùng bụng.* Người bệnh thấy đau ở vùng bụng, kèm theo là cảm giác buồn nôn, nôn và tiêu chảy. Dạng bệnh này phổ biến nhất ở trẻ em, và thường tiếp tục phát triển thành đau nửa đầu đúng nghĩa khi các em đến tuổi trưởng thành.
- *Có tiền triệu mà không phát triển thành đau nửa đầu.* Một số người thấy có tiền triệu, nhưng không tiếp tục phát triển thành cơn đau nửa đầu. Những người khác thấy các triệu chứng đi kèm theo như buồn nôn, nôn và rối loạn tiêu hóa.

III. ĐI BÁC SĨ

Bác sĩ khám như đo huyết áp, nghe tim, phổi để giúp tìm ra nguyên nhân đau đầu.

Nếu chỉ mắc phải đau đầu dạng căng thẳng nhất thời, bạn không nhất thiết phải tham vấn bác sĩ. Thế nhưng, nếu như đau đầu hoặc đau nửa đầu kéo dài và ảnh hưởng nặng nề cuộc sống của bạn, nếu nó đặc biệt nghiêm trọng, nếu bạn thấy cơn đau đầu của mình có vẻ gì đó kỳ lạ, hoặc nếu các cơn đau đầu của bạn thay đổi bản chất, bạn cần phải tìm sự giúp đỡ về mặt y học.

Có nhiều lý do thuyết phục bạn đến tham vấn bác sĩ. Trước hết, nhiều liệu pháp chữa trị có thể giúp bạn khống chế các triệu chứng - Ngoài ra, bác sĩ có thể giúp cho bạn các lời khuyên và sự hỗ trợ thực tế hiệu quả nhất để đối phó với đau đầu hoặc đau nửa đầu. Bác sĩ cũng có thể giúp bạn biết chắc rằng đau đầu không do bất kỳ nguyên nhân nào nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng gây ra.

A. TẬN DỤNG CUỘC THAM VẤN CỦA BẠN

Đau đầu khá là phổ biến, nhưng chỉ đơn giản nói với bác sĩ là bạn bị đau đầu cũng chẳng có lợi cho lắm. Bạn có thể miêu tả càng chính xác càng tốt về bản chất đau đầu, về kiểu đau đầu nếu bạn thấy nó thường xuyên diễn ra, và về các triệu chứng bệnh của bạn. Cung cấp càng nhiều chi tiết bạn càng giúp cho bác sĩ trong việc đánh giá bản chất

của đau đầu bạn mắc phải, và xác định liệu pháp nào có lợi nhất cho bạn.

Hãy cố gắng ghi lại các thông tin sau đây để mang theo bên mình khi bạn đi khám bệnh:

- Thời điểm khởi phát đau đầu.
- Bất kỳ yếu tố nào liên quan đến sự khởi phát cơn đau như rượu, stress, ánh nắng, một cú đập vào đầu hoặc một tai nạn nào đó chẳng hạn.
- Mức độ thường xuyên cơn đau đầu.
- Các cơn đau đầu kéo dài bao lâu.
- Liệu các cơn đau đầu xuất hiện rồi lại thuyên giảm ngay hay liên tục diễn ra.
- Liệu các cơn đau đầu phát tác thường xuyên hoặc nghiêm trọng đến mức nào.
- Liệu cơn đau đầu khiến bạn cảm thấy đầu đau giần giật, đau như bị nén chặt hay đau nhói như kim đâm.
- Liệu cơn đau xuất hiện ở một vùng đặc biệt hay ở khắp cả đầu.
- Liệu bạn có thấy các triệu chứng kèm theo như buồn nôn, nôn, sợ ánh sáng hoặc sợ tiếng ồn, hay mắt đẫm lệ không.
- Các biện pháp chữa trị nào bạn đã từng thử, kể cả bất kỳ phương thuốc nào và/hoặc các liệu pháp bổ sung như châm cứu, thuật nắn xương, liệu pháp dược thảo, hay liệu pháp vi lượng đồng căn.

B. BÁC SĨ CÓ THỂ LÀM GÌ CHO BẠN?

Không có loại xét nghiệm đặc biệt nào nhằm chẩn đoán đau đầu, nên bác sĩ sẽ trông cậy nhiều vào các thông tin do bạn cung cấp. Để lập một bệnh án đầy đủ, bác sĩ có thể đặt ra một số câu hỏi về sức khỏe và lối sống của bạn, như thói quen ẩm thực, hút thuốc lá, công việc làm và vân vân của bạn chẳng hạn. Bác sĩ cũng có thể hỏi đến tiền sử bệnh của gia đình bạn. Đau nửa đầu có khuynh hướng có tính gia đình, cho nên nếu một người trong gia đình mắc phải bệnh này, thì thông tin này có thể là một manh mối quan trọng về nguyên nhân gây bệnh của bạn.

Bác sĩ cũng có thể tiến hành khám thực thể như nghe tim phổi, đo huyết áp và thể trọng, kiểm tra sức khỏe tổng quát, và tìm kiếm bất kỳ nguyên nhân nào gây ra đau đầu, có thể thực hiện một vài thử nghiệm như trắc nghiệm phản xạ và khám võng mạc chẳng hạn để tìm hiểu xem liệu có nguyên nhân nghiêm trọng nào tác động đến hệ thần kinh của bạn. Bác sĩ cũng có thể lấy mẫu máu để xét nghiệm xem bạn có bị thiếu máu không hoặc chuyển bạn đi làm xét nghiệm chức năng gan, thận, hoặc chiếu X quang để kiểm tra xem liệu có tình trạng mất cân bằng nào trong cột sống khả dĩ là một nguyên nhân thể chất gây ra đau đầu của bạn. Hiếm hơn, bác sĩ có thể chuyển bạn đến bệnh viện để chụp cắt lớp và chụp cộng hưởng từ não bộ. Nếu bác sĩ nghi ngờ rằng đau đầu của bạn liên quan đến bệnh thần kinh như động kinh hoặc liên quan đến bệnh mắt như chứng tăng nhãn áp, có thể yêu cầu tiến hành các xét nghiệm thần kinh hay xét nghiệm nhãn khoa.

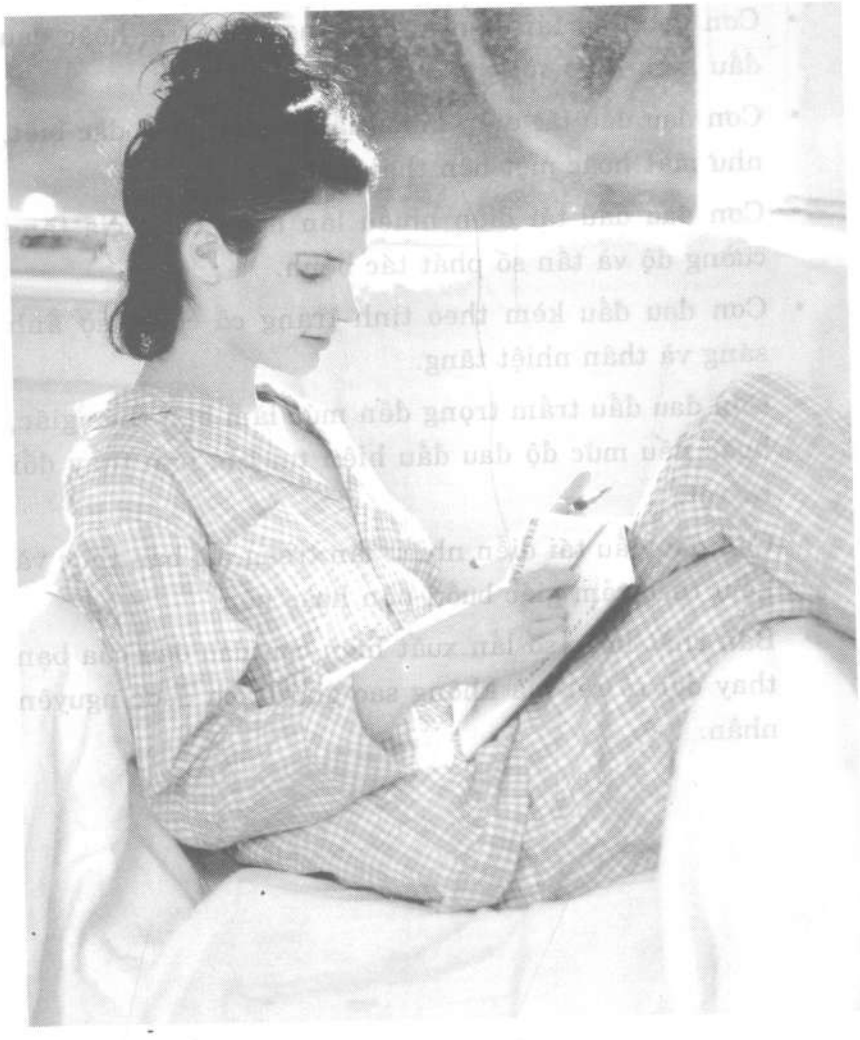
Khi có đủ các thông tin cần thiết, bác sĩ có thể kê toa chỉ định dùng thuốc giảm đau hoặc một loại thuốc đặc hiệu hơn dành cho loại đau đầu của bạn. Bác sĩ cũng có thể đề nghị biện pháp giúp bạn đối phó bệnh và giảm bớt số lần phát bệnh. Có thể phải thực hiện một loại thử nghiệm trước khi bác sĩ tìm ra được loại liệu pháp thích hợp nhất, vậy bạn hãy chuẩn bị tinh thần để kiên trì chịu đựng. Nếu như liệu pháp chỉ định không có hiệu quả, bạn chớ nên e ngại phải quay lại để yêu cầu bác sĩ giúp đỡ thêm cho bạn.

C. CÁC LÝ DO QUAN TRỌNG KHIẾN BẠN PHẢI ĐẾN THAM VẤN BÁC SĨ

Mặc dù đau đầu hiếm khi là triệu chứng của bệnh nghiêm trọng, nhưng trong một số trường hợp nó có thể cho thấy một tình trạng quan trọng cần điều trị. Bạn nhất định phải tìm đến sự chăm sóc về mặt y học nếu như:

- Bạn bị đau đầu nghiêm trọng đột nhiên ập đến như "sét đánh ngang tai".
- Cơn đau đầu kèm theo bất tỉnh, ý thức lẫn lộn, mắt mờ, khó nói hoặc khó bước đi, tê, nhoi nhói đau hoặc các rối loạn cảm giác khác.
- Cơn đau đầu liên quan đến co giật hoặc động kinh, kèm theo là ý thức lẫn lộn hoặc tình trạng bất tỉnh.
- Cơn đau đầu sau khi bị một cú va đập vào đầu.
- Cơn đau đầu kèm theo cảm giác đau nhức ở mắt hay ở tai, hoặc ban xuất huyết.

- Đau đầu kéo dài mà bạn lại không phải là người bình thường dễ bị đau đầu.
- Cơn đau đầu tái diễn nhiều lần ở đứa trẻ, hoặc đau đầu kèm theo sốt.
- Cơn đau đầu tái diễn nhiều lần ở một vùng đặc biệt, như mắt hoặc một bên thái dương.
- Cơn đau đầu tái diễn nhiều lần ngày càng gia tăng cường độ và tần số phát tác bệnh.
- Cơn đau đầu kèm theo tình trạng cổ cứng, sợ ánh sáng và thân nhiệt tăng.
- Cơn đau đầu trầm trọng đến mức làm bạn thức giấc, hoặc nếu mức độ đau đầu hiện tại của bạn thay đổi rõ rệt.
- Cơn đau đầu tái diễn nhiều lần trong lúc bạn thức và kèm theo cảm giác buồn nôn hoặc nôn.
- Bản chất hoặc số lần xuất hiện cơn đau đầu của bạn thay đổi rõ rệt mà không sao giải thích được nguyên nhân.



2

XỬ TRÍ ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU NỬA ĐẦU

Mặc dù đau đầu và đau nửa đầu có thể gây phiền hà và khó chịu cho cuộc sống, nhưng *cũng nên nhớ rằng trong nhiều trường hợp bệnh tự khỏi* mà không cần đến bất cứ biện pháp chữa trị nào cả. Trong nhiều trường hợp, điều này do con người đã học hỏi được cách đối phó với bệnh tình của mình bằng cách *xác định các nguyên nhân gây bệnh để tránh né chúng và dùng phương thuốc thích hợp càng sớm càng tốt.* Tìm hiểu tất cả mọi nguyên nhân gây ra có lẽ mất khá nhiều thời giờ, nhưng cũng đáng bỏ công. Nhờ đó, bạn có thể cảm thấy tự tin để nhận diện các yếu tố khởi phát nhằm phòng tránh chúng, và cũng tạo điều kiện cho bạn tìm cách đối phó hữu hiệu hơn.

Trong chương này bạn sẽ tìm thấy các thông tin về *các*

nguyên nhân phổ biến nhất gây khởi phát đau đầu và đau nửa đầu, cùng với lời khuyên thực tế về những việc bạn có thể làm để tránh hoặc khống chế chúng. Bạn cũng sẽ tìm thấy các chỉ dẫn đơn giản giúp bạn thay đổi lối sống của mình nhằm giảm bớt cường độ của các cơn bệnh và tần số phát tác bệnh. Sau cùng là khuyến cáo về những việc bạn có thể thực hiện để *xoa dịu cơn đau khi bệnh phát tác* và rút ngắn thời gian cơn bệnh hành hạ bạn.

I. NHẬN DIỆN CÁC NGUYÊN NHÂN PHÁT BỆNH

Nếu dễ bị đau đầu hoặc đau nửa đầu hành hạ, thì dường như tạo hóa đã khá bất công đối với bạn; bởi vì trong khi người khác có thể đắm mình thỏa thích trong rất nhiều cuộc vui mà chẳng hề gánh lấy hậu quả khó chịu nào cả, còn bạn phải cam chịu bó tay do căn bệnh của mình. Chẳng hạn, một người bạn không mắc phải loại bệnh này nên có thể uống cả nửa chai vang đỏ, tiếp theo đó là vài tách cà phê rồi đi ngủ muộn mà chẳng hề hấn gì cả. Thế nhưng, kinh nghiệm đắng cay có lẽ đã cho bạn thấy rằng nếu bạn dám làm như thế thì ngày hôm sau bạn sẽ không sao tránh được cơn đau đớn cực độ do đau đầu hoặc đau nửa đầu hành hạ.

Trong nhiều năm các chuyên gia đã xác định được một số yếu tố vốn là nguyên nhân phổ biến gây ra đau đầu và đau nửa đầu. Người ta gọi các yếu tố như các loại thức ăn thức uống đặc biệt, các thói quen sinh hoạt hoặc các khía

Bầu không khí nhiều khói thuốc và uống rượu có thể khởi phát cơn đau nửa đầu ở nhiều bệnh nhân.

Thực phẩm phương Đông có thể là nguyên nhân gây đau nửa đầu. Ghi nhật ký các loại thực phẩm sử dụng giúp xác định loại thực phẩm nào là thủ phạm.

cạnh môi trường nhất định là tác nhân khởi phát loại bệnh này. Mặc dù các tác nhân ấy đóng vai trò rõ rệt nhất đối với đau nửa đầu, nhưng các loại đau đầu khác như bệnh đau đầu dạng - căng thẳng hoặc đau đầu chùm cũng phát tác bởi nhiều nguyên nhân tương tự. Ngoài ra, nhiều chuyên gia tin tưởng rằng não của những người mắc phải các loại bệnh đau đầu và đau nửa đầu đều đặc biệt nhạy cảm đối với tác động của các kích thích bên ngoài.

Bước đầu tiên là xác nhận các nguyên nhân gây đau đầu và đau nửa đầu. Biết rõ các yếu tố phát tác bệnh của riêng bạn để phòng tránh hoặc khống chế chúng sẽ giúp bạn giảm bớt số lần lên cơn đau đầu và/hoặc giảm mức độ trầm trọng của nó.

Mỗi người là một cá thể độc đáo, nên bạn sẽ thấy rằng các yếu tố phát tác bệnh của mình khác với các yếu tố tác động đến người khác. Thông thường, những người dễ mắc bệnh đau nửa đầu đều thấy rằng phải hội đủ một nhóm yếu tố thì bệnh của họ mới phát tác.

Mặt khác, một số yếu tố sẽ tác động đến bạn nhiều hơn so với người khác. Chẳng hạn, sự thay đổi áp suất không khí có thể không tác động chút nào đến bạn, trong khi hoàn toàn chắc chắn rằng nó khiến cho một người khác khởi phát tác cơn đau nửa đầu. Vấn đề lại càng phức tạp hơn, bởi vì các yếu tố có thể thay đổi tùy theo từng cơn bệnh. Thí dụ, đôi khi bạn ăn phải miếng phó mát có những sợi mốc xanh mà không xảy ra vấn đề gì cả, trong khi vào những lúc khác nó lại khởi phát cơn đau đầu. Ngoài ra, các tác nhân gây bệnh của riêng bạn cũng có thể thay đổi sau một thời gian.

Một trong những biện pháp hữu hiệu nhất giúp bạn nhận diện các yếu tố khởi phát bệnh là viết một nhật ký về bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu của riêng bạn để ghi bất cứ yếu tố nào liên quan đến khởi phát bệnh. Ghi như vậy không chỉ sẽ giúp bạn xác định kiểu khởi phát cơn bệnh và nhận diện các yếu tố gây bệnh của bản thân, nó cũng sẽ giúp cho bác sĩ chẩn đoán bệnh chính xác hơn trong trường hợp bạn tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ. Chẳng những giúp bạn biết rõ một số yếu tố khởi phát bệnh của mình, tập nhật ký này còn có thể giúp bạn xác định được yếu tố nào đóng vai trò nổi bật nhất và phải hội đủ bao nhiêu yếu tố thì bệnh của bạn mới phát tác.

II. NHẬT KÝ CÁC YẾU TỐ PHÁT TÁC BỆNH

Lập nhật ký loại này là việc làm dễ dàng. Dùng tập nhật ký loại thông thường hoặc một tập vở đặc biệt dùng cho mục đích này, rồi để nó ở đầu giường, trong túi xách hoặc ở nơi dễ thấy trong nhà bạn. Mỗi khi bạn bị đau đầu hoặc đau nửa đầu, hãy ghi chú lại mọi diễn biến dưới dạng các thông tin sau đây:

- Ngày giờ xảy ra bất cứ cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu nào.
- Chi tiết về các triệu chứng đặc hiệu.
- Mức độ trầm trọng của các triệu chứng này.
- Cách thức diễn biến các triệu chứng ấy.
- Bạn đã dùng liệu pháp nào, nếu có, liệu nó hiệu quả đến mức nào.
- Cơn bệnh kéo dài bao lâu.
- Bạn cảm thấy ra sao khi cơn đau đầu đã qua đi.

Đồng thời, trong tập nhật ký hoặc trên tờ giấy rời hãy ghi lại các yếu tố gây bệnh bạn đã gặp phải cho đến nay. Ghi chú này nên bao gồm các chi tiết về:

- Các thức ăn thức uống bạn đã dùng.
- Giờ giấc ngủ thức của bạn.
- Thời tiết.
- Các hoạt động du lịch của bạn.
- Bất cứ loại hình thể dục nào bạn đã tập.
- Tính khí của bạn.

- Bất cứ loại công việc hoặc các hoạt động và sự kiện xã hội nào bạn đã trải qua.
- Bất cứ phương thuốc nào bạn đã dùng, bao gồm các loại thuốc không cần đơn bác sĩ, các loại thuốc do bác sĩ chỉ định, liệu pháp dược thảo, liệu pháp vi lượng đồng căn hoặc liệu pháp dinh dưỡng.
- Bất cứ chi tiết nào liên quan đến môi trường sống của bạn, như đến tham dự buổi tiệc và ở trong bầu không khí tràn đầy khói thuốc lá.
- Nếu là nữ giới, hãy ghi lại ngày tháng có kinh nguyệt, và bất cứ triệu chứng nào liên quan đến hội chứng tiền kinh nguyệt như vú sưng đau, trạng thái dễ cáu gắt hoặc cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm đặc biệt.

Một số người thấy dễ dàng hơn nếu lập một biểu đồ gồm phía trên liệt kê các tác nhân thường thấy và phía dưới ghi ngày tháng phát bệnh, rồi cuối mỗi ngày hãy đánh dấu từng tác nhân gặp phải. Biểu đồ này khiến cho việc nhận diện kiểu phát bệnh đơn giản.

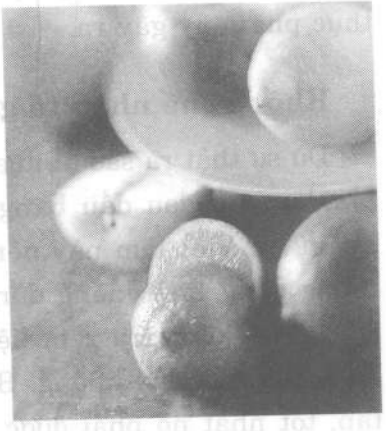
III. TRÁNH CÁC TÁC NHÂN KHỞI PHÁT THƯỜNG THẤY

Có nhiều yếu tố phát bệnh thường thấy, và có lẽ ít nhất một trong các yếu tố dưới đây tác động đến bạn. Một số yếu tố như thực phẩm, thức uống, thuốc lá và giấc ngủ chẳng hạn, dễ dàng theo dõi để phòng tránh hơn. Còn các yếu tố khác thì khó khống chế hơn, như mang thai, stress, hoặc

thời tiết; thế nhưng, vẫn có thể giảm bớt tác động của những tác nhân này, qua đó có thể giúp bạn giảm nhẹ mức nghiêm trọng hoặc làm giảm tần số phát bệnh của bạn.

A. THỨC ĂN VÀ CHẾ ĐỘ ẨM THỰC

Người ta cho rằng ít nhất 3/10 số cơn đau nửa đầu có liên quan đến một số thức ăn và thức uống đặc biệt. Sôcôla, phó mát và các loại trái cây thuộc họ cam quít là các nguyên nhân gây bệnh phổ biến nhất. Các tác nhân khả dĩ khác bao gồm đậu phụng, gan gà, dưa chua, đậu tằm, đậu Hòa Lan, và đậu lăng; các món ăn Trung Hoa, Thái Lan, Việt Nam và các nước phương Đông khác; các món ăn và các loại thịt chế biến như xúc xích nhỏ xông khói, thịt lợn muối hay xông khói, giăm bông và xúc xích lợn/bò ướp nhiều gia vị.



Họ cam quít là yếu tố khởi phát đau nửa đầu.

Các chuyên gia không hoàn toàn biết chắc tại sao một số thực phẩm lại khởi phát cơn đau đầu ở người bệnh. Một số người tin rằng người bệnh có lẽ dị ứng với một loại thực phẩm đặc biệt. Một số người lại cho rằng các thành phần

hóa chất trong thực phẩm có thể tác động đến các mạch máu của bệnh nhân. Những người khác thì nói rằng thực ra bản thân thực phẩm không phải là nguyên nhân phát bệnh; họ lập luận rằng trong giai đoạn trước tiền triệu của đau nửa đầu, người bệnh thèm ăn một loại thực phẩm đặc biệt như sôcôla chẳng hạn, qua đó họ gán cơn đau đầu do thực phẩm ấy gây ra.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Dù sự thật ra sao đi nữa, bạn vẫn có thể tối thiểu hóa số lần lên cơn đau đầu bằng cách tránh dùng các loại thực phẩm ấy. Việc làm này nên được tiến hành một cách có hệ thống bằng cách kiêng dùng một thời gian rồi dùng chúng trở lại để kiểm tra xem liệu chúng có thực sự gây đau đầu hoặc đau nửa đầu không. Bởi vì đây là một quá trình phức tạp, tốt nhất nó phải được tiến hành dưới sự giám sát của nhân viên y tế. Muốn biết thêm chi tiết về loại yếu tố này, xin xem Chương 5.

B. RƯỢU

Các thức uống có cồn là tác nhân thông thường gây ra mọi dạng bệnh đau đầu. Đau nửa đầu có lẽ là dạng thường thấy nhất, nhưng rượu cũng thường là nguyên nhân phát tác cơn đau đầu trong đau đầu chùm, và dĩ

nhiên nó cũng là nguyên nhân gây ra cơn đau đầu "vào ngày hôm sau buổi uống rượu". Người ta đã đưa ra nhiều căn cứ khác nhau để giải thích lý do tại sao rượu gây ra cơn đau đầu. Một số chuyên gia đổ lỗi cho các chất tìm thấy trong rượu, như flavonoid là thành phần trong vỏ của các loại nho đen và nho đỏ hoặc congener là hóa chất dùng để chế biến rượu vang chẳng hạn. Còn đau đầu vào ngày hôm sau buổi uống rượu, tình trạng mất nước ở các mô trong cơ thể do tác động của rượu hầu như chắc chắn đóng một vai trò nhất định, và cả đến aceton vốn là hóa chất được sản sinh khi rượu bị phân hủy cũng vậy.

Rượu vang đỏ

Khống chế nhân tố gây bệnh

Bạn có thể thấy một vài loại rượu đặc biệt là thủ phạm gây bệnh; chẳng hạn rượu vang đỏ và rượu mạnh, như brandy và whisky, thường liên quan đến đau nửa đầu. Mặt khác, một số phương pháp sản xuất rượu có liên quan đến bệnh đau đầu, thí dụ bạn có thể thấy các loại rượu vang như vang Chardonnay chẳng hạn đậm đà hơn trong các thùng gỗ sồi lại gây rắc rối cho bạn. Tửu lượng cũng có thể khiến cho người ta bị đau đầu. Bạn có thể uống một ly vang đỏ mà chẳng có hại gì, nhưng nếu uống hai hoặc nhiều ly bạn có

thể bị đau đầu hoặc đau nửa đầu. Trong trường hợp đau nửa đầu, các nhân tố khác cũng thường được kể vào hàng ngũ các nguyên nhân phát bệnh. Thỉnh thoảng bạn có thể uống một ly vang đỏ vẫn không sao, nếu như bạn cẩn thận tránh các nhân tố khởi phát khác.

Sử dụng nhật ký các nhân tố gây bệnh bạn có thể hiểu rõ các loại rượu và kiểu uống rượu đặc biệt liên quan đến bệnh tình của bạn. Nhờ đó bạn có thể quyết định tránh uống loại rượu đặc biệt ấy và/hoặc thay đổi thói quen uống rượu. Chẳng hạn, bạn có thể thấy rằng tránh uống rượu lúc đói và chỉ uống trong bữa cơm sẽ giảm bớt ảnh hưởng của rượu và ngăn chặn cơn đau đầu.

C. THÓI QUEN ĂN UỐNG

Ngoài các chủng loại thực phẩm, thói quen ăn uống của bạn cũng có thể liên quan đến đau đầu hoặc đau nửa đầu.

Bỏ bữa ăn, ăn không đủ chất bổ dưỡng hoặc cố tình cắt giảm khẩu phần vì ăn kiêng đều là các nguyên nhân phổ biến phát khởi cả các loại đau đầu lẫn đau nửa đầu. Người ta cho rằng điều này do lượng đường trong máu hạ thấp gây ra. Khi ăn thức gì đó vào, mức đường trong máu bạn tăng

lên. Cơ thể bạn nhờ vào lượng đường này để tạo ra năng lượng. Sau một thời gian, mức đường lại hạ thấp. Nếu ăn vào lượng đường này lại bắt đầu tăng lên, nhưng nếu bạn bỏ lỡ một bữa ăn thì nó tiếp tục hạ xuống.

Quá trình kiểm soát lượng đường trong máu vô cùng phức tạp. Tuy nhiên, một số người dường như đặc biệt nhạy cảm đối với các dao động lượng đường trong máu. Nếu lượng đường này hạ thấp lúc đói hoặc do bỏ bữa ăn hoặc sau bài tập thể dục căng thẳng, cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu của họ có thể phát tác.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Nhiều người thấy rằng ăn mỗi bữa một ít và ăn nhiều lần trong ngày giúp họ tránh được tình trạng lượng đường trong máu dao động mạnh khởi phát đau đầu. Hãy cố gắng ăn ba bữa một ngày cộng thêm vài mẩu thức ăn nhanh lành mạnh. Nếu cho rằng bạn có thể bỏ lỡ một bữa ăn vì bất cứ lý do nào đó, hãy đem theo bên mình một quả chuối hoặc một chiếc bánh sandwich để giúp bạn đỡ đói.

D. NHỮNG BIẾN ĐỘNG HORMON

Nhiều phụ nữ thấy rằng các cơn đau đầu và đau nửa đầu

có liên quan đến chu kỳ sinh sản, chúng diễn ra vào những lúc mức hormon dao động như trước và trong thời kỳ hành kinh, trong tuần hết kinh khi dùng loại thuốc ngừa thai tổng hợp, trong thời gian mang thai, sau thời kỳ mãn kinh hoặc khi họ dùng liệu pháp hormon thay thế (HRT).

1. Thời kỳ hành kinh

Đau đầu là một triệu chứng phổ biến của hội chứng tiền kinh nguyệt (PMS) trong thời gian khoảng một tuần trước khi thời kỳ hành kinh khởi đầu, và nhiều phụ nữ cũng bị đau đầu trong vài ngày đầu tiên của thời kỳ hành kinh. Đau nửa đầu do hành kinh đích thực được định nghĩa là đau nửa đầu chỉ phát bệnh vào thời gian hành kinh. Các cơn bệnh khởi phát trong vòng hai ngày bắt đầu thời kỳ hành kinh và có thể kéo dài đến ngày thứ ba thấy kinh. Trên thực tế, chỉ một số ít trường hợp mới rơi vào định nghĩa chặt chẽ như vậy.

Tuy nhiên, nhiều nữ giới bị đau đầu và đau nửa đầu vào những thời điểm khác trong tháng cũng lên cơn đau nửa đầu vào trước hoặc trong thời kỳ hành kinh. Những trường hợp này được miêu tả là đau nửa đầu liên quan đến hành kinh. Sự phân biệt này thật quan trọng, bởi vì người ta cho rằng mỗi dạng bệnh do các nguyên nhân khác biệt nhau gây ra. Trong trường hợp đau nửa đầu đích thực do hành kinh, người ta cho rằng mức hormon estrogen hạ thấp là nguyên nhân phát tác bệnh. Có lẽ những phụ nữ mắc bệnh

này nhạy cảm một cách bất thường đối với các dao động mức hormon tự nhiên của họ. Còn trong trường hợp đau nửa đầu liên quan đến hành kinh, thì rõ ràng rằng sự biến động mức hormon chỉ là một trong các nhân tố phát tác bệnh mà thôi.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Nếu nghi ngờ đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn có liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt, bạn cần phải thận trọng theo dõi nhân tố khả dĩ gây bệnh. Phân tích nhật ký các nhân tố gây bệnh để cố gắng tránh chúng trước và trong thời kỳ hành kinh. Bạn phải thay đổi thói quen ăn uống, tránh dùng một số thực phẩm, và đặc biệt chăm sóc sức khỏe chung của bạn. Nếu các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu đặc biệt khó chịu, hãy thảo luận với bác sĩ về khả năng dùng thuốc men vào thời điểm này.

2. Thuốc ngừa thai

Một số phụ nữ thấy việc liên tục dùng thuốc ngừa thai khiến đau đầu hoặc đau nửa đầu trở nên thường xuyên hơn và nghiêm trọng hơn. Những người khác thì thấy ngược lại. Còn đa số lại thấy thuốc ngừa thai không tác động gì đến bệnh tình của họ.

Như tên gọi, thuốc ngừa thai hỗn hợp gồm có hai loại hormon sinh dục estrogen và progestogen. Hầu hết các bác sĩ đều nhất trí rằng dùng loại thuốc này sẽ an toàn

nếu như bạn bị đau nửa đầu không có tiền triệu. Thế nhưng, người ta thường cho rằng các phụ nữ bị đau nửa đầu có-tiền-triệu hoặc biến chứng sang đau nửa đầu có-tiền-triệu mà vẫn liên tục dùng thuốc ngừa thai thì không nên tiếp tục dùng loại thuốc ngừa thai hỗn hợp này.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Nếu nhật ký các nhân tố gây bệnh cho thấy loại hoặc kiểu khởi phát đau nửa đầu đã thay đổi kể từ khi bắt đầu dùng thuốc ngừa thai, bạn hãy thảo luận với bác sĩ. Có lẽ bạn cần phải chuyển sang dùng loại thuốc chỉ có thành phần progestogen thôi (không có estrogen) hoặc xét đến việc dùng phương pháp ngừa thai khác.

3. Thời gian mang thai

Trong thời gian đầu của thai kỳ, các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu có thể liên quan đến lượng đường thấp trong máu gây ra bởi tình trạng ốm nghén, bao gồm ghét thức ăn, hoặc buồn nôn và nôn, vốn phổ biến trong 12 tuần đầu của thai kỳ. Nhiều phụ nữ thấy các cơn đau nửa đầu của họ

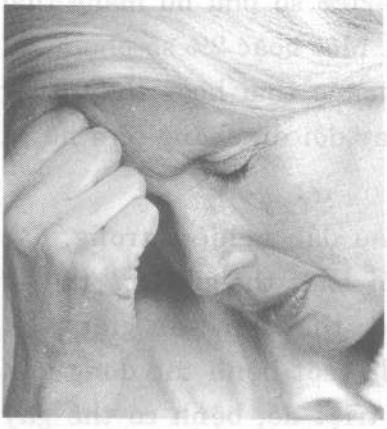
trở nên kém thường xuyên hoặc ít nghiêm trọng hơn trong thai kỳ. Thế nhưng, khoảng 15-20% số phụ nữ mang thai thấy khởi phát cơn đau nửa đầu. Một hoặc 2% số phụ nữ bị đau nửa đầu lần đầu tiên khi mang thai hoặc thấy dạng bệnh đau nửa đầu của họ bị thay đổi đi, chẳng hạn họ có thể bắt đầu thấy có-tiền-triệu.

Vào cuối thai kỳ các cơn đau đầu nghiêm trọng, đặc biệt kết hợp với tình trạng rối loạn thị giác, có thể là triệu chứng của bệnh nhiễm độc thai tiền sản giật (viết tắt là PET) cuối thai kỳ, vốn là một bệnh tác động đến nhau thai. Nếu không điều trị triệt để, bệnh có thể gây ra các cơn co giật và gây tử vong cho cả mẹ lẫn thai nhi. Các dấu hiệu đầu tiên của tiền sản giật là huyết áp tăng cao, cùng với protein trong nước tiểu và phù. Thường xuyên kiểm tra trong suốt thai kỳ giúp nhận ra bất cứ dấu hiệu nào của chứng bệnh này.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Ăn ít và ăn nhiều bữa trong ngày có thể chống lại tình trạng hạ thấp lượng đường trong máu khởi phát đau đầu hoặc đau nửa đầu. Nghỉ ngơi và thư giãn cũng có lợi. Trường hợp dùng thuốc để điều trị các loại bệnh này, bạn hãy nhờ bác sĩ khám bệnh trước khi mang thai, để biết liệu tiếp tục dùng thuốc trong thai kỳ có an toàn hay không. Luôn luôn thông báo ngay cho bác sĩ biết bất cứ cơn đau đầu nghiêm trọng nào xảy ra cho bạn.

4. Thời kỳ mãn kinh



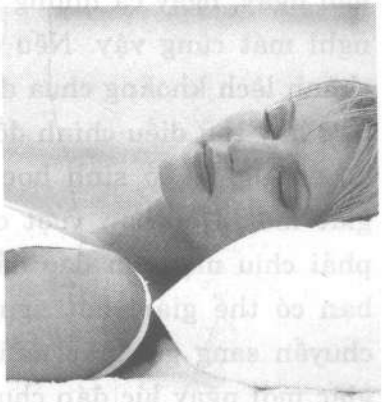
Các cơn đau đầu không liên quan gì đến bệnh đau nửa đầu rất phổ biến vào thời kỳ mãn kinh, mặc dù người ta không biết chính xác vì nguyên nhân gì. Có lẽ phần nào do biến động mức hormon kết hợp với các nhân tố khác như mất ngủ, stress và căng thẳng. Các nghiên cứu về đau nửa đầu đã phát hiện rằng chưa đến phân nửa số phụ nữ phát tác các cơn bệnh trầm trọng trong thời kỳ mãn kinh. Tin tốt lành là nói chung bệnh đau nửa đầu có khuynh hướng giảm đi sau thời kỳ này. Trên thực tế, cả nam giới lẫn nữ giới vào độ tuổi trên 55 đều thấy bệnh đau nửa đầu ít phát tác hơn. Một số phụ nữ được chỉ định dùng liệu pháp hormon thay thế có thể thấy liệu pháp này làm cho bệnh đau nửa đầu của họ càng tệ hại hơn, mặc dù những người khác thấy ngược lại.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Tập nhật ký các nhân tố gây bệnh có thể giúp bạn nhận diện xem liệu đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn có liên quan gì đến thời kỳ mãn kinh, hoặc với các nhân tố

liên quan như stress, mất ngủ, v.v.... hay không. Nếu có, bạn hãy cho bác sĩ biết. Nếu liệu pháp hormon thay thế có vẻ làm cho bệnh đau nửa đầu của bạn trầm trọng thêm, hãy thảo luận với bác sĩ để chọn liệu pháp khác. Ngày nay có rất nhiều liệu pháp khác nhau, và với phương thức thử nghiệm đúng sai thông thường có thể tìm ra được một liệu pháp phù hợp với bạn.

E. THÓI QUEN NGỦ



Nhiều người bị đau đầu hoặc đau nửa đầu thấy rằng sự thay đổi thói quen ngủ - do đi nghỉ phép, làm việc theo ca kíp, đi ngủ trễ, phải dậy sớm - có thể khởi phát cơn đau đầu. Cả chứng mất ngủ, tức thấy khó ngủ vào ban đêm hoặc chỉ ngủ lơ mơ rồi thức giấc và khó dỗ vào giấc ngủ trở lại, cũng là một nhân tố phát tác bệnh đối với nhiều người. Giấc ngủ thường là phương thuốc chữa trị đối với đau đầu hoặc đau nửa đầu. Người ta không biết chính xác rằng tại sao ngủ quá nhiều hoặc ngủ quá ít lại có thể phát tác cơn đau đầu. Nếu không biết chắc liệu thói quen ngủ nghỉ có phải là nhân tố gây bệnh cho bạn hay không, tập nhật ký các nhân tố gây bệnh chắc hẳn sẽ giúp cho

bạn. Cách khác là bạn có thể thử cố tình phá vỡ thói quen ngủ nghỉ thường ngày bằng cách thức khuya để xem liệu nó có khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu không.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Nếu quả thực đau đầu hoặc đau nửa đầu có liên quan đến thói quen ngủ nghỉ, bạn hãy cố gắng thường xuyên giữ đúng kỷ luật sinh hoạt, đi ngủ và thức dậy đúng giờ giấc mỗi ngày, ngay cả những ngày cuối tuần và những ngày đi nghỉ mát cũng vậy. Nếu đi nghỉ mát ở một vùng nào đó chênh lệch khoảng chưa đến một múi giờ so với nơi bạn ở, bạn hãy thử điều chỉnh đồng hồ khoảng 15 phút mỗi ngày để cho đồng hồ sinh học của bạn dần dần khớp với giờ giấc mới. Nếu bạn vượt qua nhiều múi giờ, có lẽ bạn sẽ phải chịu một cơn đau đầu khi tới điểm đến. Tuy nhiên, bạn có thể giảm bớt nguy cơ xảy ra đau đầu bằng cách chuyển sang giờ giấc mới, ăn uống và ngủ nghỉ theo giờ giấc mới ngay lúc đáp chuyến bay.

F. TẬP THỂ DỤC VÀ HOẠT ĐỘNG QUÁ SỨC

Mặc dù tập thể dục là biện pháp tốt để giúp bạn đối phó với stress thường ngày và xua tan các hormon do stress phát tác bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu, nhưng tập thể dục quá mức lại có thể gây bệnh. Một lý do có lẽ là các cơ bị tổn thương do thực hiện quá mức một số động tác hoặc tư thế luyện tập lệch lạc. Thí dụ về các hoạt động có

thể gây ra đau đầu bao gồm cử tạ nặng ở phòng tập thể hình, chơi một trận đấu quần vợt căng thẳng hoặc kéo buồm trong môn lướt ván buồm. Tất cả các hoạt động này có thể khiến cho lưng và cổ bạn bị tổn thương, và điều này có thể khởi phát đau đầu hoặc đau nửa đầu. Hoạt động quá sức và tập thể dục cũng hạ thấp lượng đường trong máu, bởi vì cơ thể tận dụng đường (glucose) trong máu để sản sinh năng lượng - một nhân tố khác khởi phát cơn đau đầu.

Khống chế các nhân tố gây bệnh

Nếu bắt đầu tập thể dục, bạn hãy khởi sự chậm rồi tăng dần lên. Không nên gắng sức quá mức. Nếu tham gia một phòng tập thể dục, bạn hãy sử dụng tài liệu đánh giá các môn thể dục để có thể trù hoạch một chương trình luyện tập phù hợp với nhu cầu cá nhân của bạn, và bảo đảm rằng bạn biết cách thực hiện chính xác từng bài tập. Dùng bữa ăn giàu carbon hydrat hoặc suất ăn nhanh khoảng một giờ trước khi tập để ổn định lượng đường trong máu. Hãy chắc rằng bạn uống nhiều nước để bù vào lượng mồ hôi bị mất. Một quả chuối hoặc bữa ăn nhanh giàu carbon hydrat ăn sau buổi tập có thể giúp bạn duy trì lượng đường trong máu.

G. TƯ THẾ CƠ THỂ TRONG SINH HOẠT THƯỜNG NGÀY

Tư thế đứng hoặc ngồi yên có thể là nguyên nhân phát tác cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Tủy sống chứa tất cả các dây thần kinh chạy từ đầu đến khắp nơi trên cơ thể, chạy từ đầu xuống đến cuối lưng và được bảo vệ bằng các đốt xương sống. Đau ở vùng trên và dưới lưng, tư thế đứng hoặc ngồi yên bất tiện ở nhà hay ở nơi làm việc, hoặc tư thế nằm bất tiện đều có thể ép lên các dây thần kinh tủy sống và có thể khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Tổn thương ở lưng hoặc cổ cũng có thể gây hậu quả chẳng khác gì các tư thế động tác lệch lạc như ngồi cúi gập người quá lâu, rướn người căng cơ quá mức hoặc nhấc vật quá nặng và mang các túi xách nặng khi đi mua sắm.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Thận trọng tìm hiểu tư thế cơ thể của bạn khi làm việc, nghỉ ngơi và vui chơi. Hãy quan sát nơi làm việc để biết chắc rằng ghế ngồi của bạn có chiều cao chính xác; sao cho hai bàn chân đặt bằng phẳng trên mặt sàn và hai đùi nằm vuông góc với lưng của bạn. Khi mang xách đồ mua sắm, hãy cố chia đều trọng lượng giữa hai túi xách (mỗi tay mang một túi) hoặc cho đồ mua sắm vào ba lô mang sau lưng - không đeo ở một bên vai, bởi vì nó có thể làm lệch tư thế của bạn. Thay vì thế, hãy dùng cả hai dây đai và đặt ba lô tựa vào giữa lưng bạn.

H. CÁC NHÂN TỐ MÔI TRƯỜNG

Những người mắc bệnh đau đầu hoặc bệnh đau nửa đầu có khuynh hướng cực kỳ nhạy cảm đối với các thay đổi ở môi trường bên ngoài. Tất cả các loại nhân tố, từ thay đổi thời tiết đến bầu không khí đầy khói thuốc lá hoặc du lịch đến vùng cao, đều có thể khiến cho những người này phát tác bệnh. Người ta không biết đích xác lý do khiến cho một số người nhạy cảm hơn đối với các nhân tố này so với những người khác.

Tuy nhiên, trong trường hợp đau nửa đầu, người ta cho rằng các thay đổi thời tiết có thể khởi phát cơn bệnh do chúng làm đảo lộn sự cân bằng sinh hóa trong cơ thể. Theo họ, bầu không khí hanh khô đầy bụi bặm chẳng hạn làm phóng thích các hạt bụi có chứa điện tích. Nếu hít vào, các hạt này có thể kích thích sản sinh những loại hóa chất tác động đến các mạch máu. Thời tiết lộng gió và bão tố cũng gây hậu quả tương tự như thế. Ngoài ra, sự thay đổi áp suất không khí và thay đổi áp suất do bay cao, lao xuống độ sâu hoặc du lịch đến vùng cao cũng có thể phát tác cơn đau nửa đầu. Trong trường hợp này, người ta cho rằng sự hạ thấp mức oxy trong máu làm cho các động mạch ở da đầu giãn ra để bù đắp lượng oxy bị mất đi.

Trên thực tế, hầu như bất cứ thứ gì tác động đến các giác quan đều có thể phát tác đau đầu hoặc đau nửa đầu nếu như bạn mắc phải các loại bệnh này. Nhiều bệnh nhân đặc biệt nhạy cảm đối với ánh sáng và ánh nắng

chói chang. Bất cứ thứ ánh sáng lấp loáng nào từ ánh nắng phản chiếu từ tuyết hay mặt nước cho đến ánh sáng nhấp nháy từ màn ảnh TV hoặc ánh đèn sáng khi ngủ đều có thể làm cho họ lên cơn đau đầu. Cũng vậy, các loại mùi, khói và hơi nước đều có thể gây ảnh hưởng. Các thủ phạm thông thường là khói thuốc lá, khói xe hơi hoặc khói từ nồi hơi hệ thống sưởi ở căn phòng hoặc tòa nhà kém thông gió. (Nhân đây, nên biết rằng những người nghiện thuốc lá rất dễ mắc đau đầu chùm). Còn các loại tiếng ồn như tiếng nhạc ồn ào cũng có thể thúc đẩy phát tác bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu, có lẽ bởi vì chúng gây ra tình trạng căng các cơ và phóng thích các hormon stress.

Khống chế nhân tố gây bệnh

Không may, môi trường bên ngoài chúng ta là một nhân tố khó kiểm soát nhất. Dĩ nhiên, có một số ít việc bạn có thể làm ở nhà mình, như bảo đảm nồi hơi sưởi ấm trong nhà được kiểm tra mỗi năm, mở rộng cửa sổ cho thông thoáng, tránh bầu không khí đầy khói thuốc lá, cố gắng hạ thấp cường độ tiếng ồn, và kéo rèm che ánh sáng khi ngủ trong trường hợp ánh sáng gây khó chịu cho bạn.

Tuy nhiên, ngoài những biện pháp này có lẽ bạn khó lòng làm gì hơn được. May thay, nhờ biết rõ các nhân tố gây bệnh trong môi trường, bạn có thể đoán trước lúc nào cơn bệnh phát tác. Lúc ấy bạn có thể hành động ngăn ngừa trước, thí dụ dùng một liều thuốc giảm đau để chặn đứng cơn bệnh bộc phát hoặc ít ra cũng giảm bớt được mức trầm trọng của nó.

I. STRESS VÀ CĂNG THẲNG

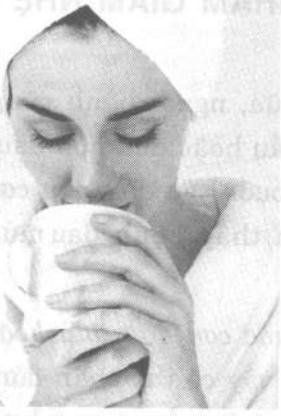
Stress và căng thẳng thể chất hoặc tinh thần đều là các nhân tố chủ yếu phát tác cơn đau nửa đầu hoặc đau đầu dạng căng thẳng đến mức các chuyên gia tin rằng so với những người bình thường khác, người bệnh dễ phản ứng với stress hơn nhiều. Trên thực tế, một trong các lý do khiến cho các biến đổi môi trường là nhân tố gây bệnh là do chúng đều gồm có stress.

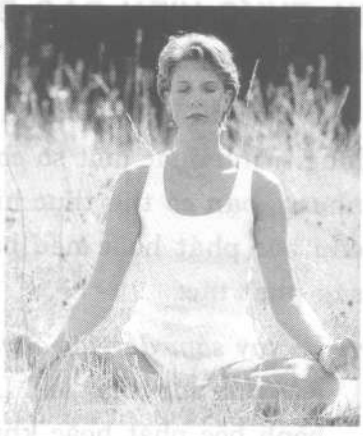
Nhưng stress đích xác là gì và nó làm sao khiến cho người bệnh bị đau đầu? Bất kỳ lúc nào bạn gặp phải một tình huống mới lạ - từ khởi đầu một công việc mới hoặc tranh cãi với người khác - toàn thân bạn phải thích nghi với nó cả về mặt thể chất lẫn tinh thần. Để làm việc này, cơ thể sản sinh các hormon stress, như adrenalin chẳng hạn, vốn là các hóa chất dẫn truyền thần kinh đưa cơ thể bạn lên mức báo động đỏ. Tình hình này được gọi là phản ứng stress. Nó nhằm cho phép con người bạn đối phó với tình huống mới lạ bằng

cách hoặc bỏ chạy hoặc đối mặt - một hiện tượng thường gọi là phản ứng "chiến đấu hoặc bỏ chạy".

Adrenalin và các hormon stress khác tác động hầu như mọi cơ quan và mô đơn lẻ trong cơ thể. Về những vấn đề liên quan đến đau đầu và đau nửa đầu, một trong các tác dụng quan trọng nhất là các hormon này gây ra sự thay đổi độ giãn của các mạch máu, vốn liên hệ chặt chẽ đến bệnh đau nửa đầu. Một tác dụng khác là các cơ trở nên căng khi cơ thể chuẩn bị bỏ chạy hoặc đối mặt với tình huống gặp phải. Sự căng cơ như thế làm cho cơn bệnh phát tác càng nặng hơn và có thể làm tăng thêm mức độ trầm trọng của cơn đau đầu. Sau khi stress đã qua đi, thường có một thời kỳ thư giãn trong đó các mạch máu và cơ giãn và rộng ra. Khá kỳ lạ là tình hình này cũng có thể khởi phát cơn đau đầu trên thực tế, đây là lý do giải thích tại sao người bệnh thấy đau đầu vào cuối tuần hoặc tại sao cơn đau đầu xảy ra sau một giai đoạn bị stress.

Ngoài các phản ứng tâm lý và thể chất này, thường cũng có các nhân tố khác cùng phối hợp làm cho một số biến đổi môi trường nhất định sẽ khởi phát cơn đau đầu. Chẳng hạn, du lịch là một nhân tố môi trường thường thấy gây đau đầu lẫn đau nửa đầu. Du lịch thường xuyên sẽ làm thay đổi thói quen ngủ nghỉ, tập quán sinh hoạt và chế độ ăn uống thường ngày - tất cả các nhân tố độc lập gây cơn bệnh - cũng như tình trạng căng cơ do ngồi lâu ở chỗ chật hẹp trên phi cơ, xe buýt, tàu hỏa hoặc ôtô, hoặc bị choáng ngộp do chuyển động của phương tiện vận chuyển.





Khống chế nhân tố gây bệnh

Khó có thể - và thực sự khó lòng - tránh được tất cả các stress. Tuy nhiên, bạn có thể tối thiểu hóa tác động có hại của chúng bằng cách dự liệu các sự kiện gây stress và hoạch định biện pháp đối phó chúng. Trong suốt thời kỳ stress, hãy chăm sóc bản thân và cố gắng theo đúng thói quen thường ngày. Cố gắng ngủ đủ giấc. Tìm hiểu các kỹ thuật khống chế stress: có nhiều sách vở, băng đĩa video giúp bạn về vấn đề này. Học hỏi một số bài tập hoặc kỹ thuật thư giãn như yoga, thiền định hoặc thái cực quyền cũng có lợi cho bạn. Các bài tập này giúp phóng thích endorphin là loại hormon giảm đau trong cơ thể. Chúng cũng nhằm xua tan các loại hormon stress như adrenalin chẳng hạn.

IV. THỰC HIỆN CÁC BƯỚC NHẰM GIẢM NHẸ CƠN BỆNH ĐANG BỘC PHÁT

Dù có cố gắng bao nhiêu đi nữa, người bệnh cũng khó lòng tránh được một số cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Thế nhưng, bạn có thể thực hiện các bước sau đây nếu cơn đau đầu bộc phát hoặc nếu bạn nhận thấy bệnh đau nửa đầu sắp phát tác:

- *Ra tay sớm để giải quyết tức khắc cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu sắp phát tác.* Làm như vậy có thể chặn đứng cơn bệnh bộc phát hoặc khiến cho nó ít trầm trọng hơn. Bất kỳ cơn đau nào một khi đã phát tác cũng đều rất khó lòng kiểm soát. Hơn thế nữa, khi bệnh đau nửa đầu phát tác, hệ tiêu hóa giảm hoạt động khiến bạn không sao hấp thu được bất cứ thức ăn nào qua đường miệng. Có nhiều phương thuốc khác nhau nhằm khống chế bệnh đau đầu và đau nửa đầu, mặc dù bạn có thể phải thử nghiệm mới tìm ra được loại thuốc có lợi cho bạn nhất (xem Chương 3).
- *Hãy cố dùng đôi chút thức ăn.* Nếu lượng đường trong máu là thủ phạm, thì bước đơn giản này có thể đủ để giúp bạn tránh được cơn đau đầu. Nếu bạn khổ sở vì cơn đau nửa đầu, thì đôi chút thức ăn ít bổ dưỡng như một miếng bánh mì nướng hoặc một miếng bánh quy cũng có thể giúp bạn giảm bớt cơn buồn nôn. Nếu không may bạn bị bệnh khá nặng, đôi chút thức ăn như thế sẽ giúp bạn thấy đỡ hơn là nôn khi đói. Thế nhưng, không nên ép bản thân phải ăn nếu như bạn thấy thực sự không muốn ăn.

- *Thực hiện một bài tập thể dục nhẹ nhàng.* Đôi khi ngừng công việc đang làm để đi tản bộ một quãng ngắn có thể giúp bạn xua tan cơn đau đầu hoặc cơn đau nửa đầu mới xuất hiện. Bước này thường khá hiệu quả đối với các cơn đau đầu dạng căng thẳng phát tác do ngồi một chỗ quá lâu.
- *Mở rộng cửa sổ.* Để cho không khí trong lành tràn vào phòng có thể giúp bạn giảm bớt cơn đau đầu và đau nửa đầu vốn bị bầu không khí ngập đầy khói làm cho tồi tệ hơn.
- *Nghỉ ngơi và thư giãn.* Lý tưởng mà nói, khi bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu thực sự xuất hiện, bạn nên ngừng công việc đang làm và nghỉ ngơi trong một căn phòng tối và yên tĩnh. Nếu có thể ngủ được, bạn sẽ thấy cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu dịu đi đáng kể, hoặc thậm chí biến mất hoàn toàn khi bạn thức giấc.
- *Tạo điều kiện thoải mái.* Muốn được thoải mái có thể rất khó khăn, nhưng hãy thực hiện một số bước để giúp cho bản thân bạn cảm thấy càng dễ chịu càng tốt khi cơn đau phát tác. Mặc ấm có lợi cho bạn, và nếu ánh sáng gây khó chịu cho bản thân, hãy kéo rèm che kín căn phòng hoặc đeo mặt nạ che mắt. Nếu tiếng ồn gây rắc rối, bạn hãy nút tai để ngăn ngừa.
- *Dứt bỏ nỗi khó chịu.* Nếu đau đầu hoặc đau nửa đầu phát tác khi bạn làm việc hoặc khi bạn bận rộn, thì nghỉ ngơi có lẽ không phải là giải pháp tốt nhất. Trong

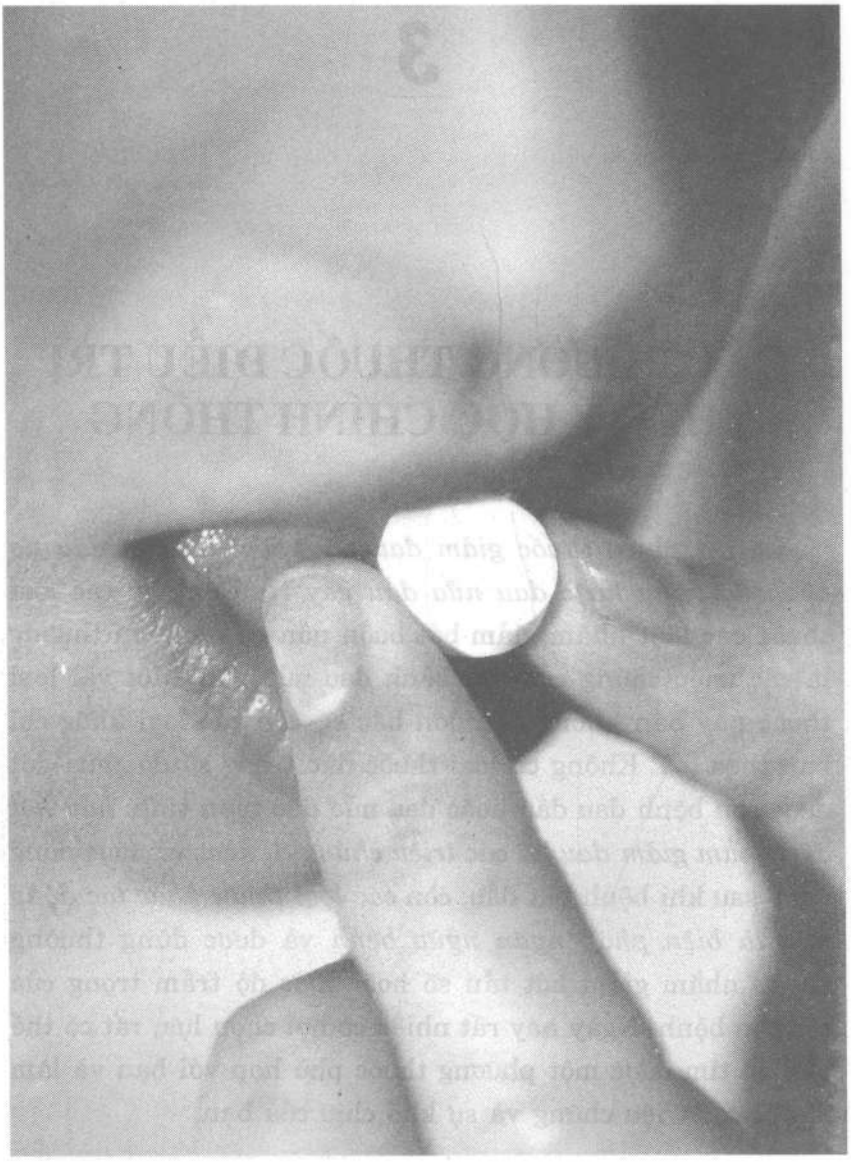
trường hợp này, bạn hãy thử làm việc gì đó không nhằm trói buộc bản thân. Bởi vì không những sự tập trung thường gây ra tình trạng căng cơ làm cho cơn đau càng tệ hại hơn, mà bạn cũng sẽ thấy càng khó tập trung chú ý hơn nữa. Do đó, ngay khi có thể bạn hãy cố nghỉ ngơi cho đến khi cơn bệnh qua đi.

- *Chườm đầu.* Nhiều người bệnh thấy khá hơn khi chườm nóng hoặc chườm lạnh lên vùng đau nhất. Dùng một chai nước nóng, hoặc nếu cơn đau đầu giảm bớt khi chườm lạnh bạn hãy dùng một túi chườm lạnh, một mặt nạ chế tạo đặc biệt để che mắt, hoặc một gói đậu ướp lạnh (bọc trong một cái khăn để tránh làm tổn thương da) rồi đặt túi chườm lên vùng đau.

3

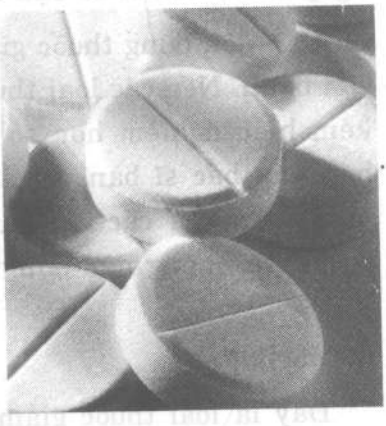
CÁC PHƯƠNG THUỐC ĐIỀU TRỊ THEO Y HỌC CHÍNH THỐNG

Có rất nhiều *thuốc giảm đau giúp xoa dịu cơn đau do bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu* gây ra. Cũng có các loại thuốc đặc biệt nhằm giảm bớt buồn nôn và nôn vốn thường là các triệu chứng của cơn bệnh đau nửa đầu. Một vài loại thuốc này bán không cần đơn bác sĩ, còn các loại khác chỉ bán theo toa. Không có loại thuốc nào trong số đó chữa dứt được cơn bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu mạn tính: *hầu hết đều nhằm giảm đau và các triệu chứng đi kèm* và được dùng ngay sau khi bệnh bắt đầu, còn *các loại thuốc khác tác động như là biện pháp ngăn ngừa bệnh* và được dùng thường xuyên nhằm giảm bớt tần số hoặc mức độ trầm trọng của các cơn bệnh. Ngày nay rất nhiều cơ hội chọn lựa, rất có thể bạn sẽ tìm được một phương thuốc phù hợp với bạn và làm dịu đi các triệu chứng và sự khó chịu của bạn.



Có lẽ bạn phải dùng thử mới tìm được loại thuốc nào công hiệu nhất với bạn. Nếu gặp bất kỳ rắc rối nào hoặc thấy thuốc không công hiệu, bạn hãy thảo luận với bác sĩ, vốn là người có thể đưa ra một công thức điều trị khác hoặc một loại thuốc mạnh hơn. Hãy luôn luôn cho bác sĩ biết liệu bạn gặp bất cứ rắc rối nào hoặc bất cứ tác dụng phụ nào đối với bất kỳ loại thuốc nào bạn đang dùng - bao gồm các loại thuốc mua không cần đơn bác sĩ cũng như theo chỉ định của bác sĩ.

I. CÁC LOẠI THUỐC MUA KHÔNG CẦN ĐƠN BÁC SĨ



Các loại thuốc này được dùng để giảm đau do các loại bệnh đau đầu và đau nửa đầu gây ra. Được gọi là thuốc giảm đau, các loại thuốc phổ biến nhất bao gồm aspirin, paracetamol, ibuprofen hoặc một hỗn hợp vài loại thuốc này cộng thêm các thành phần khác, như các liều lượng nhỏ các loại thuốc giảm đau hiệu nghiệm hơn.

Loại thuốc giảm đau không cần đơn bác sĩ bạn chọn dùng có thể tùy thuộc vào một số nhân tố, bao gồm sức khỏe chung của bạn và vấn đề liệu bạn có đang dùng một

loại thuốc nào khác không. Thí dụ phụ nữ mang thai và những người bị các rối loạn xuất huyết hoặc loét đường tiêu hóa nên tránh dùng aspirin, và không bao giờ nên cho trẻ em dưới 12 tuổi uống loại thuốc này. Tốt nhất hãy thảo luận với bác sĩ hoặc dược sĩ về loại thuốc giảm đau nào thích hợp nhất với bạn.

Bạn cũng nên nhớ rằng dùng quá nhiều thuốc giảm đau có thể dẫn đến đau đầu do thuốc phản tác dụng (đau đầu hồi ứng), đặc biệt đúng nếu như loại thuốc bạn dùng có caffein, vốn là chất làm tăng hiệu quả của các thành phần khác. Nếu thấy mình đang dùng thuốc giảm đau nhiều ngày mỗi tuần, có lẽ bạn sẽ dễ mắc phải loại đau đầu này.

Bạn nên dùng thuốc giảm đau càng sớm càng tốt ở mỗi cơn bệnh. Nếu các loại thuốc này không hiệu nghiệm hoặc kém hiệu nghiệm hơn so với trước kia, thì đây là dịp để bạn gặp bác sĩ bàn về giải pháp trị liệu khác. Hãy luôn luôn tuân thủ các chỉ dẫn ghi trên chai lọ hoặc bao bì thuốc, và không nên dùng quá liều lượng đề nghị.

A. ASPIRIN

Đây là loại thuốc giảm đau bán không cần đơn bác sĩ lâu đời nhất và phổ biến nhất. Thuốc được dùng trong nhiều năm để làm giảm đau do đau đầu và đau nửa đầu gây ra, aspirin tác dụng theo nhiều cách. Thứ nhất, là một loại thuốc giảm đau, aspirin làm giảm nhẹ cơn đau. Thứ hai, nó phong tỏa hoặc làm giảm viêm. Công dụng này một

phần nhờ phong tỏa hoặc làm giảm sản sinh ra prostaglandin. Nó cũng góp phần làm giảm khả năng kết dính các tiểu cầu trong máu. Công dụng này quan trọng trong điều trị đau nửa đầu, bởi vì các tiểu cầu kết dính vào nhau khiến cho chúng phóng thích serotonin vào máu, tác động đến các mạch máu, gây ra đau nửa đầu.

Aspirin có nhiều dạng khác nhau, chủ yếu dưới dạng viên nén và viên nang. Một số thuốc được bọc đường nhằm giảm bớt kích ứng dạ dày và đường ruột, nhờ đó làm dịu bớt tác động gây xuất huyết của thuốc. Bạn cũng có thể mua được aspirin dưới dạng thuốc hòa tan được trong nước, tuy nó tác động nhanh chóng hơn nhưng lại không có lợi cho đường tiêu hóa.

Lưu ý

Aspirin có một số nhược điểm. Nó kích ứng niêm mạc đường tiêu hóa, dẫn đến xuất huyết nội, nên không thích hợp với những người bị loét dạ dày hoặc các rối loạn tiêu hóa khác. Do aspirin làm thay đổi cơ chế đông máu, những người bị rối loạn xuất huyết không nên dùng. Aspirin cũng không có lợi cho phụ nữ mang thai, những người bị hen, những người bị các bệnh mạn tính ở gan thận, hoặc cho trẻ em dưới 12 tuổi.

B. PARACETAMOL

Là một loại thuốc giảm đau khác, paracetamol được xem là hiệu nghiệm nhờ công dụng giảm sản sinh ra pros-

taglandin trong não. Loại thuốc này hữu ích cho việc điều trị các cơn đau thường thấy mỗi ngày như đau đầu chẳng hạn, đặc biệt khi cơn đau có cường độ từ nhẹ đến vừa. Paracetamol là loại thuốc giảm đau an toàn nhất trong các loại thuốc không cần đơn bác sĩ khi nó được dùng một cách thích hợp. Nó không kích ứng dạ dày và phản ứng dị ứng hiếm khi xảy ra. Paracetamol cũng an toàn đối với phụ nữ mang thai đôi khi phải dùng thuốc giảm đau. Nó là giải pháp thay thế khả quan cho aspirin đối với những người bị loét đường tiêu hóa hoặc những người dị ứng với aspirin. Paracetamol có nhiều dạng khác nhau, trong đó có dạng viên nén, viên nang và thuốc nước.

Lưu ý

Người bị bệnh gan, thận lâu năm không nên dùng paracetamol. Quá liều rất nguy hiểm, bởi vì nó có thể gây tổn thương nghiêm trọng cho gan và thận. Luôn luôn theo đúng chỉ định về liều lượng dùng, và đặc biệt thận trọng trong trường hợp bạn đang dùng các thuốc khác, như các loại thuốc trị bệnh cảm lạnh. Những loại thuốc này thường có chứa paracetamol, nên bạn có thể dùng quá liều chỉ định nếu như bạn dùng cả hai loại thuốc cùng một lúc.

C. IBUPROFEN

Ibuprofen là một trong các loại thuốc được gọi là thuốc chống viêm không steroid (non-steroidal anti-inflammatory drugs - viết tắt là NSAIDs). Các loại thuốc này có

liên quan đến aspirin, và có thể làm dịu cả đau lẫn viêm bằng cách phong tỏa hoặc giảm thiểu sản sinh ra prostaglandin. Vì các lý do này, ibuprofen có thể hữu ích trong các ca đau đầu hoặc đau nửa đầu gây ra các cơn đau có cường độ từ nhẹ đến vừa phải.

Tuy nhiên, giống như aspirin, ibuprofen có thể kích ứng niêm mạc dạ dày, cho nên nó thường không thích hợp cho những người bị loét đường tiêu hóa hoặc các dạng rối loạn tiêu hóa khác, nó cũng không ổn đối với phụ nữ đang mang thai.

Lưu ý

Những người bị bệnh thận lâu năm, huyết áp cao, hen suyễn, loét đường tiêu hóa, hoặc các dạng rối loạn tiêu hóa khác không nên dùng ibuprofen. Người bị dị ứng với aspirin cũng nên tránh dùng nó. Một liều lượng giảm thiểu có lẽ cần thiết cho trẻ em hoặc người cao tuổi.

D. CODEIN

Không được bán riêng lẻ nếu không được chỉ định, codein là một thành phần phổ biến trong nhiều loại thuốc giảm đau hỗn hợp. Loại dược phẩm này có tác dụng gây nghiện nhẹ, và xoa dịu các cơn đau có cường độ từ nhẹ đến vừa phải do đau đầu hoặc bệnh đau nửa đầu gây ra.

Lưu ý:

Codein là thuốc giảm đau gây nghiện, nó có tác dụng

xoa dịu hệ thần kinh. Thuốc này có thể khiến người ta buồn ngủ, nên người dùng loại thuốc có thành phần codein phải cẩn thận khi lái xe hoặc điều khiển các loại máy móc hạng nặng. Những người bị bệnh gan thận lâu năm, hoặc bị các rối loạn hô hấp như hen hoặc viêm phế quản, hoặc đang dùng các loại thuốc khác không nên dùng nó nếu không có chỉ định của bác sĩ. Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú chỉ được dùng codein với sự cảnh giác tối đa. Do có nguy cơ gây nghiện, chỉ nên dùng codein trong một thời gian ngắn nhằm làm dịu các triệu chứng đặc biệt mà thôi.

II. ĐIỀU TRỊ CẤP THỜI

Các loại thuốc chỉ được dùng trong cơn đau thường được gọi là các phương thuốc điều trị cấp thời; chúng bao gồm cả những loại thuốc giảm đau không cần đến đơn bác sĩ. Nhưng đối với nhiều người bệnh, các loại thuốc giảm đau không cần đến đơn bác sĩ này chưa đủ mạnh, hoặc do đã dùng nhiều nên chúng đã trở nên kém hiệu quả, nên sẽ không an toàn nếu cứ tiếp tục gia tăng liều lượng với hy vọng xoa dịu cơn

đau của bạn. Đây là lúc nên thảo luận tình hình của bạn với bác sĩ, vì họ sẽ có rất nhiều thuốc khác dành cho bạn.

Hai loại thuốc chủ yếu dùng để ngăn chặn cơn đau nửa đầu và đôi khi đau đầu chùm, nhưng lại không có tác động tương tự như thuốc giảm đau. Thay vì thế, người ta cho rằng chúng giúp làm dịu cơn đau bằng cách thu hẹp các mạch máu đã bị giãn.

A. ERGOTAMIN

Thuốc này đã được sử dụng có hiệu quả trong nhiều năm để ngăn chặn và điều trị cơn đau do đau nửa đầu gây ra. Nó được gọi là thuốc co mạch tác động bằng cách thu hẹp các mạch máu đã bị giãn quanh hộp sọ. Ergotamin thường được chỉ định dùng cho những bệnh nhân mà các loại thuốc giảm đau hoặc chống viêm khác không còn có hiệu quả.

Ergotamin có rất nhiều dạng khác nhau như thuốc viên, thuốc hít, và thuốc đạn. Dạng thuốc đạn có lợi cho những bệnh nhân đau nửa đầu bị nôn không nuốt được thuốc viên. Cũng có loại thuốc viên đặt dưới lưỡi để người bệnh hấp thu thuốc vào máu, và dạng thuốc hít để nhanh chóng làm dịu cơn đau nửa đầu. Ergotamin hiệu nghiệm nhất khi được dùng đúng vào lúc dấu hiệu đầu tiên của đau nửa đầu xuất hiện.

Lưu ý

Do vì ergotamin làm co các mạch máu khắp toàn thân,

chứ không riêng gì ở não, không nên dùng nó cho những người bị chứng rối loạn tuần hoàn. Nếu để ý thấy bất cứ triệu chứng ngứa, tê hoặc lạnh cóng ở các ngón tay và ngón chân, bạn hãy ngừng dùng thuốc và báo cáo cho bác sĩ biết. Có lẽ thuốc đang gây ra tình trạng co thắt quá mức ở các mạch máu bên ngoài bộ phận đầu.

Các tác dụng phụ khác là buồn nôn, nôn và lơ mơ, cho nên khó phân biệt rõ liệu các triệu chứng này do cơn đau đầu hoặc do thuốc gây ra. Trẻ em, phụ nữ đang mang thai hay cho con bú, những người bị rối loạn chức năng gan, thận hoặc huyết áp cao nghiêm trọng đều không nên dùng ergotamin.

B. SUMATRIPTAN

Sumatriptan là loại thuốc mới được sáng chế đặc biệt để điều trị bệnh đau nửa đầu và đau đầu chùm. Về một số mặt, thuốc này tác động tương tự như ergotamin, bằng cách làm co các mạch máu bị phồng to, nhưng nó chỉ tác động đến các mạch máu ở hộp sọ mà thôi, chứ không ảnh hưởng gì đến các mạch máu ở toàn thân. Tác động quan trọng khác của sumatriptan là nhằm ức chế tác động của serotonin (cũng gọi là 5-HT), nên nó có thể góp phần làm ngưng diễn tiến của đau nửa đầu hoặc đau đầu chùm.

Sumatriptan có dưới dạng thuốc viên, ống thuốc tự tiêm và dạng thuốc xông mũi. Ống thuốc tự tiêm là dạng thường được chỉ định để điều trị đau đầu chùm.

Lưu ý

Sumatriptan có thể gây các tác dụng phụ như đột ngột thở khò khè, dao động hoặc co thắt lồng ngực, sưng phồng mí mắt, mặt hoặc môi, hoặc ban da, tất cả các triệu chứng này đều cho thấy tình trạng dị ứng với thuốc. Giống như với thuốc ergotamin, bạn có thể cảm thấy mệt hoặc chóng mặt, hoặc buồn nôn hay nôn. Khó xác định được liệu các triệu chứng này do bệnh đau nửa đầu hay do thuốc gây ra. Sumatriptan không thích hợp cho phụ nữ đang mang thai hay cho con bú, hoặc cho những người bị rối loạn tuần hoàn và tim mạch.

C. THUỐC CHỐNG VIÊM KHÔNG STEROID (NSAIDs)

Các loại thuốc này thường dùng cho những người bị các cơn đau mạn tính do viêm khớp dạng thấp gây ra. Chúng tác động bằng cách ức chế sản sinh ra prostaglandin, loại hóa chất dẫn truyền các tín hiệu đau đến não bộ và cũng làm viêm các mô xung quanh. Do tác dụng làm dịu cơn đau, các loại thuốc này hữu ích đối với nhiều dạng bệnh đau đầu, trong đó có bệnh đau nửa đầu. Các loại thuốc NSAIDs mua theo đơn bác sĩ cũng tương tự như các loại thuốc giảm đau không cần đơn bác sĩ, như ibuprofen chẳng hạn, nhưng chúng mạnh hơn và hiệu quả hơn.

NSAIDs được hấp thu vào máu khá nhanh chóng, nên chúng nhanh lẹ khởi phát tác động. Các tác dụng phụ thường thấy của các loại thuốc này bao gồm buồn nôn, nôn, ợ nóng và khó tiêu hóa.

Lưu ý:

Do có nguy cơ thỉnh thoảng gây xuất huyết, nên tránh dùng NSAIDs cho những người bị loét đường tiêu hóa. Phụ nữ đang mang thai hay cho con bú, và những người bị dị ứng với aspirin cũng không nên dùng các loại thuốc này. Còn những người bị hen, rối loạn đường ruột, hoặc bị một số rối loạn tim mạch hay chức năng gan thận phải đặc biệt cảnh giác khi dùng chúng.

D. THUỐC CHỐNG NÔN

Loại thuốc này nhằm làm dịu cơn buồn nôn, nôn, vốn thường đi kèm theo cơn đau nửa đầu. Thuốc chống nôn có nhiều dạng khác nhau, trong đó có thuốc viên, dạng hòa tan và thuốc đạn. Dạng thuốc đạn rất có lợi cho những người bị buồn nôn hoặc nôn khiến cho họ không nuốt được thuốc. Để có hiệu quả khả quan nhất, nên dùng thuốc này ngay khi cơn đau xuất hiện. Đôi khi loại thuốc này được dùng phối hợp với thuốc giảm đau để chặn đứng cơn đau đầu cũng như cơn buồn nôn, nôn.

Lưu ý

Thuốc chống nôn có thể gây buồn ngủ hoặc khiến cho người bệnh ngủ lịm đi, cho nên người dùng thuốc này phải thật cảnh giác khi lái xe hoặc vận hành các loại máy móc hạng nặng. Tùy thuộc vào loại thuốc chống nôn được chỉ định, các tác dụng phụ khác có thể là miệng khô hoặc nhìn mờ.

III. ĐIỀU TRỊ DỰ PHÒNG

Nếu thường xuyên bị đau đầu hoặc đau nửa đầu trầm trọng, làm gián đoạn công việc và cuộc sống xã hội của bạn, bác sĩ có thể đề nghị bạn dùng thuốc mỗi ngày để ngăn ngừa cơn đau, chứ không dùng thứ thuốc chỉ hữu ích khi cơn bệnh xuất hiện. Loại thuốc này nhằm phá vỡ chu kỳ cơn đau nửa đầu để khống chế chúng. Nó không phải là cách thay thế để điều trị cơn đau cấp tính, nhưng khi đau nửa đầu thực sự bộc phát có lẽ nó sẽ ít nghiêm trọng hơn và việc dùng thường xuyên loại thuốc này có thể đủ sức khống chế nó hoặc giúp cho bạn chịu đựng được.

Các loại thuốc này được đặc chế không nhằm điều trị đau nửa đầu. Thông thường, người ta dùng chúng để điều trị các bệnh khác như huyết áp cao hoặc trầm cảm. Tuy nhiên khi dùng chúng, các bệnh nhân này đồng thời cũng mắc bệnh đau nửa đầu đã thấy rằng chúng khống chế được các cơn đau nửa đầu.

Không có loại thuốc nào có tác dụng ngay tức thời, cho nên bạn phải chờ một thời gian để thuốc có tác dụng. Hãy yêu cầu bác sĩ cho biết phải mất bao lâu bạn mới bắt đầu thấy bệnh tình cải thiện. Nếu bệnh đau nửa đầu không cải thiện trong thời hạn này, bạn hãy trở lại xin ý kiến của

bác sĩ. Có lẽ bạn cần liều lượng thuốc khác, hoặc bạn cần kết hợp nó với một liệu pháp khác.

A. THUỐC CHẸN BETA

Loại thuốc này thường được dùng để điều trị tăng huyết áp hoặc huyết áp cao. Vào cuối thập niên 1960, người ta bắt đầu phát hiện ra nó có công dụng điều trị bệnh đau nửa đầu, khi các bệnh nhân dùng thuốc này để điều trị rối loạn tim mạch thấy rằng nó cũng làm giảm nhẹ đau nửa đầu. Thuốc được xem là có công dụng này do nó tác động lên các mạch máu. Thuốc ổn định được các mạch máu, khống chế quá trình co giãn các mạch máu và ngăn chặn khuynh hướng giãn quá mức dẫn đến đau nửa đầu. Cũng có lẽ loại thuốc này có ảnh hưởng đến việc sản sinh ra serotonin, một hóa chất thần kinh liên quan đến đau đầu và đau nửa đầu.

Lưu ý

Các tác dụng phụ thông thường nhất của loại thuốc này là choáng váng nhẹ hoặc rối loạn dạ dày. Nếu thấy khó chịu, bạn hãy thảo luận với bác sĩ. Chớ bao giờ nên đột ngột ngừng thuốc này, bởi vì làm như vậy có thể dẫn đến các tác dụng phụ nghiêm trọng hơn. Thuốc chẹn beta thường không thích hợp với những người mắc bệnh đường hô hấp, như hen hoặc viêm phế quản mạn tính.

B. THUỐC CHỐNG TRẦM CẢM

Loại thuốc này có lợi cho việc điều trị đau nửa đầu, bởi

vì một số thuốc tác động đến việc sản sinh ra chất dẫn truyền thần kinh serotonin vốn có liên quan đến sự phát triển đau nửa đầu. Loại thuốc này có thể là phương thuốc hữu ích ngay cả trong trường hợp bạn không bị trầm cảm. Giống như các loại thuốc phòng ngừa khác, có lẽ phải mất vài tuần mới thấy được đầy đủ các tác dụng của nó.

Lưu ý

Các tác dụng phụ phát sinh khác nhau tùy theo loại thuốc chống trầm cảm chỉ định cho bạn. Một số thuốc gây tác dụng an dịu, và có thể khiến cho bạn buồn ngủ hoặc ngủ lịm đi. Các thuốc khác có thể gây tác dụng phụ như miệng khô, rối loạn tiêu hóa, mắt mờ, chóng mặt, táo bón hoặc lên cân. Các tác dụng này thường biến mất trong vòng vài ngày hoặc vài tuần điều trị. Nếu bạn thấy các tác dụng phụ, hãy thảo luận với bác sĩ, để họ có thể tìm ra thuốc chống trầm cảm thay thế cũng hiệu nghiệm không kém trong việc điều trị bệnh đau nửa đầu, nhưng lại gây ít rắc rối hơn cho bạn.

C. THUỐC ĐỐI KHÁNG SEROTONIN

Là thuốc đối kháng serotonin thường được sử dụng nhất, pizotifen tác động chống lại hoặc phong bế các tác động của serotonin khi nó được phóng thích trong cơ thể. Thuốc này có thể nâng cao ngưỡng chịu đựng các nhân tố phát tác đau nửa đầu, cho nên trên thực tế có lẽ phải hội đủ từ hai nhân tố trở lên hoặc phải nhận chịu tác động nặng nề của các nhân tố thì cơn đau nửa đầu mới xuất hiện.

Pizotifen ở dạng thuốc viên và dạng nước, và dường như đặc biệt hữu ích trong việc điều trị bệnh đau nửa đầu do hành kinh. Nó cũng có lợi cho những người bị các cơn đau nửa đầu thường xuyên xuất hiện ảnh hưởng tới cuộc sống, và hữu ích cho những bệnh nhân mà các liệu pháp khác đã tỏ ra vô hiệu. Thuốc này phải được uống thường xuyên, và các lợi ích của nó phải sau vài tháng mới thấy được.

Lưu ý

Rắc rối thông thường nhất của pizotifen là nó kích thích thèm ăn, dẫn đến tình trạng tăng cân. Kém thường xuyên hơn, nó có thể gây buồn nôn, đau cơ, miệng khô, chóng mặt hoặc mờ mắt. Pizotifen thường không thích hợp cho phụ nữ đang mang thai hay cho con bú, và cho những người bị huyết áp cao hoặc các rối loạn chức năng gan, thận.

IV. MẸO DÙNG THUỐC

1. Thận trọng tuân thủ các chỉ dẫn và dùng đúng liều lượng thuốc. Nếu thuốc không hiệu nghiệm, chớ nên dùng quá liều lượng đã được khuyến cáo.
2. Nếu được, hãy yêu cầu dược sĩ cho lời khuyên đặc biệt, như liệu bạn có phải dùng thuốc ngay sau bữa ăn không hoặc liệu có nên tránh uống rượu không.
3. Báo cho bác sĩ hoặc dược sĩ biết liệu bạn có đang dùng loại thuốc nào khác không hoặc liệu bạn có đang mang thai hay cho con bú không.

4. Cho bác sĩ hay dược sĩ biết rõ liệu bạn có mắc phải bất cứ triệu chứng nào hoặc tác dụng phụ nào bạn nghi ngờ có thể do thuốc gây ra không. Hãy tìm hiểu xem liệu tiếp tục dùng thuốc sẽ vẫn được an toàn không hoặc liệu bạn có nên ngừng ngay lập tức không.
5. Hãy luôn đem thuốc theo bên mình hơn là giữ trong tủ thuốc. Bạn có thể cần đến nó khi có việc phải ra khỏi nhà.
6. Hãy dùng thuốc ngay khi thấy dấu hiệu đầu tiên của cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu, bởi vì đây là lúc thuốc tác động mạnh nhất.
7. Nếu thuốc có vẻ không hiệu nghiệm, bạn hãy đến gặp bác sĩ để thảo luận về liệu pháp khác.

4

CÁC LIỆU PHÁP BỔ SUNG

Các liệu pháp bổ sung đã trở nên rất phổ biến trong mấy năm qua ở các nước phương Tây, nhất là trong việc điều trị các bệnh liên quan đến tình trạng lo âu và stress hoặc lối sống thiếu lành mạnh. Một số lý do sau đây giải thích cho tình hình này. Các liệu pháp bổ sung thường được dùng làm *biện pháp tự điều trị*; được xem là liệu pháp "thiên nhiên", chúng ít tác hại hơn các liệu pháp chính thống và thường đòi hỏi *điều trị con người theo lối tổng thể*, chứ không chỉ điều trị một rối loạn hoặc triệu chứng nhất định nào.

Một trong những rắc rối của các bệnh mạn tính, như đau đầu hoặc đau nửa đầu mạn tính chẳng hạn, là chúng có thể làm cho bạn kiệt quệ. Bạn có thể cảm thấy không được khỏe trước và sau khi cơn bệnh phát tác, từ đó bạn

thấy mình không thể sống trọn vẹn và có ích cho mọi người. Chúng có thể rút cạn năng lượng, khiến cho bạn thấy bản thân là người bệnh hoạn, chứ không phải là người đôi khi ngẫu nhiên mắc phải cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Biện pháp đối phó với tình hình này là tìm kiếm các liệu pháp bổ sung, mặc dù không "chữa lành dứt" bệnh của bạn, nhưng chúng có thể giúp bạn cảm thấy bản thân khá hơn. *Nhiều liệu pháp bổ sung đã được vận dụng rất thành công trong nỗ lực làm giảm nhẹ đau đầu và đau nửa đầu.* Có lẽ phải mất đôi chút thời gian mới tìm được liệu pháp công hiệu đối với bạn, nhưng một khi bạn đã chọn được rồi thì liệu pháp ấy có thể thực sự cải thiện sức khỏe toàn diện cũng như hạnh phúc của bạn.

I. LIỆU PHÁP DƯỢC THẢO

Dược thảo học có lẽ là một trong những hình thức y học cổ xưa nhất; nó đã được vận dụng ở nhiều nền văn hóa khác nhau trong mấy ngàn năm nay, đòi hỏi sử dụng cây cỏ và hoa lá, để điều trị và phòng ngừa các loại bệnh về mặt tâm thần, thể xác và xúc cảm. Nhiều loại thuốc qui ước thường dùng hiện nay đều là thành quả gặt hái được nhờ tổng hợp các dược thảo truyền thống.

Hai loại liệu pháp dược thảo chủ yếu thông dụng hiện nay là Trung dược và dược thảo học phương Tây. Hai ngành này khác biệt nhau về mặt dược thảo sử dụng cũng như về nhiều khía cạnh thuộc kỹ thuật chẩn đoán.

A. TRUNG DƯỢC

Trung dược là một bộ phận thuộc hệ thống Trung y truyền thống từ thời cổ đại, nó đã được thực hành rộng rãi trong hơn 5 ngàn năm nay. Cùng với ngành châm cứu (xem đoạn III dưới đây), dược thảo học hình thành bộ phận chủ yếu trong các liệu pháp thuộc Trung y.

Y học phương Đông chú trọng khám lưỡi (thiệt chẩn) vì họ tin rằng lưỡi sẽ cho biết tình trạng sức khỏe toàn thân.

Muốn tìm hiểu Trung y, bạn cần có kiến thức căn bản về khái niệm Âm và Dương. Đây là hai mặt đối lập hợp thành một thể thống nhất, và các yếu tố của mỗi mặt này đều hiện diện đầy đủ trong cơ thể con người. Nếu có tình trạng mất cân bằng giữa âm và dương, dược thảo có thể giúp tái lập sự cân bằng và hài hòa cho tâm trí, thể xác và xúc cảm. Các dược thảo được kê toa sẽ tác động đặc biệt vào đường kinh mạch (luồng năng lượng) chịu trách nhiệm đối với tình trạng mất quân bình ấy. Tình hình này giúp tái lập thế cân bằng của *khí*, tên gọi của năng lượng, sức sống hay sinh khí trong cơ thể con người.

Trong lần tham vấn ban đầu, lương y sẽ lưu ý đến ngoại mạo tổng quát, bao gồm tầm vóc, hình thể và thái độ cư xử nói chung của bạn. Họ có thể quan sát màu sắc trên gương mặt bạn, và khám lưỡi của bạn, bao gồm màu sắc, rêu lưỡi

và chất lưỡi. Trong Trung y truyền thống, lưỡi được xem là dấu hiệu trung thực về tình hình sức khỏe tổng quát, nó cũng biểu hiện trạng thái tinh thần của bạn. Thông thường, lương y sẽ bắt mạch ở nhiều huyệt đạo khác nhau trên cơ thể bạn và hỏi bạn nhiều câu hỏi. Các lương y không điều trị chỉ riêng các triệu chứng, cho nên họ sẽ cố gắng phát hiện nhiều điều về sức khỏe tổng quát, trạng thái tinh thần và lối sống của bạn.

Khi đã chẩn đoán được nguyên nhân gây bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn, lương y sĩ chỉ định liệu pháp phù hợp với các nhu cầu của bạn. Thông thường, lương y sẽ kê một phương thuốc kết hợp một số dược thảo tuyển chọn, và chỉ dẫn cách phục dược - thang thuốc thường được đun sôi trong nước cho sắc uống, gọi là sắc thuốc. Một số lương y sắc thuốc ngay tại phòng mạch, trong khi thỉnh thoảng bạn phải đến cửa hiệu Trung dược để bổ thuốc. Trong hầu hết các trường hợp, bạn cần phải sớm trở lại phòng mạch ít ra vài lần, để cho lương y có thể xác định xem liệu tình hình của bạn có cải thiện không hoặc liệu có cần điều chỉnh phương dược hay không.

Hầu hết các dược thảo đều an toàn, nhưng bạn nên thường xuyên cho lương y biết bạn có bị rối loạn nào quan trọng không, liệu bạn có đang mang thai hay cho con bú không, hoặc liệu bạn có đang dùng loại thuốc nào khác không. Nếu cảm thấy không được khỏe, bạn nên ngưng thuốc ngay và đến nhờ lương y khám lại.

Dược thảo Feverfew

Nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng loại dược thảo feverfew có thể làm giảm mức độ trầm trọng và tần số phát các cơn đau nửa đầu. Dường như nó cũng hiệu nghiệm đối với các triệu chứng khác của loại bệnh này, như buồn nôn, nôn, và có công hiệu đối với những người mắc phải những cơn đau đầu kinh niên không vì lý do gì hiển nhiên cả.

Người ta cho rằng feverfew có công hiệu nhờ thành phần hoạt chất thiên nhiên của nó, gọi là hóa chất parthenolid. Loại hóa chất này ức chế sự phóng thích hóa chất thần kinh serotonin, vốn có vẻ góp phần gây cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu.

Feverfew được dùng làm thuốc ngừa bệnh và nếu dùng một thời gian nó làm giảm các cơn phát tác bệnh - dùng trong lúc đau đầu hoặc đau nửa đầu sẽ chẳng có lợi gì cả. Hầu hết mọi người đều nói rằng phải mất ít nhất 6 tuần mới thấy được lợi ích của nó. Một đợt dùng feverfew dài 3 tháng có thể giúp bạn giảm bớt các cơn đau nửa đầu trong thời gian dài. Biện pháp dễ dàng nhất là dùng thuốc feverfew dưới dạng viên nén hoặc viên nang. Hãy chắc rằng thuốc bạn chọn dùng chứa ít nhất 0,2% thành phần hoạt chất parthenolid. Feverfew có thể gây ra các tác dụng phụ như loét miệng, đau dạ dày và môi sưng phồng. Phụ nữ đang mang thai hay cho con bú không nên dùng nó.

B. DƯỢC THẢO HỌC PHƯƠNG TÂY

Giống như Trung dược, dược thảo học phương Tây đã được vận dụng từ thời xa xưa. Người ta dùng thảo mộc làm thuốc để phục hồi và duy trì sức khỏe bằng cách giữ cho cơ thể được quân bình, nhờ vào các đặc tính điều trị của cây cỏ và hoa lá để kích thích hệ thống hàn gắn đặc biệt bên trong cơ thể con người.

Các phương dược thảo được dùng nhằm ổn định sinh lực, và sinh lực này tác động nhằm duy trì sức khỏe toàn diện của chúng ta về mặt thể chất, tinh thần và xúc cảm. Đôi khi sinh lực này bị suy yếu đi bởi các nhân tố như stress, chế độ ăn uống và tình trạng ô nhiễm; và các y sĩ xem các triệu chứng bị bệnh là hậu quả do sự cố gắng của khôi sinh lực nhằm duy trì trạng thái hài hòa trong cơ thể.

Không giống như các dược thảo thuộc Trung y, các dược thảo phương Tây có thể được sử dụng theo nhiều cách khác nhau. Chúng có thể được dùng dưới dạng uống vào bên trong cơ thể như thuốc viên nén hoặc viên nang, hoặc dưới dạng pha chế như nước trà hay thuốc sắc hoặc dạng cồn thuốc; hoặc dùng tra ngoài da như kem xoa (cream), thuốc xức hay rửa (lotion) và thuốc bôi dạng dẻo (còn gọi là pô-mát).

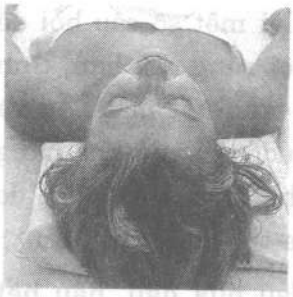
Nhà dược thảo sẽ yêu cầu bạn trả lời một số câu hỏi để phác họa một bức tranh sức khỏe và lối sống của bạn, tình hình của da và tóc của bạn, biểu hiện trên nét mặt bạn và cách cử động di chuyển của bạn. Nhà dược thảo đủ khả năng tiến hành khám thực thể; nên họ có thể kiểm tra mạch, đo huyết áp, thử nghiệm phản xạ và nghe tim phổi của bạn.

Trong trường hợp đau đầu hoặc đau nửa đầu, hầu hết các phương thuốc đều được chỉ định uống vào trong cơ thể, dưới dạng thuốc pha chế giống như nước trà hoặc thuốc viên. Các trường hợp bệnh cấp tính hoặc ngắn hạn, thông thường đều có thể được giải quyết trong vòng vài ngày, và có lẽ bạn chỉ cần một hoặc hai lần đến phòng khám là đủ. Còn các trường hợp bệnh lâu năm có thể đòi hỏi vài lần đến phòng khám, để cho nhà dược thảo có thời gian kiểm tra diễn biến tình hình bệnh của bạn nhằm điều chỉnh phương thuốc chỉ định khi bệnh tình của bạn có cải thiện.

Hầu hết các dược thảo đều an toàn nếu dùng đúng theo chỉ định, nhưng một số dược thảo nếu dùng liều lượng lớn sẽ phát sinh độc tính, trong khi các loại khác thì không thích hợp cho phụ nữ đang mang thai hay cho con bú. Nếu bạn dùng dược thảo song song với thuốc thường qui, hãy báo cho cả bác sĩ lẫn nhà trị liệu biết rõ.

III. CÁC LIỆU PHÁP PHƯƠNG ĐÔNG

Các liệu pháp này căn cứ vào khái niệm về kinh mạch và khí, vốn là năng lượng hay sinh lực mà người Trung



Trong châm cứu, kim châm rất nhỏ được đưa vào huyệt đạo để cải thiện và tái cân bằng dòng năng lượng. Châm cứu rất thành công trong điều trị đau đầu và đau nửa đầu.

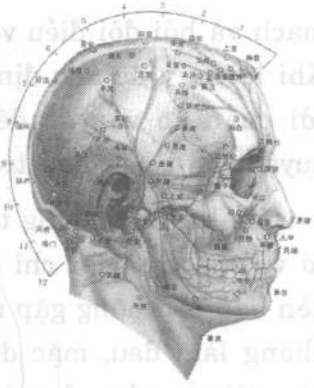
Quốc tin là nó thúc đẩy tất cả các tế bào trong cơ thể hoạt động, nó cũng tác động nhằm hỗ trợ, nuôi dưỡng và bảo vệ toàn bộ cơ thể con người chống lại mọi loại bệnh về tinh thần, thể xác và xúc cảm.

Người Trung Quốc tin rằng cơ thể con người có 12 kinh chính, phân ra gồm 6 kinh âm và 6 kinh dương; các kinh này nối liền với nhau bằng rất nhiều nhánh nhỏ gọi là lạc. Các kinh lạc này cùng với 8 mạch ngoài 12 kinh (gọi là kỳ kinh bát mạch) hình thành một mạng lưới các kênh năng lượng tỏa ra khắp cơ thể, gọi chung là hệ thống kinh mạch. Các điểm dọc theo đường kinh mạch ấy là các huyệt đạo để châm cứu và bấm huyệt. Kích thích các huyệt đạo bằng kim châm, ngón tay hoặc các bộ phận khác của cơ thể khai thông luồng năng lượng bị đình trệ hoặc suy nhược, nhằm chống lại bất cứ tình trạng mất cân bằng vốn sẽ gây bệnh cho chúng ta. Tác động này nhằm giúp tái lập thế thăng bằng cho hệ thống năng lượng trong cơ thể để phục hồi sức khỏe hoặc ngăn ngừa bệnh tật.

A. CHÂM CỨU

Châm cứu là một bộ phận quan trọng trong Trung y truyền thống. Thuật ngữ acupuncture có nghĩa là "châm

kim" (và đốt ngải cứu), đòi hỏi đâm kim vào da (và đốt ngải cứu hơ vào da) để kích thích các huyệt đạo đặc biệt trên cơ thể. Kích thích này nằm cân bằng sự vận hành năng lượng và gia tăng lưu lượng của khí. Người ta cho rằng mọi bệnh phát sinh đều do tình trạng mất cân bằng hoặc tắc nghẽn năng lượng ở các kinh mạch này. Thuật châm cứu nhằm mục đích khai thông kinh mạch và tái lập thế cân bằng cho luồng năng lượng trong cơ thể.



Tranh châm cứu minh họa vị trí huyệt ở nửa bên phải của mặt và đầu.

Nhiều công trình nghiên cứu đã được tiến hành nhằm cố gắng tìm hiểu nội dung thực hành thuật châm cứu để khám phá xem tại sao nó dường như có công dụng điều trị nhiều loại bệnh; dù vậy cho đến nay vẫn chưa có câu trả lời vững chắc. Nói chung, quan điểm phương Tây cho rằng về mặt nào đó châm cứu có công dụng phóng thích endorphin, loại hóa chất giảm đau tự nhiên trong cơ thể. Đây là lý do giải thích tại sao thuật châm cứu dường như rất thành công trong việc khống chế cơn đau nhức, kể các các cơn đau do bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu gây ra.

Trong buổi khám bệnh đầu tiên, lương y sẽ yêu cầu bạn trả lời một số câu hỏi, sau đó mới quan sát, nghe, ngửi và sờ nắn để chẩn đoán bệnh. Họ có thể xem lưỡi và mắt, bắt

mạch và hỏi đôi điều về sức khỏe cùng cảm nhận của bạn. Khi lương y đã xác định được hướng điều trị, bạn sẽ phải cởi quần áo vừa đủ để lương y có thể tiếp cận được các huyệt đạo thích hợp trên cơ thể.

Các loại kim dùng trong châm cứu cực kỳ thanh mảnh, có và thường hoặc chỉ dùng một lần hoặc được khử trùng, nên bạn sẽ không gặp nguy cơ bị nhiễm trùng. Kim thường không làm đau, mặc dù nhiều người tiếp nhận liệu pháp này nói rằng họ cảm thấy hơi đau nhói hoặc tê rần, và sau đó có hơi đau nhức đôi chút. Thông thường người ta dùng từ 4 đến 8 kim, và đôi khi số kim dùng ít hoặc nhiều hơn thế. Lương y sẽ thao tác kim (xoay kim vòng tròn theo hai chiều thuận nghịch hoặc đưa dòng điện vào kim) để kích thích (bổ) hoặc làm dịu (tả) huyệt đạo. Kim có thể được lưu lại huyệt đạo trong vài phút hoặc lâu đến nửa giờ.

Sau mỗi lần điều trị, bạn có thể cảm thấy tràn đầy sinh lực và như được đem lại sức sống mới hoặc bạn có thể thấy đôi chút mất phương hướng. Số lần đến phòng khám cần thiết của bạn tùy thuộc vào căn bệnh và sức khỏe tổng quát của bạn, nhưng thông thường bạn hẳn sẽ thấy cải thiện đôi chút sau ba hoặc bốn buổi điều trị. Là một liệu pháp phòng ngừa, châm cứu hiệu nghiệm nhất đối với các loại bệnh như bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu mạn tính, chứ không nhằm làm giảm nhẹ cơn đau khi bệnh bộc phát. Châm cứu cũng có lợi cho các bệnh liên quan đến stress, vốn có thể tác động đến diễn tiến các cơn đau đầu của bạn.

B. SHIATSU

Có nguồn gốc ở Nhật Bản, liệu pháp tổng thể này nhằm điều trị các loại bệnh về tâm trí và thể xác. Mặc dù theo tiếng Nhật thuật ngữ Shiatsu có nghĩa là bấm ngón tay, nhưng giải thích như vậy là hơi sai lạc; bởi vì nhà Shiatsu dùng ngón tay, lòng bàn tay, khuỷu tay, cánh tay, đầu gối và cả bàn chân ấn mạnh vào các vị trí gọi là "tsubo". Đây là các điểm nằm dọc trên 12 kênh năng lượng chính hoặc kinh lạc trong cơ thể.

Shiatsu kết hợp xoa bóp, thao tác và ấn trên điểm huyệt dọc 12 kinh (kênh năng lượng).

Shiatsu thường được gọi là "châm cứu không cần dùng kim". Đây là miêu tả chính xác và hợp lý, bởi vì cả hai liệu pháp đều có chung triết lý, nguyên tắc, phương pháp chẩn đoán và quan điểm điều trị. Liệu pháp này phối hợp xoa bóp, bấm huyệt và đôi chút thao tác thủ thuật. Người ta nói rằng Shiatsu kích thích tuần hoàn khí huyết và luồng mô bạch huyết. Điều này giúp giải phóng các độc tố và các chất thải vốn đã hình thành trong các cơ, làm dịu căng thẳng và xúc tiến sự thư giãn cơ thể.

Trong buổi điều trị, bạn không phải cởi bỏ quần áo, nhưng được yêu cầu mặc trang phục rộng rãi, thoải mái và cởi giày dép. Nhà Shiatsu sẽ yêu cầu bạn trả lời một số câu hỏi về sức khỏe và trạng thái tâm lý của bạn, đồng thời cũng quan sát ngoại mạo của bạn, lưu ý đến vóc dáng và tình trạng của da và tóc của bạn.

Khi đã xác định được căn nguyên bệnh, nhà Shiatsu sẽ dùng các ngón tay (kể cả ngón cái), khuỷu tay và cả đến bàn chân để ấn mạnh vào các tsubo đặc biệt.

Sức ấn mạnh này nhằm giải phóng năng lượng bị bế tắc ở các kinh lạc. Trong Shiatsu, năng lượng này được gọi là "ki", một từ trong Nhật ngữ để gọi khái niệm khí của người Trung Quốc. Một buổi điều trị kéo dài khoảng 40 phút, và sau đó bạn có thể cảm thấy vô cùng yên tĩnh và thư thái. Tùy thuộc vào căn bệnh, bạn có thể cần từ 4 đến 8 buổi điều trị để xua tan các bệnh thông thường. Shiatsu hữu ích cho các rối loạn liên quan đến stress cũng như tình trạng căng cơ, vốn đều là các nhân tố thông thường gây phát tác các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu.

C. BẤM HUYỆT

Bấm huyệt tương tự với Shiatsu ở chỗ nó đòi hỏi dùng các ngón tay bấm mạnh vào các huyệt đạo trên khắp cơ thể. liệu pháp này nhằm kích thích luồng khí thông suốt qua các kênh năng lượng hoặc kinh mạch trong cơ thể.

Bấm huyệt khác với Shiatsu ở chỗ nói chung nó đòi hỏi

dùng ngón cái và các đầu ngón tay bấm mạnh vào các huyệt đạo, mặc dù nó cũng yêu cầu xoa bóp các vị trí dọc theo các kinh mạch. Ở phương Tây, thuật bấm huyệt hoàn toàn bị lu mờ bởi Shiatsu. Hiện nay, liệu pháp này hầu như thường được sáp nhập vào các liệu pháp khác như Shiatsu, hoặc được dùng làm biện pháp tự chăm sóc bản thân.

IV. XOA BÓP VÀ THAO TÁC THỦ THUẬT

Các bệnh đau đầu, trong đó có đau nửa đầu, thường do tình trạng căng cơ quanh vùng cổ, hai vai và lưng. Vì lý do này kỹ thuật xoa bóp và nhiều thao tác thủ thuật khác nhau có thể làm giảm bớt tình trạng căng cơ ấy, từ đó xoa dịu các cơn đau nhức. Các kỹ thuật này có thể được dùng trong thời gian phát tác cơn bệnh và cũng được dùng làm biện pháp phòng bệnh.

A. THUẬT NẮN CỘT SỐNG

Đây là liệu pháp tác động đến hệ cơ xương trong cơ thể, chủ yếu tập trung vào cột sống và các tác dụng của cột sống đối với hệ thần kinh. Liệu pháp này nhằm vào các xương, các khớp, các cơ, dây chằng và gân vốn là bộ khung chống đỡ cơ thể. Nhờ vận dụng một loạt các kỹ thuật thăm khám đặc biệt và các thao tác thủ thuật, nhà trị liệu chuyên về thuật nắn cột sống có thể chẩn đoán và điều trị nhiều loại rối loạn. Tuy tương tự như liệu pháp nắn xương, nhưng liệu pháp này lại chú trọng đến các động tác điều

Nhà tác động cột sống tập trung vào cột sống và tác động của nó trên hệ thần kinh để điều trị đau nửa đầu và các khó chịu khác.

chỉnh và thủ thuật nắn khớp cùng một lúc. Họ cũng dùng X-quang như một bộ phận thuộc biện pháp chẩn đoán thường xuyên hơn so với liệu pháp nắn xương. Thuật tác động cột sống có thể điều trị các bệnh liên quan cũng như không liên quan đến cấu trúc cơ thể bằng cách xua tan áp lực ra khỏi hệ thần kinh.

Thuật tác động cột sống căn cứ vào sự thật hiển nhiên rằng cơ thể con người là bộ máy có cấu trúc cơ học. Nếu cấu trúc này, đặc biệt là cột sống, bị tổn thương, bị vặn vẹo đi hoặc bị kích động, thì cơ thể sẽ chịu cơn đau. Cơn đau này có thể phát sinh ở bất cứ mọi nơi trên cơ thể, chứ không chỉ riêng ở lưng hoặc ở cổ.

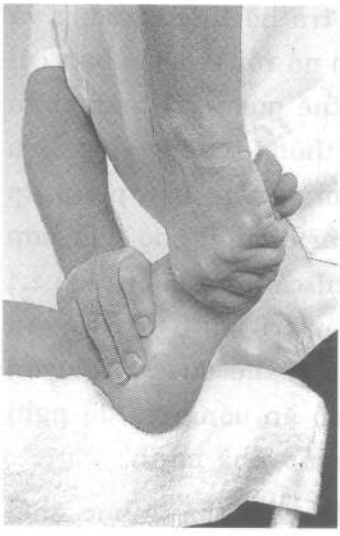
Nhà tác động cột sống được huấn luyện để rà soát, phát hiện ra stress ở thần kinh cột sống. Khi loại stress này đã được nhận diện, họ có thể dùng thủ thuật xoa nắn vùng cơ thể đặc biệt ấy để điều chỉnh tình trạng và giảm nhẹ stress, nhờ đó mà cơ thể tự nó trở lại trạng thái bình thường. Một số công trình nghiên cứu đã chứng minh rằng liệu pháp tác động cột sống hiệu nghiệm đối với một số bệnh đau đầu, trong đó có bệnh đau nửa đầu, nếu các bệnh này do căng thẳng, stress hoặc tình trạng vặn vẹo ở cột sống gây ra.

Trước hết, nhà trị liệu sẽ kiểm tra hệ thống xương và cột sống của bạn, thường là nắn bóp nó rồi yêu cầu bạn cúi gập người và bước đi để vị này có thể quan sát toàn thân bạn. Khi rắc rối đã được đánh giá, thông thường việc điều trị sẽ đòi hỏi nắn bóp các mô mềm, nhưng liệu pháp áp dụng cho mỗi bệnh nhân sẽ được cải biến đi cho phù hợp với cá nhân người ấy. Có lẽ bạn chỉ cần vài buổi điều trị hoặc cũng có thể cần phải được điều trị lâu dài. Khi vấn đề đã được khống chế, nhà trị liệu có thể đưa ra khuyến cáo về tư thế đứng ngồi cùng chế độ ăn uống, và đề nghị các bài tập thể dục để bạn tiến hành ở nhà mình.

Sau mỗi buổi điều trị, bạn có thể cảm thấy nhức nhối hoặc thậm chí thấy cơn đau còn tồi tệ hơn nữa trong một ngày hoặc hơn. Một số bệnh nhân thấy họ tràn đầy sinh lực, trong khi những người khác lại muốn đi nằm ngủ. Thuật tác động cột sống an toàn khi nó được nhà trị liệu có năng lực tiến hành. Nó an toàn đối với phụ nữ đang mang thai và cả trẻ em, mặc dù không nên chụp X-quang cho những đối tượng này. Loại liệu pháp này cũng không thích hợp cho những người bị tổn thương xương hoặc bị các bệnh về xương.

B. LIỆU PHÁP PHẢN XẠ

Liệu pháp phản xạ là liệu pháp tương đối mới trong số các liệu pháp bổ sung. Nó căn cứ vào thủ thuật ấn mạnh vào các điểm trên bàn chân, hoặc đôi khi trên bàn tay, để



kích thích hệ thống hàn gắn tự nhiên của cơ thể. Theo các nhà liệu pháp phản xạ, các cơ quan và hệ thống bên trong cơ thể đều phản ứng với các vùng đặc biệt trên bàn chân, tương tự với nguyên tắc kinh mạch chạy khắp nơi trên cơ thể. Bằng cách bấm mạnh và xoa bóp một số vùng ở gan bàn chân và các ngón chân, năng lượng bị bế tắc sẽ được giải phóng và khả năng tự hàn gắn chữa lành của cơ thể sẽ được hồi phục. Người ta cho rằng liệu pháp phản xạ hiệu nghiệm đối với các bệnh liên quan đến stress, trong đó có đau đầu và đau nửa đầu. Trong lần tham vấn ban đầu, bạn sẽ được yêu cầu trả lời các câu hỏi về sức khỏe và lối sống của bạn. Khi đã xác định được nguyên nhân gây bệnh, y sĩ sẽ dùng bàn tay và ngón cái bấm mạnh vào các bộ phận khác nhau trên bàn chân của bạn để làm dịu đi các bế tắc. Hẳn bạn sẽ cảm thấy thư thái sau buổi điều trị, mặc dù một số bệnh nhân thấy bàn chân của họ có hơi đau đôi chút. Có lẽ bạn cần vài buổi điều trị để làm giảm bớt các bệnh nhẹ, nhưng bạn phải mất nhiều lần điều trị đối với các bệnh nặng hoặc bệnh kinh niên.

C. LIỆU PHÁP NẮN XƯƠNG

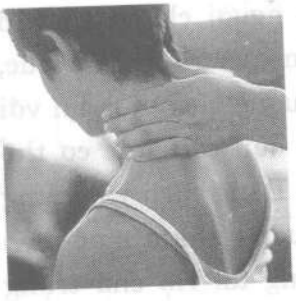
Nắn xương là một liệu pháp thao tác thủ thuật nhằm đối phó với các rối loạn cấu trúc và cơ chế trong cơ thể, và nó có nhiều điểm tương đồng với thuật tác động cột sống. Liệu pháp nắn xương tác động đến cấu trúc cơ thể - bao gồm bộ xương, các cơ, các dây chằng và các mô liên kết - để làm giảm nhẹ cơn đau nhức, cải thiện khả năng linh hoạt và phục hồi một cách hiệu quả sức khỏe toàn diện của bạn.

Các nhà nắn xương tin rằng con người chúng ta vận hành như là một hệ thống hoàn chỉnh và rằng cấu trúc, các cơ quan và xúc cảm của chúng ta tương quan qua lại với nhau. Do đó, các rối loạn ảnh hưởng đến cấu trúc cơ thể cũng làm đảo lộn thế cân bằng của nó. Bằng cách vận dụng thủ thuật trên cơ thể, các nhà nắn xương nhằm mục đích hồi phục sức khỏe toàn diện cho chúng ta. Họ chú trọng làm dịu tình trạng căng cơ, bởi vì cả stress tâm trí lẫn stress thể chất đều khiến cho cơ co lại, ngăn chặn sự tuần hoàn khí huyết và dẫn đến các cơn đau đầu. Nhiều nhà nắn xương thấy các bệnh nhân thường xuyên phát tác các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu cũng bị cứng đờ ở cổ và hai bên vai, đôi khi họ có thể bị các rối loạn hoặc bị vặn vẹo ở phần trên cột sống hoặc các xương hộp sọ.

Nhà nắn xương sẽ lập bệnh án chi tiết, và có lẽ cũng cho chụp X quang. Họ có thể tiến hành xúc chẩn và kiểm tra cách cử động cơ thể cùng các khớp để định bệnh. Liệu pháp áp dụng có thể bao gồm thao tác thủ thuật, xoa bóp

các mô mềm và ấn đẩy mạnh để làm giãn các cơ. Số buổi điều trị tùy thuộc vào các triệu chứng, nhưng từ 3 đến 5 buổi có thể hữu ích cho bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu. Liệu pháp nắn xương sẽ an toàn khi nó được tiến hành bởi một nhà trị liệu có năng lực, thì nó cũng có thể được áp dụng cho phụ nữ đang mang thai và trẻ em.

D. XOA BÓP



Xoa bóp là an toàn và có thể làm giảm đau đầu do giảm căng cơ quanh vùng đầu và cổ.

Xoa bóp là dạng thủ thuật thao tác trên các mô mềm trong cơ thể để kích thích hoặc phục hồi sức khỏe. Nhà trị liệu dùng đôi bàn tay để định bệnh và điều trị các rối loạn ở cơ, các dây chằng và gân. Có nhiều loại hình xoa bóp khác biệt nhau, và cách xoa bóp chọn dùng sẽ tùy thuộc vào căn bệnh nhất định. Xoa bóp cũng có thể được dùng làm liệu pháp tự điều trị. Nó cũng hữu ích cho bệnh đau đầu bệnh đau nửa đầu nhằm làm giảm nhẹ stress và tình trạng căng quanh đầu và cổ.

Xoa bóp là liệu pháp rất an toàn, mặc dù bạn nên báo cho nhà trị liệu biết liệu bệnh có bị các bệnh về thể chất, như rối loạn tuần hoàn, giãn tĩnh mạch và đau lưng, hay không; hoặc liệu bạn có đang mang thai hay không. Thông thường, lợi ích sẽ hiển nhiên chỉ sau một lần điều trị bởi

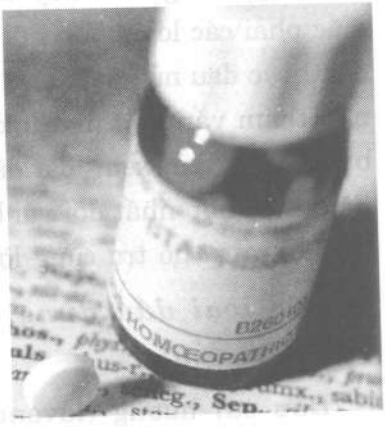
vì xoa bóp cũng được dùng để giúp cho cơ thể được yên tĩnh và thư thái. Bạn có thể tiếp nhận xoa bóp thường xuyên đến mức nào cũng được, mặc dù vài dạng xoa bóp nặng tay có thể khiến bạn cảm thấy đau đôi chút trong vài ngày, do đó không nên tiến hành liệu pháp này mỗi ngày.

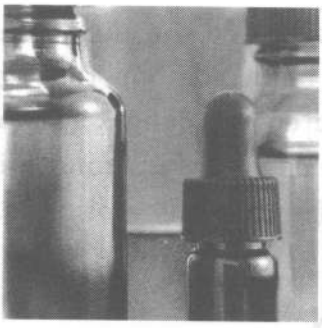
V. CÁC LIỆU PHÁP THIÊN NHIÊN

Nhiều người ưa thích các liệu pháp thiên nhiên bởi vì họ cảm thấy chúng an toàn, do chúng có khuynh hướng sử dụng các thành phần "thiên nhiên" rút ra từ cây cỏ và hoa lá. Các liệu pháp này thường được dùng theo kiểu tự điều trị.

A. HƯƠNG LIỆU PHÁP

Hương liệu pháp là liệu pháp dùng hương thơm, sử dụng các loại dầu tinh chất để điều trị tổng thể nhằm cải thiện sức khỏe và trạng thái tinh thần của bạn. Dầu tinh chất là các hương liệu tinh lọc từ các loại hoa lá, cỏ cây, vỏ cây, trái và hạt có đặc tính điều trị. Người ta cho rằng các thành phần hóa chất trong dầu tinh chất có thể có tác dụng đặc biệt đến tâm trí và cơ thể con người.





Dầu tinh chất được chiết xuất từ thực vật với đặc tính chữa bệnh được dùng trong hương liệu pháp để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần. Thường dùng theo cách xông hơi hoặc hấp thu qua da trong khi xoa bóp hoặc tắm nóng.

Các loại tinh dầu này có thể được dùng theo nhiều cách, mặc dù thông thường nhất vẫn là bằng cách xông hít hoặc bằng cách hấp thu qua làn da, như trong lúc xoa bóp, tắm hơi hay tắm nước nóng. Người ta cho rằng phương pháp hấp thu qua da hiệu quả hơn phương pháp xông hít, bởi vì sức nóng của cơ thể hoặc nước nóng giúp cho tinh dầu được cơ thể hấp thu dễ dàng hơn.

Bạn có thể mua các loại dầu tinh chất ở nhiều nơi, như các cửa hiệu thực phẩm bảo vệ sức khỏe, nhưng bạn phải sử dụng cẩn thận bởi vì một vài loại dầu tác động rất mạnh. Một số loại không thích hợp cho phụ nữ đang mang thai hay cho con bú, hoặc cho những người mắc phải các loại bệnh nội khoa khác đồng thời với bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu, như huyết áp cao hoặc động kinh. Bạn nên tham vấn một nhà hương liệu pháp có năng lực, để giúp bạn quyết định xem loại dầu nào hoặc phối hợp các loại dầu nào thích hợp nhất đối với bạn, bàn bạc về bệnh tình của bạn để đưa ra sự hỗ trợ cùng lời khuyên thực tế.

Các loại dầu dùng cho trường hợp đau đầu và đau nửa đầu:

Dầu oải hương (lavender oil) là loại tinh dầu thông

dụng nhất để xoa dịu một cách hiệu quả các cơn đau đầu và đau nửa đầu. Phun vài giọt trên mô và thường xuyên hít dầu này. Bạn cũng có thể thoa vài giọt lên hai bên thái dương, cẩn thận đừng để dầu dính gần mắt. Nếu bị buồn nôn trong cơn đau nửa đầu, bạn có thể dùng loại dầu gừng hoặc dầu bạc hà để giảm bớt triệu chứng này, ngoài ra, chúng cũng có lợi cho hệ tiêu hóa nữa.

B. LIỆU PHÁP VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN

Liệu pháp này căn cứ vào nguyên tắc "dĩ độc trị độc". Trên thực tế, nguyên tắc này có nghĩa là một chất gây ra các triệu chứng bệnh ở một người khỏe mạnh cũng có thể xua tan các triệu chứng của loại bệnh phát sinh ở cơ thể người ấy.

Các chất dùng để điều trị theo cách này được gọi là thuốc vi lượng đồng căn. Các loại thuốc này sẽ được chỉ định cho từng cá nhân để chống lại bệnh tật, chứ không nhằm điều trị riêng cho loại bệnh nào. Có hơn 2.000 loại thuốc vi lượng đồng căn. Các thành phần hoạt tính trong thuốc đã bị pha loãng gấp nhiều lần, đó là lý do giải thích tại sao thuốc an toàn đối với rất nhiều người, kể cả trẻ em, người cao tuổi và phụ nữ đang mang thai.

Giống như nhiều loại liệu pháp bổ sung khác, liệu pháp vi lượng đồng căn không nhằm trấn áp hoặc điều trị các triệu chứng bệnh. Các nhà vi lượng đồng căn xem các triệu chứng là biểu hiện cho các nỗ lực tự hàn gắn của cơ thể, và

là một dấu hiệu tích cực cho thấy cơ thể đang chiến đấu với bệnh tật, cho nên không cần phải trấn áp chúng. Các loại thuốc vi lượng đồng căn nhằm mục tiêu kích thích và hỗ trợ cơ thể hàn gắn tự nhiên trong cơ thể con người. Vì lý do này mà đôi khi chúng có thể khơi dậy cái mà các y sĩ vi lượng đồng căn gọi là "tình trạng khuấy động", qua đó các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn trước khi người bệnh thấy mình khá hơn.

Trong lần tham vấn ban đầu, nhà vi lượng đồng căn sẽ bắt đầu "nhận bệnh" bằng cách yêu cầu bạn trả lời nhiều câu hỏi về sức khỏe, cá tính và lối sống của bạn. Việc này giúp nhà vi lượng đồng căn phác họa một bức tranh về tuýp người của bạn để chỉ định phương thuốc hiệu nghiệm nhất. Bạn có thể mua các loại thuốc vi lượng đồng căn nhằm điều trị các loại bệnh thông thường, vốn phù hợp để sử dụng ở nhà.

C. PHƯƠNG THUỐC HOA CỎ CỦA BACH

Là nhà vi trùng học và cựu bác sĩ ở Harley (Anh), bác sĩ Edward Bach đã chế tạo 38 loại cồn thuốc mà ông tin là để điều trị cho bệnh nhân chứ không chỉ nhằm điều trị các loại bệnh họ mắc phải. Ông sáng tạo các phương thuốc này sau khi quan tâm nghiên cứu liệu pháp vi lượng đồng căn, vì tin rằng các giọt sương đọng trên thảo mộc và hoa lá cũng hấp thu một số đặc tính của cỏ cây. Thông qua thử nghiệm đúng sai, ông đã tìm ra được 38 loại

cồn thuốc phổ biến hiện nay nhằm giúp trị mọi cá tính, thái độ và trạng thái tinh thần tiêu cực của người bệnh.

Người ta cho rằng các phương thuốc hoa cỏ của Bach hiệu nghiệm bởi vì chúng đem lại kích thích cần thiết để kích hoạt tiến trình hàn gắn tự nhiên của bạn. Chọn được phương thuốc chính xác thật là khó, bởi vì nó tùy thuộc rất nhiều vào bản chất đích thực của cá nhân người bệnh. Bạn nên yêu cầu một người thân quen giúp chọn lựa phương thuốc hoặc tham vấn nhà trị liệu vốn đã quen dùng chúng.

Các phương thuốc này thường dùng để điều trị các rối loạn tâm trí và xúc cảm, hơn là các bệnh về thể chất. Thế nhưng, điều trị các rối loạn xúc cảm trên căn bản cũng có lợi cho các triệu chứng bệnh thể chất. Phương thuốc hoa cỏ của Bach là một liệu pháp tự điều trị tiến hành ở nhà. Chúng cũng an toàn cho trẻ em cũng như cho phụ nữ đang mang thai hay cho con bú.

VI. THƯ GIÃN VÀ QUÁN TƯỞNG

Các triết gia phương Đông và các y sĩ dùng liệu pháp tổng thể đã từ lâu tin tưởng rằng tinh thần và thể xác hoạt động như một đơn vị thống nhất vận hành rất hoàn chỉnh. Và quan điểm hiện nay cũng chấp nhận rộng rãi rằng nếu cơ thể được thư giãn thì tâm trí cũng thoải mái theo, và rằng tinh thần thư thái rất có lợi cho thể xác.

Thư giãn có thể làm giảm nhịp tim, hạ thấp huyết áp,

và giúp điều hòa hô hấp cùng tốc độ chuyển hóa. Nó cũng làm giảm mức adrenalin, loại hormon được sản sinh trong quá trình stress, và cho phép hệ miễn dịch hoạt động hiệu quả hơn. Nhờ công dụng giảm bớt các hậu quả của stress, thư giãn có thể góp phần điều trị các bệnh liên quan đến stress, như bệnh đau đầu và đau nửa đầu.

A. CÁC KỸ THUẬT THƯ GIÃN

Các kỹ thuật này chống lại stress nhờ tác động xoa dịu thể xác và tinh thần con người. Tâm trạng căng thẳng, sợ hãi và lo âu được giải phóng và thay thế bằng cảm giác yên tĩnh và thanh bình. Mặc dù stress là một bộ phận bình thường trong cuộc sống hàng ngày, nhưng quá nhiều stress có thể gây ra các rối loạn về thể xác và xúc cảm.

Bước đầu nhiều người có thể thấy khó lòng thư giãn, nhất là trong trường hợp họ gặp phải quá nhiều stress trong một thời gian. Tuy nhiên, khi đã học hỏi đúng mức các kỹ thuật này, chúng có thể được tiến hành dễ dàng và người ta có thể đạt tới tình trạng thư giãn, để giải phóng khối tích lũy stress cho dù họ đang ở bất cứ nơi đâu và đang làm bất cứ việc gì.

Một kỹ thuật dễ thực hiện là giải thoát căng thẳng. Kết hợp hai động tác căng thẳng và buông lỏng các cơ, vốn là hai yếu tố nền tảng của nhiều kỹ thuật thư giãn, kỹ thuật giải thoát căng thẳng đã được vận dụng trong nhiều năm và là một trong các phương pháp thực hành thư giãn phổ

biến nhất ở các nước phương Tây. Mục đích của nó nhằm căng các cơ rồi buông lỏng chúng, qua đó chúng ta cảm nhận được trạng thái thư giãn thể xác và tinh thần đi kèm theo từng động tác.

Cách tốt nhất để tiến hành kỹ thuật này là nằm nhắm mắt theo tư thế thoải mái. Khởi đầu ở bàn chân, bạn hãy căng từng nhóm cơ thuộc các nhóm cơ chủ yếu trong 10 giây đồng thời thở sâu và nhẹ, rồi buông lỏng các cơ. Tiếp tục căng rồi buông lỏng tất cả các nhóm cơ khác, như ở cẳng chân, cánh tay, cổ và hai bên vai. Sau khoảng từ 10 đến 20 phút, hãy mở mắt và trải dài thân thể để xem bạn cảm thấy thư thái và khỏe khoắn đến mức nào.

B. QUÁN TƯỞNG

Thường được gọi là kỹ thuật hình dung sáng tạo, quán tưởng vận dụng tâm trí để gợi ra những hình ảnh khiến cho bạn cảm thấy thư thái. Nhờ hình dung tâm trí sáng tạo được các hình ảnh hấp dẫn và tích cực, bạn có thể hàn gắn hoặc thay đổi các phương diện của cuộc sống. Quán tưởng được sử dụng vừa để cải thiện các loại bệnh và rối loạn thể chất, vừa để cải thiện tích cực thái độ hoặc hành vi thiếu xây dựng. Nó thường được sử dụng phối hợp với các kỹ thuật thư giãn. Không chỉ dễ học, quán tưởng lại còn có thể tiến hành ở bất cứ nơi đâu và bất kỳ lúc nào, như sau:

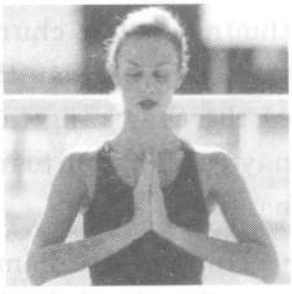
- Tìm một nơi thoải mái để ngồi hoặc nằm mà không bị quấy rầy. Nhắm mắt rồi bắt đầu thở sâu và chậm.

- Cố gắng loại bỏ mọi lo âu hoặc phiền toái ra khỏi tâm trí bạn.
- Đưa tâm trí về một địa điểm có ý nghĩa đặc biệt tích cực đối với bạn. Hình dung một nơi an bình, trong đó bạn cảm thấy an toàn, tĩnh lặng và thư thái, như vùng núi non hoặc ở gần biển chẳng hạn. Chọn bất cứ địa điểm nào thuận lợi cho bạn thư giãn.
- Phác họa trong tâm trí bạn một hình ảnh cụ thể thật đúng với chốn thanh bình này. Vận dụng tất cả các giác quan của bạn để khám phá nơi này. Hình dung quang cảnh, âm thanh và mùi vị của nó, cùng lúc đó bạn hãy chậm rãi đếm hơi thở của mình.
- Khi bức tranh trở nên sống động hơn, bạn sẽ thấy mình thư thái cũng như bớt căng thẳng và bớt bị stress hơn nhiều.
- Bạn có thể ở yên tại chốn này chừng nào bạn còn thích. Khi cảm thấy hoàn toàn thư giãn, bạn chầm chậm quay về thực tại. Hình dung bản thân bạn đang rời bỏ nơi an bình ấy để trở lại cuộc sống thường nhật. Chầm chậm mở mắt rồi nhẹ nhàng đứng lên hay ngồi dậy. Giờ đây hẳn bạn cảm thấy thư thái và khỏe khoắn thực sự.

C. THIỀN ĐỊNH

Thiền định là một kỹ thuật thư giãn nhằm giải phóng tâm trí khỏi những ý nghĩ khốn quẫn. Tuy tương tự như các kỹ thuật thư giãn tự điều trị khác, thiền định lại

thường đòi hỏi phải tập trung vào một âm thanh, một từ hoặc một hình ảnh lặp đi lặp lại nhiều lần để giúp cho tâm trí được trống trải.



Thiền có thể là liệu pháp hữu hiệu làm giảm đau đầu và đau nửa đầu bằng cách giảm stress và giúp thư giãn tâm trí và thể lực.

Có nhiều trường phái thiền định khác nhau, và có lẽ nổi tiếng nhất ở các nước phương Tây là phái thiền Transcendental Meditaion của Hindu giáo. Nhiều thử nghiệm lâm sàng dường như xác nhận rằng liệu pháp này có thể giúp người ta giảm stress, hạ thấp huyết áp, giảm nhẹ đau đầu và đau nửa đầu, và xoa dịu các rối loạn khác liên quan đến stress. Nhiều người nói họ cảm thấy an bình, tĩnh lặng và thư thái sau thiền định, và lợi ích này có thể kéo dài khá lâu.

Mặc dù bạn không cần đến gặp các nhà trị liệu để học cách thiền định, nhưng tốt nhất nên học hỏi ở các nhà chuyên môn để bảo đảm bạn đang dùng chính xác các kỹ thuật và gặt hái lợi ích khả quan nhất. Với lối thiền Transcendental Meditation, bạn được khuyến cáo thiền định 2 lần mỗi ngày, mỗi lần lâu khoảng 20 phút. Còn theo một vài phái thiền khác, bạn chỉ phải dùng đến chúng khi cảm thấy cần thiết.

D. MẸO THƯ GIÃN TRONG CHỐC LÁT

Kỹ thuật này có thể dùng đến bất cứ lúc nào bạn cảm thấy stress đè nặng lên người. Bạn có thể tiến hành nó

thường xuyên chừng nào thấy cần thiết. Khi bắt đầu thấy khá hơn, bạn có thể thấy rằng tiến hành kỹ thuật này vài lần một tuần là đủ. Cách tiến hành như sau:

- Tìm một địa điểm để bạn không bị quấy rối. Ngồi hoặc nằm theo tư thế thoải mái.
- Nhắm mắt lại để quan sát toàn thân bạn. Tránh nghĩ đến các rắc rối hoặc phiền toái trong cuộc sống. Thay vào đó, hãy tập trung vào các vùng trên cơ thể mà bạn để ý thấy có tình trạng căng cơ. Cố gắng thư giãn các vùng ấy như cổ và hai vai chẳng hạn.
- Chú ý đến hơi thở. Thở sâu qua đường mũi, chú trọng đến từng hơi thở. Thư giãn vùng miệng và quai hàm, để cho lưỡi bạn thả rơi từ vòm miệng xuống.
- Để cho hơi thở của bạn ngày càng sâu hơn, dài hơn và chậm hơn, rồi mở rộng hơi thở ra hít vào của bạn. Hãy chắc rằng hơi thở của bạn thấm sâu xuống bụng dưới. Khi tâm trí bạn đi lan man, vốn là điều tự nhiên, hãy đưa nó quay lại tập trung vào hơi thở của bạn.
- Sau chừng 5 phút, nhẹ nhàng khởi sự động đậy cơ thể. Mở mắt ra rồi từ từ đứng lên hoặc ngồi dậy một cách thận trọng. Hẳn bạn cảm thấy thư thái và khỏe khoắn hơn.

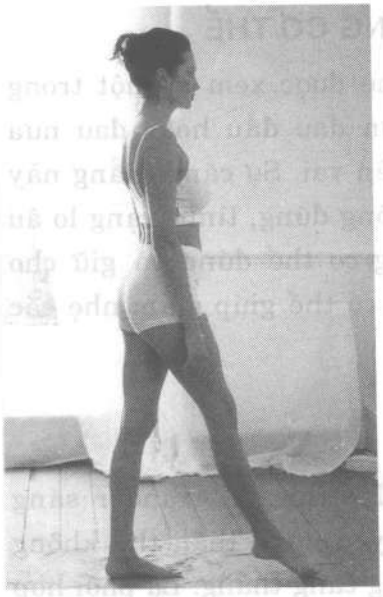
VII. CÁC LIỆU PHÁP VẬN ĐỘNG CƠ THỂ

Tình trạng căng thẳng cơ thể được xem là một trong các nguyên nhân khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu, nhất là ở vùng cổ và hai bên vai. Sự căng thẳng này có thể là hậu quả của tư thế không đúng, tình trạng lo âu hoặc stress. Học cách vận động cơ thể đúng và giữ cho thân thể mềm mại và linh hoạt có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng bệnh.

A. KỸ THUẬT ALEXANDER

Kỹ thuật này do Frederick Matthias Alexander sáng tạo. Ông tin rằng tư thế và chuyển động thân thể không đúng cách có thể gây ra tình trạng căng thẳng. Là phối hợp gồm các chỉ dẫn bằng lời và hướng dẫn động tác tay chân, kỹ thuật này giúp người ta vận động cơ thể đúng cách.

Kỹ thuật Alexander không phải là một liệu pháp đúng nghĩa, mà là một quá trình giáo dục trở lại nhằm dạy chúng ta tái khám phá sự thăng bằng, vẻ thanh nhã và tình trạng tự do bản nhiên của chúng ta, để chúng ta có thể vận dụng cơ thể mình một cách hiệu quả hơn. Nó thường được gọi là huấn luyện tư thế (posture training) và nói như thế là không đúng hoàn toàn, mặc dù sự thăng bằng của tư thế được cải thiện đem lại lợi ích hiển nhiên cho chúng ta. Kỹ thuật Alexander thường được truyền dạy ở các lớp học. Nó không được dùng để làm giảm nhẹ loại bệnh tật nhất định nào, mà nhằm nêu rõ nguyên nhân gây



Kỹ thuật Alexander hướng dẫn cơ thể chuyển động đúng cách và hiệu quả để giảm căng thẳng do thói quen cơ thể xấu mắc phải không cố ý như tư thế xấu.

ra chúng. Và người ta thấy rằng trong quá trình hồi phục trạng thái hài hòa cho toàn diện con người, các rối loạn đặc biệt thường tan biến đi.

Các bài học diễn ra trên cơ sở mặt đối mặt, và bắt đầu bằng cuộc thảo luận giữa bạn và người thầy về các vấn đề như liệu tại sao bạn đến lớp này, và liệu bạn hy vọng gặt hái lợi ích gì từ khóa học. Nếu gặp phải rắc rối đặc biệt, hãy hỏi xem liệu kỹ thuật Alexander có thể giúp được gì cho bạn. Mặc trang phục rộng rãi thoải mái, mặc dù bạn không cần phải cởi bỏ trong giờ học, ngoại trừ có lẽ phải cởi giày dép.

Trong buổi học bạn có thể được yêu cầu thực hiện các động tác như đi đứng, cúi gập người, ngồi xuống và nhấc đồ vật lên để xem cách thức chuyển động của cơ thể bạn. Người thầy sẽ hướng dẫn và điều chỉnh cho bạn về tất cả các động tác này, để bạn có thể thấy các động tác tự nhiên không cần gắng sức và trơn tru đến mức nào. Trong suốt buổi học, người thầy sẽ nói rõ cho bạn biết các động tác

đang thực hiện để nêu bật các thói quen không tốt của bạn, và hướng dẫn bạn thay chúng bằng các thói quen động tác thuận lợi.

Bạn có thể tiếp nhận "bài tập ở nhà" để thường xuyên thực hành, trong đó có các bài tập hô hấp. Thông thường, phải cần đến 30 buổi học, mặc dù bạn không bị ràng buộc bởi các nguyên tắc cứng nhắc.

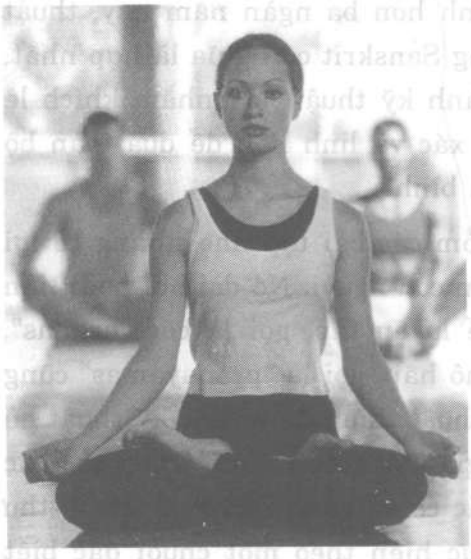
B. Yoga

Yoga đã được thực hành hơn ba ngàn năm nay, thuật ngữ "yoga" xuất xứ từ tiếng Sanskrit có nghĩa là hợp nhất. Người ta tin rằng thực hành kỹ thuật này nhằm khích lệ sự hợp nhất tâm trí, thể xác và linh hồn để đưa toàn bộ con người trở về thế quân bình.

Nó là một hệ thống gồm các bài tập nhẹ nhàng có lợi cho cả thể xác lẫn linh hồn con người. Nó đòi hỏi phải tiến hành một loạt các tư thế luyện tập, gọi là các "asanas", phối hợp với các bài tập hô hấp, gọi là "pranayamas" cũng gọi là "dhyanas" hoặc kỹ thuật thiền định. Các kỹ thuật hô hấp là thiết yếu cho thư giãn và thiền định, trong khi các tư thế nhằm rèn luyện các cơ và cũng nhằm khích lệ thư giãn. Các tư thế được thực hiện theo một chuỗi đặc biệt nhằm rèn luyện tất cả các nhóm cơ chủ yếu theo một trật tự chính xác. Điều này thúc đẩy hệ tuần hoàn hoạt động khả quan và giúp đẩy các độc tố ra khỏi cơ thể. Bằng cách phối hợp các kỹ thuật này, yoga đã tỏ ra là biện pháp thư

giãn và giảm bớt stress rất hiệu nghiệm. Yoga có lợi cho cơ thể nhờ thư giãn các cơ và tăng cường sự mềm mại, tình trạng sung sức và chức năng cơ thể.

Thông thường, yoga được truyền dạy ở các lớp lên tới 20 người, mỗi buổi học kéo dài từ 1 đến 2 giờ, nhưng bạn cũng có thể thấy các lớp học nhỏ hơn nhiều hoặc thậm chí có lớp chỉ có một thầy một trò. Người tập phải cởi giày dép, và tốt nhất nên mặc y phục rộng rãi và thoải mái để bạn có thể dễ dàng thao tác. Hãy nói cho người hướng dẫn biết liệu bạn có đang bị bất cứ loại bệnh tật nào hay không, để họ này khuyến cáo bạn nên tránh tư thế nào hoặc thích hợp với tư thế nào. Ngoài ra, bạn hãy uống nhiều nước trước khi tham dự lớp yoga và không nên ăn quá no vào thời điểm này.



Yoga gồm các bài tập hô hấp giúp thư giãn tâm trí và cơ thể và tăng cường trương lực cơ, cải thiện tuần hoàn và loại trừ chất độc ra khỏi cơ thể.

Để kéo dài hiệu quả, bạn nên thường xuyên tập luyện các bài tập yoga. Khi đã thuộc lòng các tư thế, bạn có thể luyện tập tại nhà.

Yoga rất an toàn nên trẻ em, người cao tuổi, phụ nữ mang thai và những người bị bệnh kinh niên đều có thể luyện tập được. Nhiều người mắc bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu đã chọn yoga đều thấy rằng nó hiệu nghiệm, nhất là nhằm mục đích thư giãn. Yoga cũng là môn thể dục tuyệt vời, nó giúp cho người ta cải thiện sức khỏe và làm cho cơ thể hoạt động uyển chuyển cũng như giảm bớt tình trạng căng thẳng ở phần trên cơ thể, thường là yếu tố phát tác bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu.

5

VAI TRÒ CỦA THỰC PHẨM

Một trong các việc quan trọng nhất bạn có thể làm cho bản thân là *quan tâm đến chế độ ăn uống và thói quen ẩm thực* của mình. Chúng thường là nhân tố phát tác bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu. Serotonin, loại hóa chất thần kinh dường như đóng vai trò quan trọng làm phát tác các cơn đau nửa đầu, có thể được phóng thích bởi quá trình tiêu hóa một số thức ăn và thức uống, khiến cho người ta nói rằng *các cơn đau đầu là triệu chứng thông thường của tình trạng không dung nạp thức ăn hoặc dị ứng thức ăn.* Mức đường trong máu thấp cũng có thể gây ra cơn đau đầu, cho nên số lần và thành phần trong các bữa ăn của bạn cũng đóng một vai trò quan trọng không kém.

Bạn có thể chủ động chọn lựa thức ăn và cách thức ẩm thực có lợi cho mình. Trong chương này, bạn sẽ tìm thấy

các thông tin và lời khuyên cần thiết để kiểm soát chế độ ăn uống và thói quen ẩm thực của bạn. Nó giải thích về vai trò của các chủng loại thức ăn đồ uống, và xem xét nhiều lý do khác nhau khiến cho *một thức ăn đồ uống nào đó lại có thể gây phát tác cơn đau đầu.*

Đáng kể nhất là nó đưa ra *lời khuyên về cách thức cải biến chế độ ăn uống cùng thói quen ẩm thực* nhằm giảm thiểu tần số phát tác các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn, và thậm chí giảm bớt mức trầm trọng của các cơn bệnh ấy.

Cùng với nhiều nhân tố khởi phát bệnh đã đề cập ở Chương 2, những món bạn ăn hoặc uống vào có thể gây ra các hậu quả khác nhau. Nhiều thức ăn đồ uống làm khởi phát cơn đau đầu chẳng bao lâu sau khi dùng. Những món khác khi ăn vào phải đợi đến 36 giờ sau đó mới khởi phát cơn bệnh. Đó là vì phải mất thời gian để cho loại hóa chất có hại được tiêu hóa và đi vào gan. Thế nhưng, bạn có thể lúng túng trong trường hợp phải cố gắng nhận diện giữa nhiều nhân tố khác nhau gây khởi phát cơn bệnh của bạn.

Sổ nhật ký các nhân tố gây bệnh là công cụ thuận lợi để theo dõi các loại thực phẩm vốn là thủ phạm đặc biệt làm phát tác bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn. Rất có thể bạn thấy rằng mình có thể ăn một số thức ăn có hại với số lượng nhỏ vẫn không gặp rắc rối gì cả, nhưng nếu ăn nhiều hơn bạn sẽ bị cơn đau đầu.

Số lượng thức ăn phải hội đủ để phát tác cơn bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu khác biệt nhau tùy từng cá nhân. Số

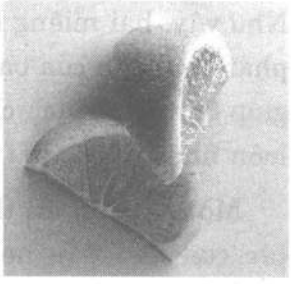
lượng này được gọi là ngưỡng khởi phát cơn bệnh. Chẳng hạn, bạn có thể ăn một miếng bánh pizza xúc xích thịt xông khói vẫn không hề gì, nhưng hai miếng bánh sẽ đẩy bạn vượt khỏi ngưỡng chịu đựng mà khởi phát cơn đau nửa đầu. Như vậy, hai miếng bánh pizza xúc xích hun khói là ngưỡng phát tác bệnh của bạn. Hiểu rõ ngưỡng phát tác bệnh có thể giúp bạn trù hoạch chế độ ăn uống, nhờ vậy bạn không luôn luôn nhất thiết phải từ bỏ những món ăn ưa thích của mình.

Một số món ăn thức uống dễ nhận biết là nhân tố phát tác cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Thủ phạm phổ biến nhất là các thức ăn món uống có chất caffein, sôcôla, thịt muối, thức ăn lên men và rượu. Tuy nhiên, nhiều thứ khác cũng là tác nhân gây bệnh, và cũng có một số ít tuy không khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu ở những người khác nhưng lại khiến cho bạn lên cơn bệnh. Bạn sẽ cần phải điều tra đôi chút mới có thể nhận diện được món nào tác động bạn nhiều nhất.

Các thức ăn uống hay gây phát tác bệnh là:

- Trà, cà phê và các thức uống khác có caffein như cola, ca cao và sôcôla. Các loại thuốc giảm đau có caffein cũng có thể là nhân tố gây bệnh.
- Rượu, nhất là vang đỏ, brandy, whisky và rượu sê-ri.
- Sôcôla, nhất là loại sôcôla đen.
- Đậu phụng.
- Nước men rượu và các sản phẩm có men rượu.

- Các loại thịt chế biến và xông khói như thịt lợn muối hoặc xông khói, xúc xích Ý, xúc xích heo/bò có nhiều gia vị, xúc xích nhỏ xông khói, dồi xúc xích nhỏ kiểu Anh, thịt bò muối.
- Các loại trái cây thuộc họ cam quít như cam, chanh, bưởi, các loại nước cốt trái cây thuộc họ này, và mứt trái cây nghiền.



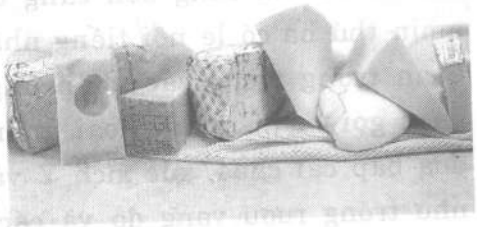
- Chuối.
- Hành.
- Các loại cá xông khói như cá êfin hun khói, cá trích hun khói và cá thu xông khói.
- Tôm, cua, sò, hến.
- Gan gà.
- Các loại dưa chua và các loại thức ăn dầu giấm như dưa bắp cải chua và trái ô liu ngâm chua chẳng hạn.
- Bánh mì bột nhào chua.
- Bột mì và các thức ăn làm từ bột mì như bánh mì, bánh ngũ cốc và các món mì.
- Đậu tằm, đậu lăng và đậu Hòa Lan.
- Trái vả, chà là và nho khô.
- Các loại trái cây có da đỏ như mận đỏ và quả mâm xôi.

I. CÁC LOẠI HÓA CHẤT CÓ TRONG THỰC PHẨM GÂY DỊ ỨNG

A. CÁC AMIN HOẠT MẠCH

Nhiều loại thực phẩm khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu đều chứa một nhóm hóa chất tự nhiên gọi là các amin hoạt mạch. Các amin này tác động trên mạch máu làm cho mạch máu giãn nở hoặc co hẹp lại. Chính sự thay đổi đường kính các mạch máu khởi phát chu kỳ các cơn đau đầu.

Các amin hoạt mạch thường có nhiều nhất trong các loại thực phẩm phân hủy hoặc lên men trong quá trình chế biến. Các amin được hấp thu dễ dàng hơn khi có sự hiện diện của chất béo; đây là lý do giải thích tại sao các thực phẩm có amin với hàm lượng chất béo cao, như phó mát và sôcôla, có thể gây nhiều rắc rối cho các bệnh nhân đau nửa đầu. Người ta cho rằng có lẽ những người bị bệnh đau nửa đầu vốn bị thiếu men xúc tác phản ứng oxy hóa một số lớn các mono-amin (monoamine oxidase - viết tắt là MAO) nhằm phân hủy các amin trong quá trình tiêu hóa.



Nhiều loại pho mát nhất là loại có vân màu xanh và chín có chứa tyramin, một chất tác động đến kích thước mạch máu và điều này được biết là nguyên nhân gây đau đầu.

Có nhiều loại amin. Một trong các loại amin chủ yếu là tyramin có trong các loại pho mát, nhất là loại pho mát có những sợi mốc xanh và loại pho mát chín tới như pho mát Gorgonzola của Ý, pho mát trắng mềm vân xanh của Đan Mạch hoặc pho mát có sợi mốc xanh Stilton của Anh; mặc dù không có trong các loại pho mát ít kem và pho mát không kem nên không gây rắc rối gì cả cho người bệnh. Tyramin cũng có trong rượu vang đỏ. Một trong những thủ phạm quan trọng nhất là rượu vang Chianti của Ý. Vỏ của các trái nho làm ra loại rượu này có hàm lượng tyramin đặc biệt cao. Vì vậy, chuyển sang uống loại rượu vang trắng, vang hồng (một loại rượu vang đỏ nhẹ) hoặc pha loãng rượu có thể giúp bạn tránh được các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Tyramin cũng có trong các loại nước men rượu, như Marmite và Vegemite, và trong món gan, xúc xích, đậu tằm và cá trích làm chua.

Một loại amin khác là phenylethylamin có trong sôcôla (sôcôla càng đen càng có nhiều amin này). Loại amin thứ ba có lẽ nổi tiếng nhất, bởi vì nó đóng vai trò quan trọng trong các phản ứng dị ứng như sốt cỏ khô được gọi là histamin, loại amin này có trong pho mát, dưa bắp cải chua, xúc xích Ý và thịt làm xúc xích, cũng như trong rượu vang đỏ và các thức uống có cồn khác. Loại amin thứ tư gọi là synephrin tìm thấy trong các loại trái cây thuộc họ cam quít, nước cốt và thức ăn làm từ các loại trái cây này như mứt quả nghiền.

B. NITRAT VÀ NITRIT

Các thủ phạm khác là nitrat và nitrit có tự nhiên với hàm lượng thấp trong các loại thực phẩm như củ cải đỏ, rau cần tây, rau diếp, củ cải. Nitrat và nitrit cũng được dùng trong các loại thịt chế biến như thịt lợn muối/xông khói, xúc xích Ý, xúc xích heo/bò nhiều gia vị và xúc xích nhỏ xông khói, để bảo quản và giúp cho chúng có màu đỏ. Trong dạ dày, các loại hóa chất này chuyển hóa thành một dạng hóa chất khác gọi là nitrosamin.

C. MONONATRI GLUTAMAT (VIẾT TẮT LÀ MSG)

Một loại hóa chất khác thường gây rắc rối là mononatri glutamat. Nó vốn là một amino acid dưới dạng muối, được dùng để bảo quản và tạo mùi cho thực phẩm. Bạn có thể thấy MSG được liệt kê ở bao bì thực phẩm dưới tên gọi là hydrolysed protein hoặc E621. MSG thường là thành phần trong các loại hương liệu và các món ăn phương Đông, như xì dầu hay nước tương chẳng hạn - gây ra "Hội chứng Nhà hàng Trung Hoa" bao gồm các triệu chứng như đau đầu kèm theo vã mồ hôi, cảm giác căng ở mặt và ngực bị nén chặt đến khó thở. MSG cũng được dùng trong các loại thịt chế biến và thực phẩm đóng hộp. Hóa chất này được hấp thu nhanh chóng, và các phản ứng thường xảy ra trong vòng nửa giờ sau khi ăn các loại thực phẩm có nó.

D. CÁC LOẠI PHỤ GIA THỰC PHẨM

Nhiều loại phụ gia dùng trong ngành sản xuất thực

phẩm thường gây rắc rối cho những người mắc phải bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu. Ngoài những phụ gia đã được miêu tả ở trên, đáng kể ở đây là đường hóa học, như aspartam, được dùng thay thế cho đường trong nhiều món ăn "thuộc chế độ ăn kiêng" và các thức uống như kem bọt kem và nước ngọt; tartrazin (E102) dùng để tạo màu vàng cho thực phẩm; sulfur dioxid dùng trong các loại trái cây sấy khô; muối và natri benzoat.

E. CAFFEIN

Caffein là trường hợp đặc biệt kỳ lạ. Uống quá nhiều thức uống có caffein như trà, cà phê và sôcôla sẽ khiến người ta thường xuyên phát tác cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Caffein cũng có những hàm lượng khác nhau trong các thỏi sôcôla. Tuy nhiên, ngừng dùng caffein một cách đột ngột lại sẽ khởi phát một cơn đau đầu do "cai caffein", cơn đau đầu này thường xảy ra trong vòng 18 giờ sau khi ngừng dùng caffein. Người ta cho rằng đây là lý do giải thích tại sao một số người chỉ bị đau đầu vào những ngày cuối tuần. Những người này đã dùng quá nhiều caffein vào những ngày làm việc trong tuần, nhưng lại uống trà và cà phê ít hơn nhiều vào ngày cuối tuần.

Thật kỳ lạ, caffein cũng là một thành phần trong nhiều loại thuốc chữa bệnh đau đầu. Đó là vì một lượng nhỏ caffein sẽ tăng cường tác động của các loại thuốc giảm đau như aspirin và paracetamol. Có lẽ bạn từng để ý thấy nếu

uống một tách trà hoặc cà phê cùng với một liều lượng thuốc giảm đau, thì chất caffein sẽ giúp cho thuốc này tác động nhanh hơn. Ngoài ra, uống một tách trà hoặc cà phê trong lúc bạn cảm thấy "đau đầu", cảm giác khó chịu thường sẽ tan biến đi do chất caffein tác động như là một chất kích thích nhẹ.

Nếu thấy caffein là nguyên nhân gây rắc rối cho mình, có lẽ bạn phải thừa nhận rằng giảm bớt hoặc từ bỏ một số món ăn thức uống ưa thích là biện pháp duy nhất để tránh cơn đau đầu. Chỉ có bạn mới có thể quyết định được liệu việc này có phải là một cái giá xứng đáng để trả hay không. Cà phê loại tốt chế biến từ hạt arabica có hàm lượng caffein thấp hơn các loại cà phê kém phẩm chất khác, cho nên nếu bạn còn lưỡng lự chưa muốn từ bỏ thói quen này, thì thỉnh thoảng bạn vẫn có thể uống một tách cà phê thuộc loại thật tốt. Tương tự, các loại trà đậm có hàm lượng caffein cao hơn các loại trà khác. Với đôi chút thử nghiệm, có lẽ bạn vẫn thưởng thức được một tách trà.

F. BÀN THÊM VỀ CÁC AMIN

Nếu các amin gây rắc rối cho bạn (kiểm tra nhật ký các nhân tố gây bệnh), sự kiên trì với chế độ ẩm thực không có amin trong vài tháng, có thể làm giảm các cơn đau nửa đầu. Sau đó, nếu ăn trở lại từng món ăn đã bị loại trừ qua chế độ ăn kiêng, hẳn là bạn có thể phát hiện được món nào đã ảnh hưởng đến bạn.

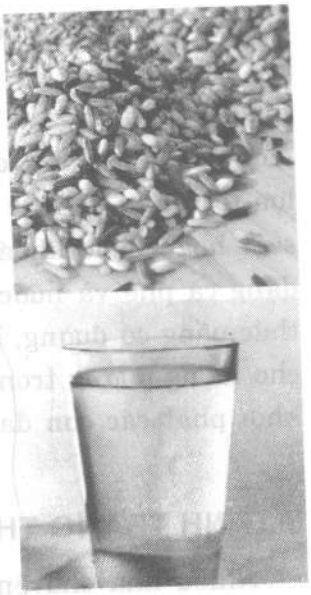
Thế nhưng, có lẽ chính hàm lượng amin được phóng thích nói chung chứ không phải một loại thực phẩm đặc biệt nào đó gây rắc rối cho bạn. Có thể thấy rằng bạn vẫn dùng được các thực phẩm có amin với số lượng không nhiều, nhưng nếu vượt qua mức đó thì đau nửa đầu sẽ phát tác trở lại. Nhờ thời gian cùng sự kiên trì, bạn sẽ biết rõ mình có thể ăn được các thực phẩm ấy nhiều hay ít đến mức nào.

Amin có trong rất nhiều loại thực phẩm, cho nên cố gắng tránh tất cả có lẽ là việc làm hầu như bất khả. Hãy ra sức kiêng dùng các món ăn thức uống sau đây, mỗi lúc một món, rồi sau đó hãy đưa chúng vào thực đơn trở lại. Nếu triệu chứng bệnh không xảy ra khi món ăn bị loại trừ, và khi bạn ăn trở lại thì các triệu chứng lại tái xuất hiện, thì loại thực phẩm ấy có lẽ là nguyên nhân gây rắc rối cho bạn: (xem mục Các thức ăn-uống khởi phát bệnh).

II. KIỂU ĂN UỐNG VÀ THÓI QUEN ẨM THỰC

Lượng đường trong máu thấp do thường xuyên bỏ bữa ăn hoặc ăn uống thất thường, là một trong các yếu tố thường thấy nhất khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Ăn nhiều bữa, mỗi bữa ăn một ít thường có thể làm giảm tình trạng dao động lượng đường trong máu, do đó hàng ngày bạn nên ăn ba bữa và vài bữa phụ bổ dưỡng. Đặc biệt cố gắng dùng bữa điểm tâm thật đầy đủ chất bổ dưỡng, bởi vì bạn đã không ăn uống gì trong 8 giờ vào đêm hôm trước và lượng đường trong máu của bạn rất có thể đã xuống

thấp. Bỏ bữa điểm tâm có thể dẫn đến cơn đau đầu sau đó trong ngày.



Carbohydrat phức hợp như cơm sẽ phòng ngừa giảm mức đường huyết và uống nhiều nước sẽ làm giảm nguy cơ mất nước là hai nguyên nhân gây đau nửa đầu.

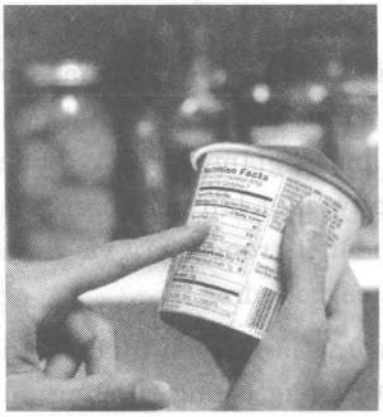
Các loại thực phẩm tốt nhất để duy trì lượng đường ổn định trong máu là các thực phẩm chứa nhiều hợp chất carbohydrat. Chúng bao gồm các thức ăn giàu tinh bột như khoai tây nướng; ngũ cốc nguyên chất như gạo lứt và bánh mì làm bằng bột mì chưa rây và rau cải; do đó mỗi bữa ăn nên dùng đôi chút loại thực phẩm này. Lượng đường trong máu thấp rất có thể là hậu quả do bạn bị đói hoặc sau khi tập thể dục. Nếu chú ý bạn có thể nhận thấy khi lượng đường trong máu xuống thấp - bạn có thể cảm thấy suy nhược, yếu ớt, run rẩy và hơi chóng mặt - lúc ấy bạn nên hành động phòng ngừa. Cố gắng ăn một lát bánh mì nướng với bơ đậu phụng, một quả chuối hoặc một ít trái cây. Nếu muốn giảm cân, hãy chắc rằng bạn ăn kiêng một cách hợp lý. Một lần nữa, bạn nên cố gắng ăn nhiều bữa, mỗi bữa một ít trong ngày và chọn một thực đơn gồm các hợp chất carbohydrat.

Tình trạng mất nước cũng thường là nguyên nhân khởi phát cơn đau đầu, và rất ít người trong chúng ta uống đủ

nước trong ngày. Chúng ta cần khoảng 2 hoặc 3 lít nước để bù đắp số dịch bị thất thoát qua các hoạt động bình thường trong ngày. Ngoài số lượng nước cung cấp từ các món ăn hàng ngày, cần phải uống thêm nước cho đủ. Chọn lựa tốt nhất là nước hoặc lấy từ vòi nước, ở bình lọc, nước suối hoặc nước khoáng. Hãy tránh uống thêm nước dưới dạng cà phê và nước trà; và không nên trông cậy vào các thức uống có đường, bởi vì các thức uống này có thể khiến cho lượng đường trong máu dao động, vốn là nguyên nhân khởi phát các cơn đau đầu.

III. TÌNH TRẠNG THIẾU DINH DƯỠNG

Nhiều nhà chuyên về liệu pháp bổ sung tin rằng tình trạng thiếu hụt các loại vitamin cốt yếu, các chất khoáng và các chất dinh dưỡng khác là nguyên nhân gây đau đầu hoặc đau nửa đầu. Nói chung, chúng ta đều phải có đủ tất cả các chất dinh dưỡng cần thiết từ các thực phẩm trong thực đơn hàng ngày. Tuy nhiên, việc này có lẽ khó đạt được. Và có thể phức tạp do vấn đề dị ứng và không dung nạp thức ăn (xem dưới đây) khiến cho cơ thể không sao tiêu hóa được hết tất cả những chất dinh dưỡng đã ăn vào.



Một số nhà liệu pháp bổ sung khẳng định rằng dùng các chất dinh dưỡng có tác dụng ngăn ngừa tiểu cầu kết tập và điều này có thể giúp ngăn ngừa bệnh đau nửa đầu phát tác. Bởi vì cơ chế kết tập tiểu cầu được cho là một trong các nhân tố thúc đẩy chu kỳ các cơn đau trong đau nửa đầu (chính các tiểu cầu này khi kết dính với nhau phóng thích serotonin). Các chất dinh dưỡng chống kết tập tiểu cầu bao gồm vitamin B6, vitamin C và vitamin E.

Các chất như acid béo thiết yếu mà cơ thể không tổng hợp được cũng có tác dụng chống kết tập tiểu cầu. Nguồn cung cấp các acid béo này là dầu hạt lanh và dầu hoa anh thảo. Gừng (có bán dưới dạng viên nang ở các cửa hiệu thực phẩm bảo vệ sức khỏe) cũng đáng dùng thử, bởi vì nó giúp làm giãn các mạch máu đã bị co lại và có tác dụng chống kết tập tiểu cầu. Một số công trình nghiên cứu đã phát hiện được rằng bổ sung dầu cá mỗi ngày có thể giảm bớt tần số các cơn đau đầu nghiêm trọng do tác động chống kết tập tiểu cầu của dầu cá, cho nên cũng đáng thử đôi chút để xem liệu chất bổ sung này có giúp được gì cho bạn không.

Các chất dinh dưỡng khác đôi khi được chỉ định dùng thêm là vitamin A, acid folic, pantothenic acid, vitamin B1 và vitamin B12. Một loại vitamin B có tác dụng làm giãn các mạch máu gọi là niacin (hay nicotinic acid) có thể đặc biệt hữu ích, mặc dù cơn đau nửa đầu có thể phát tác nếu bạn dùng quá mức. Còn các khoáng chất như calci và magnesi vốn có tác dụng an thần cũng có lợi cho bạn.

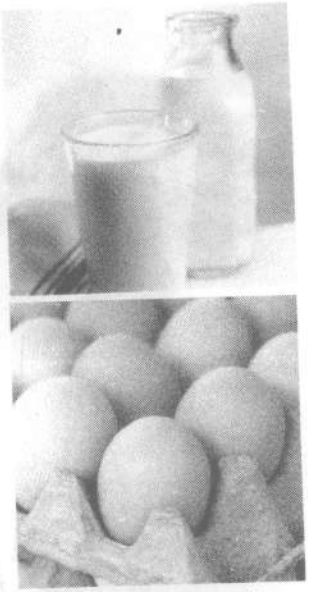
Tác động của vitamin và các chất khoáng rất phức tạp, nếu dùng quá nhiều một thứ có thể dẫn đến tình trạng mất cân bằng trong cơ chế dinh dưỡng. Vì lý do này mà một trong các biện pháp tốt nhất để bảo đảm rằng bạn có đủ chất dinh dưỡng cần thiết là uống loại thuốc bổ đa vitamin-đa khoáng chất. Nếu gặp phải rắc rối vì tình trạng không dung nạp thức ăn, bạn hãy kiểm tra để chắc rằng loại thuốc bổ bạn chọn dùng không có các loại hóa chất tạo mùi, tạo màu, men (thường được dùng để tổng hợp các loại vitamin B) hoặc mầm lúa mì (dùng để chế tạo vitamin E).

IV. DỊ ỨNG VÀ KHÔNG DUNG NẠP THỨC ĂN

Mặc dù vấp phải sự phản đối của nhiều bác sĩ theo y học chính thống, các chuyên gia liệu pháp bổ sung vẫn cứ tin rằng dị ứng và/hoặc không dung nạp thức ăn là thủ phạm khởi phát các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Nhiều công trình nghiên cứu đã được tiến hành, nhưng trong khi vài công trình đã chứng minh rằng một số thực phẩm là nguyên nhân gây rắc rối, thì không có công trình nào dám quả quyết rằng dị ứng hoặc không dung nạp các loại thực phẩm này chính là nguyên nhân làm phát tác các cơn đau đầu.

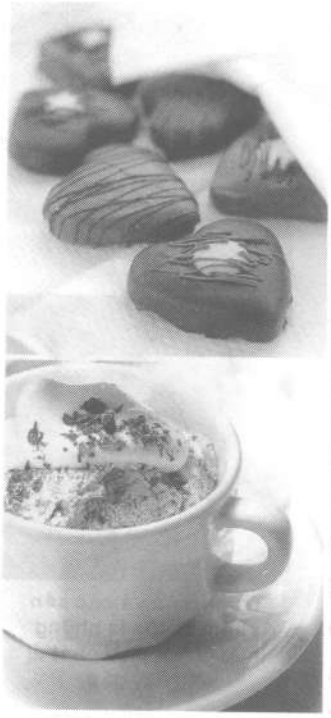
Hai thuật ngữ *dị ứng* (allergy) và *không dung nạp* (intolerance) thường được dùng thay thế cho nhau, nhưng thực ra chúng có nhiều điểm khác biệt quan trọng. Dị ứng thực phẩm đúng nghĩa tương đối hiếm khi xảy ra. Đó là trường hợp hệ miễn dịch với chức năng bảo vệ cơ thể đã

phản ứng chống lại thực phẩm ăn vào, như thể loại thực phẩm này là kẻ ngoại xâm có hại vậy. Hệ miễn dịch sản sinh ra các kháng thể đặc biệt, histamin , và các chất khác - nhằm đẩy lùi mối đe dọa đối với cơ thể. Các loại thực phẩm gây dị ứng thường thấy là sữa, lúa mì, tôm cua sò hến, trứng, hạt quả và trái cây. Các triệu chứng bao gồm mày đay, ban da, rối loạn tiêu hóa và viêm mũi. Trong các trường hợp cực kỳ nguy hiểm, hậu quả có thể là sốc phản vệ, trong đó các mô ở miệng và đường thở sưng tấy lên khi tiếp xúc với thực phẩm gây bệnh, dẫn đến tình trạng khó thở và suy chức năng tuần hoàn.



Trứng, sữa và các sản phẩm từ sữa là những thực phẩm khởi phát dị ứng hay gặp.

Còn không dung nạp thức ăn, hay mẫn cảm với thực phẩm là hiện tượng phổ biến hơn nhiều. Đây là phản ứng khó chịu đối với thực phẩm ăn vào, và không có liên quan gì đến hệ miễn dịch. Khác với dị ứng vốn là một phản ứng miễn dịch đặc biệt, người ta cho rằng hiện tượng không dung nạp thức ăn xảy ra vì một vài nguyên do. Một số người bẩm sinh thiếu một vài enzym cần thiết cho sự tiêu hóa đúng mức các loại thực phẩm nhất định nào đó. Chẳng hạn, thiếu enzym lactose khiến cho người ta khó lòng tiêu



Sôcôla thường có thể gây các triệu chứng không dung nạp như đau đầu nhưng bạn cũng có thể dùng một lượng nhỏ mà không bị đau đầu.

hóa sữa - một lý do khác giải thích tại sao các thực phẩm làm từ sữa có thể khởi phát cơn bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu. Không có khả năng tiêu hóa gluten (một protein có trong bột mì) cũng có thể gây rắc rối cho một số người.

Một số chuyên gia cũng phát hiện rằng những người dễ bị cơn đau nửa đầu có khuynh hướng chuyển hóa khoáng chất kim loại đồng khác hẳn những người khác. Các loại thực phẩm có chất đồng vốn là những món ưa thích lâu nay của chúng ta như sôcôla, tôm cua sò hến, các loại hạt quả và mầm lúa mì, trong khi các loại trái cây thuộc họ cam quít, như cam và chanh chẳng hạn, lại khiến cho cơ thể dễ hấp thu chất đồng hơn. Điều này giải thích lý do tại sao nước cam vắt và mứt quả nghiền thường khởi phát các cơn đau nửa đầu.

Các cơ chế khác trong hiện tượng mẫn cảm với thức ăn có thể là tác dụng của các loại hóa chất có trong thực phẩm, như caffein và các amin; hoặc của các loại phụ gia

nhân tạo, như chất tạo màu thức ăn tartrazin hoặc đường hóa học aspartam. Còn các loại thực phẩm khác như tôm cua sò hến thì khiến cho cơ thể phóng thích histamin, một hóa chất tự nhiên trong cơ thể làm giãn các mạch máu.

Qua sự phân tích này, có rất nhiều loại thực phẩm gây ra các triệu chứng không dung nạp, kể cả những loại có thể gây ra dị ứng thức ăn. Tuy nhiên, các thủ phạm chủ yếu phải kể là lúa mì, lúa mạch đen, yến mạch, bắp ngô, sữa và các thức ăn làm từ sữa, thịt bò, trứng, thịt gà, sôcôla, trà và cà phê, các chất tạo màu và bảo quản thực phẩm, men rượu, thịt heo, đậu phụng, các loại trái cây thuộc họ cam quít, và rượu. Những món ít có khả năng gây rắc rối bao gồm thịt cừu non, thịt gà tây, quả lê, bắp cải, bí xanh nhỏ ăn thay rau, xúp lơ, cà rốt và bông cải.

V. PHÁT HIỆN TÌNH TRẠNG DỊ ỨNG VÀ KHÔNG DUNG NẠP THỨC ĂN

Rất nhiều triệu chứng bị gán cho dị ứng và không dung nạp thức ăn. Cũng như bệnh đau đầu và đau nửa đầu, các triệu chứng này bao gồm đau cơ và các khớp; rối loạn tiêu hóa như trướng bụng, táo bón và tiêu chảy, mệt mỏi; bệnh ngoài da như eczema da; lượng đường trong máu thấp; vã mồ hôi và bốc hỏa; tăng cân và giữ nước. Một số chuyên gia về bệnh dị ứng còn cho rằng các rối loạn xúc cảm và tâm trí như trầm cảm, lo âu và quá hiếu động, đều có liên quan đến tình trạng dị ứng thực phẩm.

Biện pháp chủ yếu để khám phá xem liệu dị ứng hoặc không dung nạp thức ăn có góp phần khởi phát các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu hay không chính là áp dụng chế độ ăn kiêng nhằm loại trừ nhân tố gây bệnh. Nói chung, biện pháp này đòi hỏi loại trừ một số thức ăn hoặc một chất bị nghi ngờ gây bệnh ra khỏi thực đơn, rồi sau đó dùng trở lại thức ăn ấy để xem liệu nó có khởi phát cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu không. Cũng nên lưu ý đến trường hợp không có triệu chứng nào xảy ra trong thời gian bạn áp dụng chế độ ăn kiêng này.

Mặc dù có thể tự mình tiến hành chế độ ăn kiêng nhằm loại trừ nhân tố gây bệnh cho bản thân, tốt nhất việc này nên được đặt dưới sự giám sát của một bác sĩ hoặc một chuyên viên dinh dưỡng. Những người này có năng lực xây dựng một chế độ ăn kiêng an toàn,và họ cũng có năng lực lý giải kết quả chính xác hơn người khác. Không bao giờ nên cho trẻ em áp dụng chế độ ăn kiêng kiểu này mà không đặt dưới sự chỉ dẫn của giới chức y tế.

Nếu quyết định tự mình thực hiện chế độ ăn kiêng loại trừ cho bản thân, bạn cần phải biết rõ đây là một quá trình mất nhiều thời gian. Mỗi loại thực phẩm phải được loại trừ trong khoảng thời gian lâu đến 3 tuần trước khi bạn có thể quyết định xem liệu nó có gây rắc rối cho bạn không. Và nếu nhiều loại thực phẩm bị nghi ngờ, hẳn là bạn phải mất khá nhiều thời gian mới kiểm tra hết. Vì lý do này, sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn khôn khéo chọn

thời điểm thuận lợi để có thể kiên trì tuân thủ chế độ ăn kiêng kiểu này. Hãy tránh những thời điểm như Giáng sinh hoặc các kỳ nghỉ hè, và bắt đầu tiến hành vào lúc bạn ít có khả năng bị gián đoạn bởi các triệu chứng do ngừng dùng các món ăn quen thuộc, thí dụ vào ngày cuối tuần. Lúc đầu, bạn có thể gánh chịu các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu và chứng thèm ăn trong từ 3 đến 5 ngày đầu tiên sau khi từ bỏ món ăn bị nghi ngờ gây bệnh. Tuy nhiên nếu bạn quả thực không dung nạp thức ăn này, thì hẳn là bạn sẽ cảm thấy khá hơn sau thời kỳ ăn kiêng này.

Sau 3 tuần ăn kiêng, hãy đưa một lượng bình thường món kiêng ăn ấy vào thực đơn của bạn trở lại để xem liệu bạn có bị cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu không. Bạn cần phải chờ đến 36 giờ sau đó mới xác định được tình trạng không có phản ứng bất lợi, bởi vì cơn đau nửa đầu phải mất khoảng thời gian dài như vậy mới phát tác. Nếu phản ứng bất lợi quả thực đã xảy ra, hãy ngừng ăn món ăn gây bệnh ấy để chờ cho cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu thuyên giảm hẳn mới đưa một món ăn kiêng khác trở lại vào thực đơn. Ba tuần là khoảng thời gian tối đa bạn phải chờ đợi trước khi tái du nhập một món ăn kiêng vào thực đơn. Nếu kiêng ăn lâu hơn thì việc tái du nhập món kiêng ăn ấy có thể không gây ra các triệu chứng bệnh, dẫn đến kết luận sai lạc rằng món ăn gây hại không chịu trách nhiệm đối với bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu của bạn.

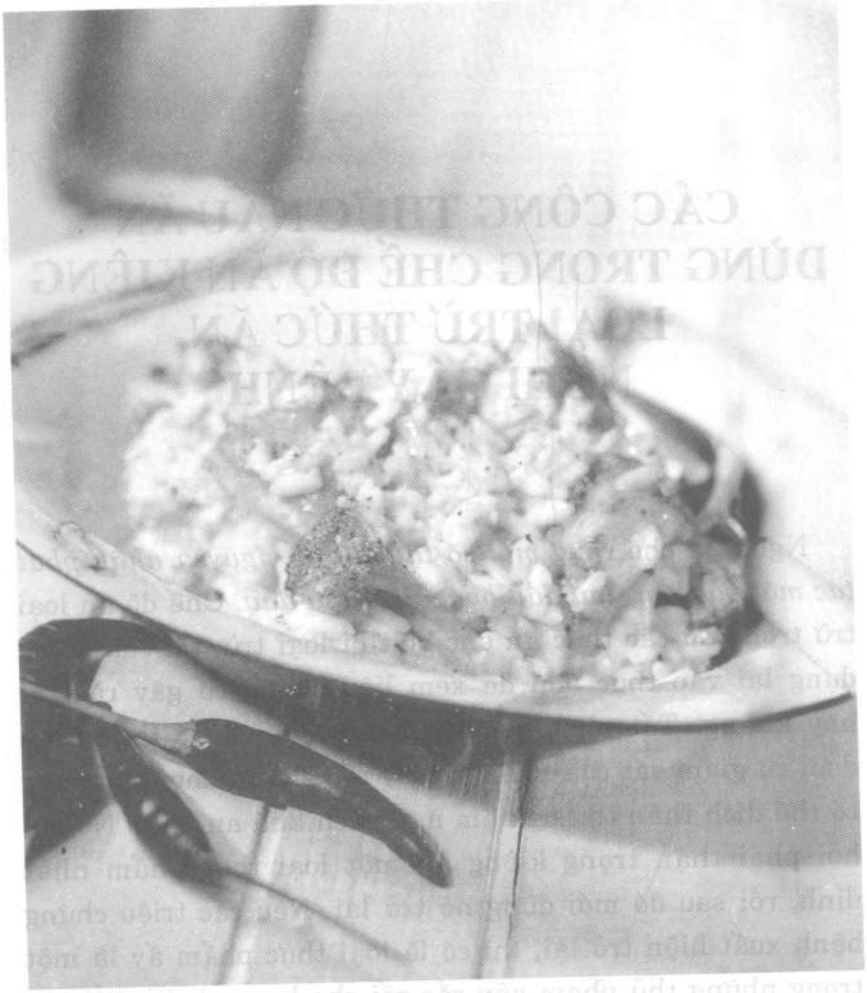
Một khi đã nhận diện được các món ăn gây rắc rối, bạn

có thể loại trừ chúng ra khỏi thực đơn. Nếu thực sự loại trừ hẳn một món ăn ra khỏi thực đơn, thì thay thế nó bằng một món ăn bổ dưỡng khác là điều cần thiết, vì nếu không bạn sẽ khởi sự lâm vào tình trạng thiếu dinh dưỡng. Đây là dịp để bạn tiếp nhận lời khuyên có giá trị của nhà chuyên môn, bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng. Sau khoảng thời gian từ 6 tháng đến 1 năm, bạn có thể thử dùng trở lại món ăn đã bị loại trừ để xem liệu nó còn gây rắc rối cho bạn không. Nếu món ăn này thực sự không tác hại gì, bạn có thể cho nó vào thực đơn thường ngày, mặc dù tốt nhất bạn chỉ nên thỉnh thoảng mới ăn nó và ăn điều độ, nếu không bạn có thể lại mắc phải tình trạng không dung nạp món ăn này.

6

CÁC CÔNG THỨC NẤU ĂN DÙNG TRONG CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG LOẠI TRỪ THỨC ĂN NGHI GÂY BỆNH

Người ta cho rằng *một số thức ăn là nguyên nhân phát tác một vài loại đau đầu hoặc đau nửa đầu*. Chế độ ăn loại trừ trong đó các thức ăn đặc biệt bị loại trừ, rồi sau đó sử dụng lại vào thực đơn để xem liệu chúng có gây rắc rối hay không. Tốt nhất quá trình này nên được thực hiện dưới sự giám sát của nhân viên y tế. Thế nhưng, bạn cũng có thể đích thân thử nghiệm một cách khá an toàn. Nó đòi hỏi phải thận trọng kiêng ăn một loại thực phẩm nhất định, rồi sau đó mới dùng nó trở lại. Nếu các triệu chứng bệnh xuất hiện trở lại, thì có lẽ loại thực phẩm ấy là một trong những thủ phạm gây rắc rối cho bạn.



- 2 trái ớt dài chín đỏ, bỏ hạt, thái mỏng
- 900 ml nước dùng, hầm từ các loại hoa quả
- 750 ml nước cốt cà chua
- 1 thìa canh cà chua nghiền nhừ cô đặc
- 1 thìa canh cà chua xay nhuyễn để khô
- 2 thìa canh nước xốt ớt ngọt, hoặc nhiều hơn tùy khẩu vị
- 400gr đậu lửa (red kidney beans) đóng hộp, vắt ráo nước
- 2 thìa canh rau mùi tươi, thái nhỏ
- muối, tiêu, vỏ một quả chanh, thái sợi để trang trí (tùy ý)

Phụ liệu để dọn ăn:

- 75ml kem chua
- bánh tortilla rán

Cách nấu:

1. Đun nóng dầu ăn trong một chảo lớn để phi hành tỏi cho mềm tới, chứ không để trở vàng. Cho hai loại ớt vào rồi đảo trong vài phút. Tiếp theo, khuấy đều nước cốt cà chua, nước cà chua cô đặc, nước cà chua xay nhuyễn và nước xốt ớt ngọt trong nước dùng, rồi cho tất cả vào chảo. Sau đó cho tiếp đậu lửa và rau mùi vào. Đun hỗn hợp cho sôi lên, rồi đậy nắp và để sủi tăm trong 30 phút.

2. Để nguội, rồi đổ xúp vào máy xay cho nhuyễn. Đổ xúp đã xay trở lại chảo, nếm thử

Cũng dễ *tránh dùng một số thực phẩm như sôcôla, các loại trái cây thuộc họ cam quít, và pho mát.* Còn những loại khác thì khó tránh hơn, bởi vì đôi khi chúng có sẵn trong các bữa ăn làm sẵn hoặc trong các đồ hộp hay đóng gói mà bạn dùng để nấu nướng thường ngày. Vì lý do này, bạn đừng quên đọc kỹ bảng liệt kê các thành phần chế biến dán trên bao bì các mặt hàng thực phẩm làm sẵn ấy.

Một rắc rối khác là phải tìm cho đủ món ăn trong các thực đơn khác nhau để bạn dùng trong thời kỳ kiêng ăn một vài loại thực phẩm nghi gây bệnh cho bạn. *Các công thức nấu ăn trình bày ở chương này nhằm giúp bạn loại trừ tất cả những loại thực phẩm tuy thông dụng nhưng vẫn có thể gây rắc rối cho bạn.* Nhờ đó bạn sẽ dễ dàng chọn lựa được các công thức nấu ăn bổ dưỡng có lợi cho sức khỏe của bản thân và gia đình bạn trong thời gian bạn ra sức phát hiện loại thực phẩm nào gây hại đến bạn.

1. XÚP ĐẬU LỬA

6 suất ăn - Chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 40 phút

Mỗi suất - năng lượng: 217 kcals / 912 kJ - protein: 8gr

carbohydrat: 26gr - chất béo: 16gr - chất xơ: 7gr

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 thìa canh dầu hướng dương
- 1 củ hành lớn thái mỏng
- 4 tép tỏi, băm nhuyễn
- 2 trái ớt chuông đỏ, bỏ nhân và hạt, thái hạt lựu

để thêm gia vị (nếu cần). Thêm một chút nước xốt ớt ngọt nữa cho vừa miệng. Đun sôi trở lại để dọn ra bát. Cho một ít kem chua vào mỗi suất ăn và kèm theo vài miếng bánh tortilla. Trang trí mỗi bát bằng các sợi vỏ chanh thái mỏng tùy sở thích của bạn.

2. BÁNH MÌ CHẤM NƯỚC XỐT FAVA

4 suất ăn - Chuẩn bị: 5 phút - Thời gian nấu: 40-45 phút
Mỗi suất: năng lượng: 170 kcals/710 kJ - protein: 3gr
carbohydrat: 8gr - chất béo: 14gr - chất xơ: 2gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 50 gr đậu Fava (một loại đậu khô vàng, hạt tách làm đôi), rửa sạch
- 4 thìa canh dầu ô liu nguyên chất
- 1 tép tỏi nhỏ, đập giập
- 1 thìa canh nước chanh vắt
- 1/4 thìa cà phê bột thìa là Ai Cập
- 1/2 thìa cà phê bột mù tạc
- 1 nhúm ớt bột đỏ
- muối, tiêu

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten
không bột mì

Phụ liệu trang trí:

- 1 thìa canh rau mùi tây băm nhỏ
- 1 nhúm ớt bột đỏ
- 1 thìa canh dầu ô liu nguyên chất

Phụ liệu dọn ăn:

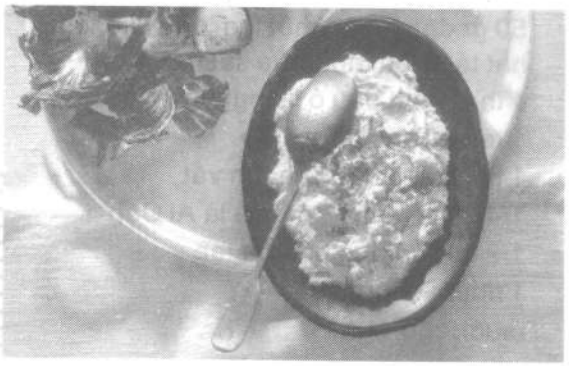
- Các loại rau tươi đã rửa sạch
- Bánh mì ổ bẹt pitta còn ấm

Cách nấu:

Loại nước đậu hầm nhừ này tương tự như nước chấm hummus, nhưng được làm bằng đậu Fava.

1. Cho đậu vào nồi, rồi đổ nước lạnh lên trên đậu khoảng 2,5 cm. Đun sôi lên rồi để sủi tăm trên lửa nhỏ, thỉnh thoảng khuấy đều trong 30-35 phút cho tới khi khô hết nước và đậu đã chín. Để đậu nguội bớt.

2. Cho đậu đã nấu chín vào máy xay cùng với tất cả các phụ liệu còn lại, xay thật nhuyễn, rồi nêm muối và tiêu cho vừa miệng. Thêm 2-3 thìa canh nước sôi nếu hỗn hợp quá đặc.



3. Chuyển hỗn hợp sang các đĩa, rồi rắc rau mùi tây và ớt bột đỏ lên trên. Sau đó rưới dần ô liu lên hỗn hợp thành nước xốt Fava. Dọn sẵn các loại rau tươi để ăn chung với bánh mì pitta nóng chấm nước xốt.

Chú ý: nước chấm hummus là nước hầm nhừ đậu xanh và dầu ăn, thường gia vị bằng tỏi, hạt vừng và chanh. Nó là nước chấm của bánh sandwich.

3. XÚP CÁ ÊFIN XÔNG KHÓI

4 suất ăn - Chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 30 phút

Mỗi suất: năng lượng: 268 kcals/1138 kJ - protein: 31 gr

carbohydrat: 32 gr - chất béo: 3 gr - chất xơ: 3 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500 gr khoai tây, cắt thành hình khối vuông cạnh khoảng 1 cm.
- 1 củ hành thái mỏng
- 1 lá húng quế
- 1/2 thìa cà phê kinh giới thái mỏng
- 600 ml nước lọc
- 500 g cá êfin nạc hun khói, thái mỏng
- 1/4 thìa cà phê bột nhục đậu khấu
- 450 ml sữa đã lấy bớt kem
- tiêu sọ
- 2 thìa canh rau kinh giới thái nhỏ, để trang trí

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Cho khoai tây, hành, lá húng quế và kinh giới cùng lượng nước đã đong sẵn vào một nồi lớn. Đun cho sôi lên, rồi hạ thấp lửa xuống, đậy nắp và để sủi tăm trong 5 phút.

2. Tiếp theo cho cá, bột đậu khấu và sữa vào nồi, rồi nêm tiêu sọ vào hỗn hợp. Đậy hờ nắp nồi để đun xúp cho sủi tăm trong 20 phút

3. Múc xúp ra bát, rồi trang trí bằng kinh giới thái nhuyễn.

4. KHOAI TÂY TRỘN GIĂM-BÔNG

4 suất ăn - Chuẩn bị: 8 phút - Thời gian nấu: 15 phút

Mỗi suất: năng lượng: 342 kcals/1427 kJ - protein: 8 gr carbohydrat: 32 gr - chất béo: 21 gr - chất xơ: 21 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 750 gr khoai tây tươi củ nhỏ
- 50gr thịt giăm-bông xắt lát mỏng
- 150 ml kem đặc (có nhiều chất béo của sữa)
- 2 thìa canh mù tạc ngũ cốc, muối, tiêu

Phụ liệu để trang trí:

- Rau mùi tây lá bẹt, xé vụn
- Hoa chive

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Đun khoai tây trong nồi nước sôi trong khoảng 15 phút, cho đến khi khoai chín mềm. Vớt khoai ra rửa qua trong nước lạnh. Tạm ngưng nấu nướng, để khoai khô hoàn toàn, rồi cho ra bát để hơi nguội lại.

2. Trong khi đó, cho thịt giăm bông vào lò nướng trong 2 hoặc 2 phút rưỡi, lật qua lật lại cho thịt vàng giòn đều. Sau đó để thịt qua một bên.

3. Khuấy đều kem và mù tạc

cho đến khi hỗn hợp đặc lại. Trộn nước xốt này với khoai tây còn ấm, rồi nêm muối và tiêu vào cho vừa ăn.

4. Dọn món xà lát khoai tây này với thịt giăm bông nướng chín xé vụn ra rắc lên trên. Rắc lá mùi tây và bày biện các cánh hoa chive trên món trộn theo sở thích của bạn.

5. MĂNG TÂY NƯỚNG VỚI RAU MÙI VÀ CHANH

4 suất ăn - Chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 20 phút

Mỗi suất: năng lượng: 246 kcals/1010 kJ - protein: 6 gr carbohydrat: 4 gr - chất béo: 23 gr - chất xơ: 3 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 750 gr đọt măng tây
- 8 thìa canh dầu ô liu
- 3 thìa canh nước chanh mới vắt
- muối hột, tiêu

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Phụ liệu để trang trí:

- lá rau mùi xé nhỏ
- lá chanh cắt hình cái nêm

Cách nấu:

1. Tỉa gọt măng tây rồi xếp thành một lớp vào hộp nướng.

2. Rưới 4 thìa dầu ô liu lên măng tây, rồi xóc trộn cho đều. Cho hộp vào lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Bật gas ở mức 6 trong khoảng 20 phút cho đến khi măng tây vừa mềm tới.

Nhớ đảo một lượt trong khi nướng để măng tây chín đều. Lấy hộp ra để nguội.

3. Chuyển măng tây nướng ra đĩa. Rưới phần dầu ô liu còn lại và nước chanh lên trên. Rắc muối và tiêu, rồi đảo nhẹ hỗn hợp. Cuối cùng trang trí món ăn bằng rau mùi và lá chanh.

6. XA LÁT GAN GÀ

4 suất ăn - Chuẩn bị: 20 phút - Thời gian nấu: 3-4 phút

Mỗi suất: năng lượng: 298 kcals/1235 kJ - protein: 23 gr carbohydrat: 1 gr - chất béo: 22 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 25 gr bơ
- 5 thìa canh dầu ô liu trong
- 500gr gan gà, cắt đôi từng lá gan
- 2 thìa canh giấm làm từ vang đỏ
- 1 thìa cà phê mù tạc ngũ cốc
- 250 gr các loại rau trộn như rau lá sồi đỏ, rau frisée, rau radicchio, rau diếp xoăn.
- 2 tép hành tươi (hành lá) thái mỏng
- muối, tiêu
- rau mùi tây lá bẹt, để trang trí

không rượu
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Đun nóng bơ và dầu trong chảo lớn. Cho gan gà vào xào trên ngọn lửa lớn trong 3-4 phút, đảo cho gan chín vàng bên ngoài nhưng bên trong vẫn còn màu tím nhạt. Nhấc chảo ra khỏi lò, cho giấm và mù tạc vào. Nếm muối và tiêu cho vừa ăn.

2. Sắp các loại rau ra 4 đĩa (cho 4 người ăn).

3. Xếp hỗn hợp gan gà trên mặt rau, rồi rắc đều hành tươi lên trên. Trang trí món ăn bằng các ngọn rau mùi tây.

Ăn ngay khi còn nóng.

7. RAU CỦ NƯỚNG TRỘN NƯỚC XỐT TỎI

4 suất ăn - Chuẩn bị: 25 phút - Thời gian nấu: 1 1/2 giờ

Mỗi suất: năng lượng: 520 kcals/2165 kJ - protein: 8 gr

carbohydrat: 54 gr - chất béo: 32 gr - chất xơ: 7 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 1 củ tỏi lớn
- 2 củ hành lớn, cắt hình cái nêm
- 8 củ cà rốt, cắt làm tư
- 12 củ khoai tây nhỏ
- 2 đọt thì là, thái lát dày
- 4 nhánh lá hương thảo
- 4 nhánh húng tây
- 6 thìa canh dầu ô liu nguyên chất
- muối, tiêu

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Phụ liệu làm nước xốt tỏi:

- 1 khoanh lớn bánh mì để cách đêm (khoảng 75 gr)
- 4 thìa canh sữa đã lấy bớt kem
- 75ml dầu ô liu nguyên chất

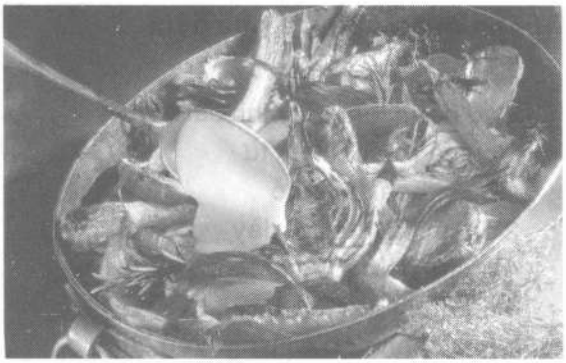
Cách nấu:

1. Trần cả củ tỏi trong nước sôi khoảng 5 phút. Để ráo nước và vỗ cho khô trên một miếng giấy thấm.

2. Cho các loại rau củ vào một hộp nướng lớn, đặt tỏi ở chính giữa. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn, rồi rưới 6 thìa dầu ô liu, đảo đều để áo các loại rau củ. Dùng một lá thiếc bọc hộp lại, rồi cho vào lò nướng ở nhiệt độ 220 ^{0}C. Bật nút gas mức 7 trong 50 phút. Lấy bọc ra khỏi hộp, rồi nướng thêm 30 phút nữa.

3. Làm nước xốt tỏi - lấy củ tỏi ra khỏi hộp. Lột bỏ vỏ rồi nghiền nát tỏi bằng một cái nĩa. Sau đó cho bánh mì và sữa vào bát ngâm trong 5 phút.

4. Cho bánh mì ngấm sữa và tỏi nghiền vào máy xay thức ăn, xay thành một thứ bột nhuyễn. Cho dầu ô liu vào từ từ để đánh cho



thật đều, rồi nêm muối và tiêu vào thành nước xốt thật vừa ăn. Dọn rau củ ra đĩa với nước xốt tỏi làm nước chấm.

8. BÁNH SODA

Làm 1 ổ bánh-Chuẩn bị: 10 phút-Thời gian nấu: 40-45 phút

10 lát, mỗi lát: năng lượng: 146 kcals/620 kJ - protein: 5 gr carbohydrat: 24 gr - chất béo: 4 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 50 gr bột đậu nành
- 300 gr bột gạo lứt
- 1/2 thìa cà phê muối
- 3/4 thìa cà phê kem tartar
- 3/4 thìa cà phê thuốc muối (soda bicarbonat)
- 1 thìa canh dầu hướng dương
- 275 ml sữa đậu nành

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách làm bánh:

1. Cho bột, muối, kem tartar và thuốc muối vào bát lớn. Trộn dầu với sữa đậu nành, phối hợp với các thành phần khô vừa kể để làm thành một thứ bột nhào mềm.

2. Nắn bột nhào thành dạng chiếc bánh tròn, rồi đặt trên một tấm thép nướng đã bôi dầu. Cho vào lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Bật nút gas ở mức 6 trong 40-45 phút cho đến khi bánh phát ra tiếng kêu khi vỗ vào mặt dưới ổ bánh. Đặt ổ bánh lên giá cho nguội.

9. BÁNH NHO XUNTAN VÀ QUẢ ÓC CHÓ

Làm 1 ổ bánh lớn

Chuẩn bị: 20 phút thêm giờ cho bột bánh dậy lên

Thời gian nấu nướng: 40 phút

16 lát, mỗi lát: năng lượng: 162 kcals/680 kJ - protein: 6 gr carbohydrat: 25 gr - chất béo: 5 gr - chất xơ: 2 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 15 gr men tươi
- 500 gr bột gạo, thêm đôi chút để áo bánh
- 1 thìa cà phê đường
- 300 ml nước ấm
- 25 gr bơ
- 50 gr yến mạch
  thêm đôi chút để rắc lên mặt ổ bánh
- 50 gr quả óc chó, thái nhỏ
- 50 gr nho Xuntan (loại nho quả nhỏ không hạt, cho vào bánh ngọt)
- 2 thìa canh chất chiết xuất từ mạch nha
- Dầu thực vật, để bôi trơn vật dụng

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách làm bánh:

1. Trộn men với 4 muôi bột, đường và nửa lượng nước ấm nói trên. Để hỗn hợp ở chỗ ấm trong 10 phút cho sủi bọt.

2. Trộn phần bột còn lại với muối. Nhào phần bột này với bơ, rồi cho óc chó và nho Xuntan vào để nhào tiếp. Khoét một lỗ ở giữa cục bột, rồi từ từ đổ nước men, chất chiết xuất từ mạch nha và lượng nước ấm còn lại vào thành một thứ bột nhào đặc.

3. Trải thứ bột nhào đặc này lên một bề mặt phủ một lớp bột mỏng để nhào trong 8-10 phút cho đến khi nó trở nên dẻo và nhuyễn. Sau đó cho bột dẻo này vào một bát lớn bôi dầu, lật qua lật lại để áo dầu vào bột. Đậy nắp, để bát bột ở chỗ ấm không có gió lùa trong khoảng 45 phút cho bột dậy lên, hoặc tăng kích thước lên gấp đôi.

4. Nhẹ nhàng nhào bột đã dậy lên một lần nữa, rồi nắn thành hình ôvan trên một tấm thép bôi dầu. Sau đó bọc ổ bánh bằng tấm polythen bôi dầu, rồi để bánh bột dậy lên thêm 20 phút nữa.

5. Phết nước lên bề mặt ổ bánh và rắc bột yến mạch lên trên. Rạch nhiều vết lên mặt trên ổ bánh và cho vào lò nướng ở nhiệt độ 220°C. Vặn nút gas lên mức 7 trong 35-40 phút cho đến khi ổ bánh phồng to lên và vỗ nghe tiếng kêu. Để ổ bánh trên giá cho nguội trước khi cắt lát để ăn.

10. THỊT BÒ XỐT CÀ CHUA

4 suất ăn - Chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 16-20 phút

Mỗi suất: năng lượng: 304 kcals/1273 kJ - protein: 35 gr carbohydrat: 5 gr - chất béo: 14 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

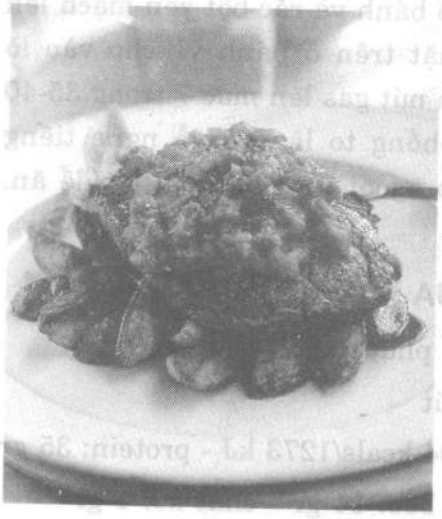
- 4 miếng thịt bò (lóc ở đùi sau), mỗi miếng 150gr, dày khoảng 2 cm.
- dầu ô liu, để rưới và rán
- 125 ml rượu vang đỏ
- muối, tiêu
- khoai tây thái hình nêm, chiên sẵn để dọn ăn

không rượu
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Phụ liệu để làm xốt cà chua:

- 2 thìa canh dầu ô liu
- 3 tép tỏi, đập giập
- 500 gr cà chua loại tốt, bỏ vỏ, ruột, băm nhỏ
- một nhúm rau húng quế, thêm đôi chút để trang trí

Cách nấu:



1. Dùng trục cán dần thịt cho mềm. Nêm muối và tiêu vừa đủ, rưới dầu lên rồi để nguyên.

2. Làm nước xốt - đun nóng dầu để phi tỏi trong 1 phút. Thêm cà chua rồi nêm muối và tiêu cho vừa ăn. Đun hỗn hợp này sôi trên ngọn lửa vừa trong 5 phút, cho đến khi cà chua mềm tới là được. Sau đó cho rau húng quế vào.

3. Đổ dầu vào một chảo lớn để xào thịt trên ngọn lửa vừa. Rán mỗi bên miếng thịt trong 2 phút, cho đến khi thịt hơi vàng. Thêm rượu vang đỏ vào. Rưới trên mỗi miếng thịt một lớp nước xốt dày, đậy chặt nắp chảo và đun trên ngọn lửa nhỏ từ 6 đến 10 phút, hoặc cho đến khi thịt mềm và chín theo ý muốn của bạn. Dọn ngay thịt lên trên một lớp khoai tây chiên và trang trí bằng các cọng húng quế.

11. THỊT HEO XỐT CAY

2 suất ăn - Chuẩn bị: 20 phút, thêm đôi chút thời gian cho thịt ngấm - Thời gian nấu: 10 phút

Mỗi suất: năng lượng: 322 kcals/1340 kJ - protein: 20 gr carbohydrat: 8 gr - chất béo: 23 gr - chất xơ: 3 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 175 gr thịt nạc heo, thái nhỏ
- 2 cây hành lá, thái nhỏ
- 1 củ gừng tươi, xắt lát rồi thái sợi
- 2 tép tỏi, thái nhỏ
- 1 thìa canh nước tương
- 1 1/2 thìa cà phê bột bắp
- dầu thực vật với số lượng đủ để rán
- 250gr cà tím, thái nhỏ thành hạt lựu
- 1 thìa canh nước xốt Tabasco
- 3-4 thìa canh nước lọc hoặc nước dùng
- hành lá thái mỏng để trang trí

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Cho thịt heo với hành lá, gừng, tỏi, nước tương và bột bắp vào một bát lớn trộn đều. Để thịt ngấm gia vị trong khoảng 20 phút.

2. Đun dầu vừa đủ nóng trong chảo lớn để rán phủ kín cà tím. Hạ thấp ngọn lửa và tiếp tục rán trong 1 phút rưỡi nữa. Dùng vợt vớt cà tím đổ lên giấy thấm để rút bớt dầu.

3. Đổ gần hết dầu ra, chỉ để lại một thìa canh dầu trong chảo. Cho thịt vào chảo xào trong 1 phút. Sau đó cho cà tím đã rán và nước xốt Tabasco vào chảo, rồi tiếp tục đun hỗn hợp khoảng 1 phút rưỡi. Đổ nước dùng (hoặc nước lọc) vào để đun sủi tăm cho đến khi dung dịch bốc hơi gần hết. Dọn ăn nóng, trang trí đĩa thức ăn bằng hành lá thái sợi.

12. CƠM TẨM GIA VỊ ĂN VỚI THỊT GÀ NƯỚNG

4 suất ăn - Chuẩn bị: 20 phút, thêm đôi chút thời gian cho thịt ngấm - Thời gian nấu: 40 phút
Mỗi suất: năng lượng: 397 kcals/1676 kJ - protein: 33 gr carbohydrat: 50 gr - chất béo: 9 gr - chất xơ: 5 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 200 gr gạo lứt
- 600 ml nước lọc
- 1 thìa canh giấm làm từ rượu vang hoặc rượu táo
- 1 thìa cà phê mật ong loại trong suốt
- 1 thìa canh dầu hướng dương

- 1/2 thìa cà phê gừng xay nhuyễn
- 2 củ cà rốt, cắt lát mỏng rồi thái sợi dài bằng que diêm
- 500 gr thịt ức gà, bóc bỏ xương và da, thái thành miếng vừa ăn
- 4 củ hành nhỏ cắt đôi
- 250gr nấm
- 1 thìa canh ớt bột, muối, tiêu
- nước xốt Tabasco

không rượu
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Cho gạo, nước và một nhúm muối vào nồi, đun sôi và khuấy đều. Hạ thấp ngọn lửa, đậy nắp đun sủi tăm trong 20-25 phút, hoặc theo chỉ dẫn ghi trên bao bì gạo, cho đến khi gạo mềm tới và nước đã khô đi. Nhấc nồi cơm ra khỏi lò để nguội.

2. Chế biến nước xốt - trộn giấm, mật ong, một thìa canh dầu và gừng vào bát lớn rồi nêm tiêu cho vừa ăn. Sau đó đổ hỗn hợp này cùng cà rốt vào nồi cơm, đậy nắp lại và để yên trong 2 giờ.

3. Xâu thịt gà, củ hành cắt đôi và nấm vào xiên tẩm dầu. Trộn đều lượng dầu còn lại, ớt bột và vài giọt xốt Tabasco với nhau, rồi phết lên xiên thịt. Cho xiên thịt vào lò nướng trong 15 phút, thỉnh thoảng lật xiên và rưới hỗn hợp dầu lên cho thịt chín đều. Dọn cơm cà rốt tẩm gia vị ăn chung với thịt gà nướng. Nếu muốn hãy hâm cơm lại cho vừa nóng.

13. BÁNH TORTILLA CUỐN THỊT GÀ

4 suất ăn - Chuẩn bị: 30 phút, thêm đôi chút thời gian cho thịt ngấm - Thời gian nấu: 40 phút

Mỗi suất: năng lượng: 913 kcals/3823 kJ - protein: 52 gr carbohydrat: 77 gr - chất béo: 46 gr - chất xơ: 8 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 6 miếng thịt ức gà, lột bỏ da thái miếng nhỏ
- 2 thìa canh dầu ô liu
- 2 củ hành to, xắt lát
- 1 trái ớt chuông đỏ, bỏ ruột và hạt, thái sợi
- 1 trái ớt chuông xanh, bỏ ruột và hạt, thái sợi
- 12 bánh cuốn Tortilla, hâm nóng
- 250gr nước xốt guacamole
- 300gr kem chua
- 2 thìa canh hạt vừng rang
- 1 thìa canh rau mùi thái nhuyễn

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten
không bột mì

Phụ liệu làm nước xốt ướp thịt:

- nước cốt 4 trái chanh
- 3 thìa canh dầu ô liu
- 1 thìa canh bột kinh giới khô
- 1 thìa canh bột rau mùi khô

Cách nấu:

1. Chế biến nước xốt ướp thịt. Trộn nước chanh, dầu ô liu, bột kinh giới và bột rau mùi trong bát lớn. Cho thịt gà vào, đậy nắp rồi đặt vào tủ lạnh trong 4 giờ.

2. Đổ thịt gà và nước xốt vào hộp, bọc kín lại đưa vào

lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Vặn nút gas ở mức 6 trong 30 phút, gỡ bọc ra nướng trong 10 phút sau cùng.

3. Trong khi chờ đợi, đun nóng dầu để phi hành và xào ớt. Rắc một ít hành phi và ớt xào lên mỗi chiếc bánh cuốn Tortilla; kế đó thêm thịt gà, nước xốt guacamole, kem chua và vừng rang vào bánh. Sau cùng, rắc rau mùi lên và cuốn bánh Tortilla thành hình chiếc nón. Dọn ăn ngay khi còn nóng.

14. CƠM BÔNG CẢI XÀO THỊT GÀ

4 suất ăn - Chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu: 40 phút
Mỗi suất: năng lượng: 524 kcals/2184 kJ - protein: 26 gr
carbohydrat: 59 gr - chất béo: 20 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 250gr bông cải
- 40gr bơ
- 2 thìa canh dầu ô liu
- 2 miếng ức gà, bỏ xương và da, thái hạt lựu
- 1/2 củ hành, thái rất mỏng

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

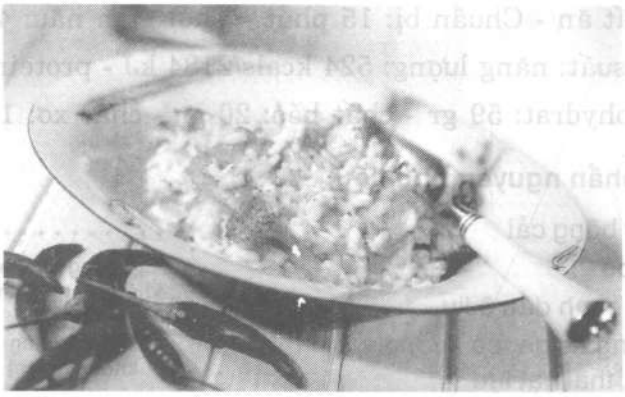
- 1 tép tỏi thái mỏng
- 1-2 trái ớt dài chín đỏ, bỏ hạt thái thật mỏng
- 300 gr gạo arborio của Ý
- 1 lít nước dùng còn nóng, hầm từ thịt gà
- 3 thìa canh phó mát Parmesan thái nhỏ
- muối, tiêu

Cách nấu:

1. Cho bông cải vào nồi nước đang sôi sủi tăm, đun khoảng 3-4 phút. Sau đó vớt bông cải ra để ráo nước.

2. Đun nóng 15 gr bơ cùng với dầu trong một chảo lớn. Cho thịt gà vào xào nhẹ trong 2-3 phút. Sau đó thêm hành vào xào tiếp trong 5 phút cho đến khi hành mềm tới nhưng chưa đổi màu. Cuối cùng cho tỏi và ớt vào xào cho đến khi tỏi vàng lên chứ chưa chuyển sang màu nâu.

3. Thêm gạo vào chảo và đảo đều trong 1-2 phút. Kế tiếp cho nước dùng nóng vào, mỗi lần một muôi nước dùng,



thường xuyên đảo hỗn hợp để cho gạo hút dầu hết rồi mới đổ muôi nước dùng kế tiếp vào. Tiếp tục đun cho đến khi nước dùng rút cạn hết. Quá trình này mất khoảng 25 phút để cho cơm chín nhưng vẫn còn cứng hạt.

4. Cho bông cải và phó mát Parmesan vào cơm. Sau đó nêm muối, tiêu và phần bơ còn lại vào rồi đảo đều. Dọn ăn khi cơm còn nóng.

15. XÔI ĐẬU CARIBÊ

4 suất ăn - Chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 30 phút

Mỗi suất: năng lượng: 422 kcals/1775 kJ - protein: 15 gr carbohydrat: 76 gr - chất béo: 7 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 thìa canh dầu hướng dương
- 1 củ hành nhỏ thái mỏng
- 1 tép tỏi, đập giập
- 1 thìa cà phê gừng tươi xắt nhỏ
- 1/2 thìa cà phê ớt bột loại cay
- 1/2 thìa cà phê tiêu
- 2 quả cà chua, lột bỏ vỏ băm nhuyễn
- 150 ml nước cốt dừa
- 250 gr nếp hạt dài, rửa sạch
- 425 gr đậu caribê đóng hộp, để ráo nước
- 600 ml nước dùng hầm từ rau quả
- 1 thìa cà phê muối
- các cọng rau mùi tây, để trang trí

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Đun nóng dầu trong một nồi lớn để phi hành, tỏi, ớt bột và tiêu trong 5 phút. Cho cà chua và nước cốt dừa vào, đun sủi tăm trong 10 phút.

2. Thêm các thành phần còn lại vào đun sôi lên. Đậy nắp lại, hạ ngọn lửa xuống thấp, đun hỗn hợp sủi bọt trong 15 phút. Nhấc nồi ra khỏi lò, để yên trong 10 phút. Đảo đều, nêm thêm gia vị, và nếu cần điều chỉnh cho vừa ăn. Dọn ra đĩa và trang trí bằng các cọng rau mùi.

16. MÌ TAGLIATELLE CAY

4 suất ăn - Chuẩn bị: 10 phút - Thời gian nấu: 6-8 phút
Mỗi suất: năng lượng: 543 kcals/2193 kJ - protein: 17 gr
carbohydrat: 60 gr - chất béo: 26 gr - chất xơ: 1 gr

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 375 gr mì Tagliatelle
- 4 thìa canh dầu ô liu
- 2 tép tỏi đập giập
- 2 trái ớt đỏ, bỏ hạt thái mỏng
- 50 gr nấm khuy, xắt lát
- 4 thìa canh giấm làm từ rượu nho Balsam
- 2 thìa canh nước cam vắt
- 3 thìa canh Pesto đỏ làm sẵn
- 1 nhúm hành lá thái nhỏ
- 25 gr hạt quả phỉ rang băm nhỏ
- muối, tiêu

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách nấu:

1. Đun sôi một nồi nước. Thêm một ít muối vào, hoặc mì theo chỉ dẫn ghi ở bao bì cho đến khi mì chín mềm. Vớt mì ra để ráo nước.

2. Trong khi đó, đun nóng dầu trong một chảo lớn. Cho tỏi, ớt và nấm vào xào sơ qua trong 2 phút. Vặn nhỏ ngọn lửa rồi thêm giấm Balsam, nước cam vắt, Pesto đỏ, hành lá và hạt quả phỉ vào đun cho nóng đều. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.

3. Cho mì đã ráo nước vào hỗn hợp vừa nêm xong, trộn cho thật đều. Dọn ra ăn nóng.

17. MÌ PAPPARDELLE

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút -
Thời gian nấu: khoảng 20 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 699 kcals/ 2855kJ - Protein: 24g carbohydrat: 62g - Chất béo: 40g - Chất xơ: 1g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 375g khoai tây còn tươi hoặc khoai tây da đỏ lớn củ, xắt lát rồi thái ra.
- 2 thìa canh dầu ôliu.
- 1 thìa canh muối hột.
- 300g mì pappardelle.
- 250g pesto làm sẵn.
- muối, tiêu.
- món rau trộn (gồm rau diếp và các loại rau thơm) để ăn kèm.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Phụ liệu trang trí:

- 2 thìa canh hạt pinon rang.
- 2 thìa canh rau mùi tây băm nhuyễn.

Cách nấu:

1. Cho khoai tây vào nồi nước muối nhạt, đun sôi lên trong 15 - 20 phút cho đến khi khoai chín mềm tới.

2. Với khoai ra để trên giấy thấm cho ráo nước, sau đó cho vào một đĩa nông cùng với dầu ôliu và muối hột, rồi xóc nhẹ để khoai áo dầu.

3. Trong khi đó, đun một nồi nước cho sôi lên. Thêm một nắm muối cào, rồi luộc mì theo chỉ dẫn ghi trên bao bì cho đến khi mì chín mềm.

4. Vớt mì ra để thật ráo nước, rồi cho mì vào bát ấm. Thêm khoai tây đã áo dầu và Pesto vào trộn cho đều. Sau đó, trang trí bằng hạt Pinon và rau mùi, rồi dọn kèm với món rau trộn nếu muốn.

18. CÁ BƠN CHƯNG

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Nấu nướng: 30 - 35 phút. Mỗi suất: - Năng lượng: 350 kcal/ 1465kJ - protein: 36g carbohydrat: 2g - chất béo: 20g - chất xơ: 0g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 625g phần đuôi cá bơn, bỏ xương và da, cắt thành 4 miếng thịt nạc.
- 300 ml rượu vang trắng loại đậm.
- 1 cây hẹ tây, thái nhỏ.

- 1/2 thìa cà phê mắm cá.
- 1/2 thìa cà phê cà chua cô đặc.
- 125g tôm bóc vỏ luộc chín (làm rã đá trong trường hợp đông lạnh).
- 4 thìa canh kem đặc (có nhiều chất béo của sữa).
- muối.
- tiêu.
- các loại rau (gồm rau diếp và các loại rau thơm) để ăn kèm (tuỳ ý).

không rượu
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Cho các miếng cá vào 1 chảo lớn. Thêm rượu, hẹ tây, muối và tiêu vừa ăn. Kho rim cá trong 5 phút. Dùng xạn xúc cá thận trọng cho vào đĩa.

2. Cho mắm cá, cà chua cô đặc và tôm vào nước cá kho rim, rồi đun sôi cho đến khi hỗn hợp này rút cạn còn phân nửa. Tiếp theo, cho kem vào rồi đun cho đặc lại, sau đó mới đổ lên cá (đã cho vào đĩa).

3. Cho đĩa cá vào chưng trong lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Mở nút ga đến mức 6 trong 20 phút. Dọn cá ăn ngay với các loại rau hấp hoặc luộc tùy sở thích.

19. CÁ BƠN NƯỚNG LÁ HƯƠNG THẢO

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút - Thời gian nấu : 15 phút.
mỗi phần: - Năng lượng: 322 kcal/ 1360 kJ - protein: 46g carbohydrat: 8g - Chất béo: 12g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 thìa canh dầu ôliu.
- 4 miếng cá bơn.
  mỗi miếng nặng khoảng 250g.
- 125g hẹ tây, thái nhỏ.
- 750g cà chua, lột bỏ vỏ hột và băm nhuyễn.
- 2 thìa canh lá hương thảo thái nhuyễn.
- muối, tiêu.
- Các nhánh hương thảo để trang trí.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu:

1. Cắt giấy bạc đủ rộng để bọc kín 4 miếng cá bơn. Phết dầu ôliu lên giấy. Tẩm muối và tiêu lên hai mặt các miếng cá, rồi đặt cá lên giấy. Rắc hẹ tây phủ kín cá, và sắp cà chua lên trên hẹ tây. Rắc hương thảo thái nhuyễn lên trên cùng, sau đó mới rưới lượng dầu ôliu còn lại lên cá rồi bọc kín tất cả lại.

2. Đặt các gói cá lên giá đựng trong hộp nướng, rồi cho vào lò nướng ở nhiệt độ 180°C. Vặn nút ga ở mức 4 trong 15 phút. Dọn ra đĩa rồi trang trí thêm bằng các nhánh hương thảo. Khoai tây ghiền sơ có rắc rau mùi tây cùng với rau trộn gồm rau diếp và các loại rau thơm còn tươi là món ăn kèm rất thích hợp.

20. PIZZA CÀ CHUA

2 suất ăn: - Chuẩn bị: 30 phút, thêm thời gian để bột men dậy lên - Thời gian nấu: 20 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 833 kcals/ 3496 kJ - protein: 19g carbohydrat: 105g - Chất béo: 40g - Chất xơ: 10g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- Bột nhào làm pizza.
- 250g bột mì (không có bột nở), thêm đôi chút để áo bánh.
- 1/2 thìa canh muối.
- 1/2 thìa canh men khô tác động nhanh.
- 125 ml nước ấm.
- 1 thìa canh dầu ôliu nguyên chất. thêm đôi chút để bôi trơn vật dụng.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten
không bột mì

Nguyên phụ liệu phủ lên mặt bánh:

- 2 quả cà chua loại ngon chín đỏ, thái lát.
- 125g cà chua cherry đỏ, bổ đôi.
- 125g cà chua pear vàng, bổ đôi.
- 2 quả cà chua phơi khô trong dầu, vắt ráo nước, bổ đôi.

- 1 nhúm rau húng quế, xé nhỏ.
- 2 thìa cà phê vỏ chanh thái nhỏ.
- 12 quả ôliu đen bỏ hạt.
- muối, tiêu.

Cách làm bánh:

1. Làm bột nhào. Rây bột và muối vào một bát to, sau đó thêm men khô vào. Khoét một lỗ ở giữa, rồi từ từ đổ nước và dầu vào để làm thành một thứ bột nhào.

2. Trải bột nhào lên mặt bàn có phủ lớp bột mỏng, nhồi bột trong 8 - 10 phút cho đến khi bột nhào thật nhuyễn và dẻo. Cho bột dẻo vào bát lớn có tẩm dầu, lật qua lật lại để bột áo dầu, rồi đậy bát bằng 1 tấm giấy bóng tẩm dầu. Để bát bột ở nơi ấm và kín gió trong 45 phút, hoặc cho đến khi bột dẻo nở lớn gấp đôi.

3. Nhào sơ cụm bột này, rồi chia nó ra làm 2 phần và nắn mỗi phần thành một ổ bánh tròn có đường kính khoảng 23cm. Cho 2 ổ bánh này vào 2 đĩa nướng pizza tẩm dầu, hoặc đặt chúng lên một tấm xửng nướng lớn tẩm dầu.

4. Làm ráo nước các lát cà chua trên giấy thấm. Xếp tất cả cà chua ráo nước lên mặt bánh, rồi rắc rau húng quế, vỏ chanh và ôliu đen lên trên cùng. Nêm chút ít muối tiêu vừa ăn và rưới thêm một chút dầu ôliu nữa.

5. Cho đĩa bánh vào lò nướng ở nhiệt độ 190°C. Vặn nút ga đến mức 5 trong 20 phút cho đến khi mặt đáy bánh giòn lên và mặt trên bánh trở màu vàng. Dọn ra ăn ngay khi còn nóng.

21. XÔI NƯỚC CỐT DỪA

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 - 15 phút, thêm thời gian để nếp ngấm nước. - Nấu nướng: 30 - 40 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 458 kcals/ 1928 kJ - Protein: 8g carbohydrat: 100g - Chất béo: 3g - Chất xơ: 1g

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500g gạo nếp
- 400 ml nước cốt dừa đóng hộp
- 175g đường
- 1 thìa canh muối

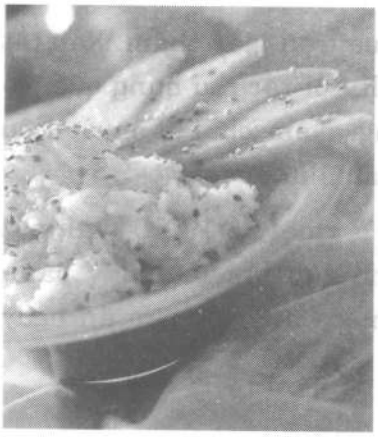
không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Dọn ăn:

- 1 quả xoài, xắt lát
- 2 thìa canh hạt vừng rang khô

Cách nấu:

Món tráng miệng này của người Thái Lan được trang trí bằng hạt vừng rang khô thơm giòn ngược lại chất mềm



của xôi và xoài. Muốn rang vừng, bạn hãy cho vừng vào chảo rang trên ngọn lửa nhỏ trong 3-4 phút, đảo đều cho đến khi vừng vàng lên. Vừng rang có thể để dành trong hộp kín gió đến 3-4 ngày.

1. Vo sạch nếp rồi ngâm trong 3 giờ cho nếp ngấm nước. Sau đó vớt nếp ra để thật ráo nước, rồi trải đều trong chõ đặt trên một chảo nước sôi đun trong 30-40 phút.

2. Trộn nước cốt dừa, đường và muối trong nồi, rồi đun lửa nhỏ cho sôi lên, thỉnh thoảng khuấy cho đều. Khi hỗn hợp đa sôi lên, tiếp tục cho xôi đã nấu chín vào. Sau đó nhấc nồi ra khỏi lò và đậy nắp lại để yên trong 15 phút.

3. Múc xôi ra đĩa, và xắt vài lát xoài bên cạnh. Rắc hạt vừng rang lên trên xôi, rồi dọn cho mọi người cùng thưởng thức.

22. BÁNH PUDDING CHANH

4 suất ăn - Chuẩn bị: 20-30 phút

Thời gian nấu: 1 giờ 30 phút

Mỗi suất - Năng lượng: 615 kcal/ 2596 kJ - Protein: 8g carbohydrate: 110g - Chất béo: 19g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 75g bơ mềm, thêm đôi chút để bôi trơn dụng cụ làm bánh.
- 125g đường cát.
- 2 quả trứng, đánh nhẹ tay.
- 2 thìa canh nước chanh.
- 175g bột mì có lẫn bột nở.
- 75 ml sữa.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten
không bột mì

Nguyên liệu làm nước sốt:

- 125g mứt chanh.
- 2 thìa canh đường.
- 250 ml nước lọc.
- 3 thìa canh vỏ chanh thái nhỏ.

Cách làm bánh:

1. Làm bánh pudding: Đánh bơ và đường trong 1 bát lớn cho đến khi hỗn hợp mịn nhừ ra. Sau đó, cho trứng và mứt vào đánh tiếp. Rây bột và thêm sữa vào cho đủ để tạo thành một hỗn hợp vừa đủ loãng để rót được.

2. Bôi trơn vào khuôn bánh dung tích 1,5 lít, rồi rót hỗn hợp bột sủi bọt vừa chế biến xong vào khuôn. Đậy khuôn bằng nắp hoặc giấy bọc, rồi cho vào xửng hấp đặt trên 1 chảo nước sôi. Đậy kín đun trong 1 giờ 30 phút, rồi đem khuôn bánh pudding ra khỏi xửng hấp.

3. Làm nước sốt: Đun mứt, đường, nước và vỏ chanh sôi sủi bọt trong 10 phút, hoặc cho đến khi thành một hỗn hợp đền sệt. Cho bánh pudding ra đĩa dọn ăn với nước sốt nóng.

23. CỐC-TAI CÁC LOẠI QUẢ MÙA HÈ

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút, thêm thời gian ướp lạnh
Chế biến: 3 - 5 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 122 kcal/ 513 kJ - Protein: 2g carbohydrat: 18g - Chất béo: 0g - Chất xơ: 8g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 250g dâu tây (strawberries), bóc vỏ cắt đôi.
- 250g quả mâm xôi (raspberries).
- 125g quả lý chua (redcurrants).
- 125g quả việt quất (blueberries).
- 25g đường cát.
- 4 thìa canh nước cốt chanh.
- 250 ml rượu Champagne hoặc rượu vang trắng sủi tăm, ướp lạnh.
- vài nhánh bạc hà để trang trí.

không rượu
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Trộn các loại trái cây trong bát lớn. Rắc lên đó phân nửa lượng đường và phân nửa lượng nước chanh. Để hỗn hợp trong 10 phút.

2. Trong khi đó, đổ phần nước chanh và đường còn lại mỗi thứ ra một đĩa lớn. Nhúng miệng 4 chiếc ly thủy tinh vào nước chanh và bỏ phần nước chanh còn thừa đi; rồi nhúng miệng của từng chiếc ly vào đường. Đường sẽ bám vào nước chanh trên miệng ly, khiến cho miệng ly được phủ 1 lớp có hương vị hấp dẫn.

3. Bịt miệng bát trái cây lại, đặt vào xửng hấp để hấp khoảng 3 - 5 phút.

4. Múc trái cây cho vào ly. Nhớ cẩn thận không làm hỏng lớp chanh đường phủ ở miệng ly. Ở bàn ăn, rót Champagne ướp lạnh vào ly và trang trí bằng 1 nhánh bạc hà.

24. BÁNH NƯỚNG ĐẠI HOÀNG, TÁO VÀ GỪNG

8 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Nấu nướng: 50 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 299 kcal/ 1256 kJ - Protein: 3g carbohydrat: 46g - Chất béo: 13g - Chất xơ: 3g.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

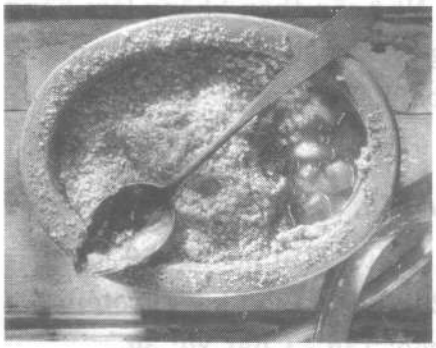
Thành phần nguyên phụ liệu:

- 125g bột mì (không có lẫn bột nở).
- 50g bánh quy gừng, bóp vụn hoặc xay bằng máy xay thức ăn.
- 25g cháo yến mạch.
- 100g bơ, thêm đôi chút để bôi trơn vật dụng.
- 3 thìa canh đường thô.
- 500g đại hoàng, thái nhỏ.
- 2 thìa canh gừng khô, thái nhỏ, cộng thêm 2 thìa canh xirô gừng.
- 50g đường thô.
- 4 thìa canh nước lọc.
- 375g táo, lột vỏ bỏ hạt vào thái lát.

Cách làm bánh:

1. Rây bột vào bát lớn, rồi cho bánh quy bóp vụn và cháo yến mạch vào. Cho bơ vào đánh cho đến khi hỗn hợp giống như bánh mì vụn, rồi mới cho đường thô vào.

2. Cho đại hoàng, gừng thái nhỏ, xirô gừng, nước lọc, và đường cát vào chảo. Đun lửa nhẹ, đậy nắp cho sủi bọt trong 10 phút.



3. Sắp các lát táo vào đĩa nướng bôi trơn. Sau đó cho tiếp hỗn hợp đại hoàng vào, rồi mới rắc hỗn hợp giống bánh mì vụn lên trên mặt. Cho đĩa vào lò nướng ở nhiệt độ 190°C. Vặn nút ga ở mức 5 trong 40 phút cho đến khi hỗn hợp ở giữa sủi bọt, và hỗn hợp trên mặt trở sang màu vàng. Dọn ăn nóng.

25. BÁNH BÔNG LAN NHÂN LÊ VÀ ĐẬU KHẤU

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút, thêm thời gian làm lạnh bột dẻo - Chế biến: 1 giờ 20 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 605 kcal/ 2513 kJ - Protein: 8g carbohydrat: 41g - Chất béo: 46g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 175g bột mì (không có lẫn bột nở).
- 1/4 thìa cà phê muối.
- 100g bơ lạt thái hạt lựu, thêm đôi chút để bôi trơn khuôn bánh.
- 2 thìa canh đường cát tinh.
- 1 lòng đỏ trứng.
- 1 - 2 thìa canh nước lọc.
- 1 thìa canh đường cát tinh để dọn bàn ăn (tuỳ ý)

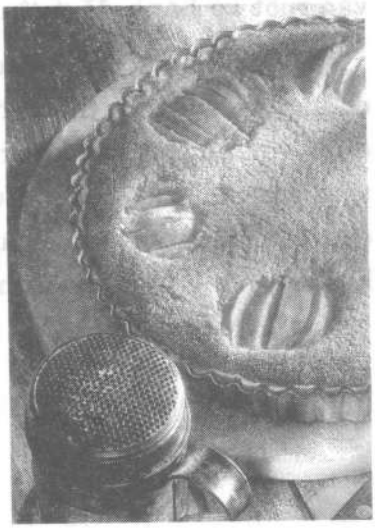
Nguyên phụ liệu làm nhân bánh:

- 125g bơ lạt, làm mềm đi.
- 75g đường cát tinh.
- 2 quả trứng, đánh nhẹ tay.
- 75g hạt quả phỉ xay nhuyễn.
- 25g bột gạo.
- hạt từ 2 quả đậu khấu, đập vụn.
- 1 thìa càphê vỏ chanh xác nhỏ.
- 1 thìa canh kem chua.
- 3 quả lê nhỏ.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách làm bánh:

1. Rây bột và muối vào bát lớn, rồi cho bơ vào đánh cho đến khi thành hỗn hợp giống như vụn bánh mì nhuyễn. Cho thêm đường và nhồi dần dần lòng đỏ trứng và nước lọc vào để hỗn hợp trở thành dạng bột dẻo. Gói bột dẻo bằng giấy bóng rồi ướp lạnh trong 30 phút.



2. Trải bột dẻo trên mặt bàn có phủ bột, rồi cán mỏng thành lớp bột lót khuôn bánh đường kính 23cm có bôi bơ cho trơn. Dùng nĩa chọc thủng đáy lớp bột vỏ bánh rồi ướp lạnh thêm 20 phút nữa.

3. Bọc bột vỏ bánh bằng một tờ giấy không dính đặt trên vỉ nướng, rồi cho vào lò nướng ở nhiệt độ 220°C. Vặn nút ga đến mức 7 trong 10 phút. Sau đó gỡ bỏ lớp giấy đi và nướng thêm 10 - 12 phút nữa, cho đến khi vỏ bánh giòn và vàng lên. Hạ nhiệt độ xuống còn 180°C, vặn nút ga xuống mức 4.

4. Làm nhân bánh: Đánh bơ với đường cho đến khi đường tan ra và bơ đổi màng rồi từ từ cho trứng vào đánh tiếp, mỗi lúc một ıt, cho đến khi cả ba thứ hòa lẫn vào nhau. Sau đó, cho thêm các thành phần còn lại vào, ngoại trừ các trái lê, đánh thành một hỗn hợp. Đổ hỗn hợp này vào ruột vỏ bánh đã nướng sẵn.

5. Lột vỏ và cắt đôi các quả lê, rồi khoét bỏ lõi của chúng. Cắt lát lê theo chiều dọc, sao cho các lát lê còn dính với nhau. Sau đó, thận trọng chuyển các lát lê xếp thật gọn vào ruột bánh. Nướng bánh trong khoảng một giờ, cho đến khi ruột bánh vàng lên và đặc lại. Dọn bánh ăn khi còn nóng, nếu muốn hãy rắc thêm một ít đường cát.

7

DINH DƯỠNG PHÒNG BỆNH

Tuân thủ chế độ ăn uống cân đối và bổ dưỡng là việc làm cần thiết đối với mọi người. Và những người mắc phải bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu lại càng phải đặc biệt quan tâm đến chế độ ăn uống của họ hơn, bởi vì thực phẩm và vấn đề dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc khống chế các cơn đau.

Thực đơn có lợi cho sức khỏe phải ít chất béo bão hòa, có nhiều chất xơ và chứa đựng ít nhất năm khẩu phần rau quả mỗi ngày. Những người mắc phải bệnh đau đầu hoặc đau nửa đầu nên ăn sáng thật đều đặn, cho dù là ít và nên thường xuyên ăn nhiều lần trong ngày. Nỗ lực này nhằm góp phần ổn định lượng đường trong máu, bởi vì lượng đường trong máu hạ thấp có thể khởi phát các cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu. Biện pháp ăn uống này cũng yêu cầu

dùng các suất ăn nhanh bổ dưỡng giữa các bữa ăn chính, và thậm chí cũng phải ăn một chút gì đó trước giờ đi ngủ để tránh bị thức giấc vì một cơn đau đầu.

Các công thức nấu ăn chọn lọc trình bày dưới đây nhằm giúp bạn thuận lợi trong việc chọn lựa các món ăn dành cho thực đơn trong các buổi điểm tâm, ăn trưa, cơm tối cùng các suất ăn nhanh giữa các bữa ăn chính trong ngày. Các món ăn này chứa nhiều loại vitamin và chất khoáng cũng như các thành phần bổ dưỡng khác, chúng giúp cho bạn nhiều cơ hội cải thiện thói quen ẩm thực của mình. Hầu như không phải bất cứ món ăn nào trong số đó cũng giúp bạn ăn thấy ngon miệng, nhưng qua đó bạn dễ dàng chọn được các món ăn cho thực đơn mỗi ngày giúp bạn đối phó bệnh tình của mình một cách hiệu quả hơn.

1. SINH TỐ CHUỐI

2 suất ăn: - Chuẩn bị: 5 phút.

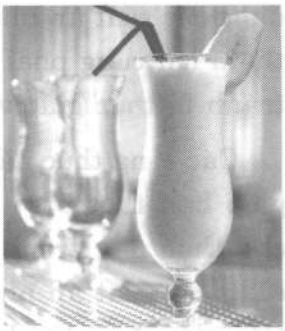
Mỗi suất: - Năng lượng: 269 kcal/ 1142 kJ - Protein: 11g carbohydrat: 48g - Chất béo: 5g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 quả chuối già.
- 600 ml sữa đã lấy bớt kem.
- 1 thìa canh mật ong loại trong.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:



1. Lột bỏ vỏ chuối rồi cắt chuối thành những lát nhỏ. Cho chuối vào máy xay sinh tố cùng với sữa và mật ong, xay thành một hỗn hợp thật nhuyễn.
2. Đổ hỗn hợp vào 2 chiếc ly ướp lạnh.

2. MỨT TRÁI CÂY TẨM GIA VỊ

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 5 phút, thêm thời gian để trái cây ngấm gia vị và ướp lạnh - Chế biến: khoảng 20 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 178 kcal/ 759 kJ - Protein: 3g - carbohydrat: 43g - Chất béo: 1g - Chất xơ: 11g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500g trái cây khô (táo, mơ, vải, đào, mận, nho xuntan).
- 300 ml nước táo ép.
- 300 ml nước lọc.
- 1 thanh quế.
- 2 nụ đinh hương khô.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Cho trái cây khô vào bát lớn, rồi đổ nước táo ép và nước lọc vào. Thêm gia vị vào và để qua đêm cho trái cây ngấm gia vị. Muốn không mất thời gian, bạn có thể dùng nước táo ép đun sôi và nước sôi, rồi để cho trái cây ngấm gia vị trong vài giờ là được.

2. Chuyển hỗn hợp trái cây này vào nồi đun sôi lên. Hạ thấp ngọn lửa, đậy nắp đun sủi bọt trong 20 phút, hoặc cho đến khi trái cây mềm ra. Thêm nước vào nếu như sirô bốc hơi hết. Để mứt nguội đi, rồi ướp lạnh tùy sở thích.

3. CỐC TAI DÂU TÂY VÀ DƯA GANG

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 8 phút, thêm thời gian để ướp lạnh. Mỗi suất: - Năng lượng: 99 kcal/ 417 kJ - Protein: 3g carbohydrat: 18g - Chất béo: 2g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 1 quả dưa gang nhỏ, bổ đôi, bỏ ruột và hạt.
- 125g dâu tây, bóc vỏ và thái lát.
- 1 trái dưa chuột dài 5 cm, bổ tư và thái lát.
- 1 quả cam lớn để lấy nước cốt và thái nhỏ vỏ.
- 2 thìa canh lá bạc hà thái nhỏ.
- 15g hạt hồ trăm trần nước sôi cho hạt tách đôi, hoặc hạt hạnh đào rang.
- 4 - 5 nhánh bạc hà, để trang trí.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Cắt dưa gang thành các khối vuông cạnh 1 cm, hoặc khoét thành các viên dưa tròn. Cho dưa gang cùng dâu tây và dưa chuột vào chiếc bát lớn.
2. Trộn nước cốt cam, vỏ cam thái nhỏ, bạc hà và hạt hồ trăm với nhau. Quấy nhẹ thành một loại hỗn hợp.

3. Đổ hỗn hợp này trở lại bát đựng dưa gang, dâu tây và dưa chuột, rồi cho vào tủ lạnh để ướp. Chuyển cốc tai ra ly và trang trí bằng một nhánh bạc hà.

4. BÁNH ĐIỂM TÂM KHOAI TÂY CHIÊN

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 8 phút - Nấu nướng: 10 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 165 kcal/ 694 kJ - Protein: 5g carbohydrat: 20g - Chất béo: 8g - Chất xơ: 7g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500g khoai tây luộc chín rồi nghiền nhừ.
- 500g bắp cải, thái nhỏ rồi luộc chín.
- 2 hộp đậu tây (mỗi hộp 300g), vắt ráo nước.
- 25g margarine.
- 2 thìa canh dầu hướng dương.
- muối - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten
không bột mì ✓

Cách nấu nướng:

1. Trộn khoai tây, bắp cải và đậu tây với nhau. Sau đó, mới cho margarine vào rồi nêm muối và tiêu cho vừa ăn.
2. Đun nóng dầu trong 1 chảo lớn, rồi cho hỗn hợp khoai tây vào chiên cho đến khi lớp vỏ bên ngoài vàng lên. Dọn ăn nóng.

5. XALÁT CAESAR

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Chế biến: 12 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 730 kcal/ 3033 kJ - Protein: 17g carbohydrat: 41g - Chất béo: 56g - Chất xơ: 4g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 1 bó rau diếp lá dài, tách từng lá.
- 5g cá trổng đóng hộp với dầu ôliu, để ráo dầu.
- 1 ổ bánh mì trắng, cắt lát dầy.
- 3 thìa canh phó mát Parmesan xát nhỏ.

Nguyên liệu làm nước sốt trộn rau:

- 5 thìa canh xốt mayonnaise.
- 4 - 5 thìa canh nước lọc.
- 1 - 2 tép tỏi.
- 2 thìa canh phó mát Parmesan xát nhỏ.
- muối hột - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách chế biến:

1. Nước xốt rau trộn. Cho xốt mayonnaise vào bát, rồi thêm nước vừa đủ vào đánh cho đến khi xốt thật loãng. Giã tỏi thật nhuyễn với một chút muối, rồi cho vào nước xốt loãng cùng với phó mát Parmesan và khuấy đều lên. Nếu cần, cho thêm chút ít nước để cho nước xốt rau trộn này không quá đậm đặc. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.

2. Thái các lá rau diếp thành các miếng lớn, rồi xếp chúng vào bát nông trộn rau. Cắt cá trổng thành miếng nhỏ và rải đều trên rau.
3. Lột bỏ vỏ bánh mì, phết bơ chảy vào các lát bánh mì rồi cắt thành các khối có cạnh khoảng 3 cm, thoa bơ vào miếng thép để sắp các khối bánh lên, và phết số bơ còn lại vào các mặt cắt của những khối bánh. Cho bánh vào lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Vặn nút ga đến mức 6 trong 12 phút cho đến khi bánh giòn và trở sang màu vàng. Thận trọng canh chừng, bởi vì các khối bánh trở màu rất nhanh.
4. Cho các khối bánh còn nóng vào bát rau trộn, rồi rưới nước xốt vừa chế biến xong lên mặt. Sau cùng, rắc thêm pho mát Parmesan xắt nhỏ và dọn ra bàn ăn.

6. XALÁT RAU DIẾP VÀ LÊ VỚI PHO MÁT ROQUEFORT

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 318 kcal/ 1319 kJ - Protein: 10g carbohydrat: 19g - Chất béo: 23g - Chất xơ: 1g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 quả lê chín cây loại lớn.
- 1 thìa canh nước chanh vắt.
- 1 quả cam, xắt lát hình viên phân.
- 2 cây rau diếp lá xoăn, tách ra từng lá.
- 175g phó mát Roquefort.
- 2 thìa canh hành búi (chive) thái nhỏ.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Nguyên liệu làm dầu giấm:

- 3 thìa canh dầu làm từ quả óc chó.
- 2 thìa canh giấm làm từ rượu vang trắng.
- 1/2 thìa cà phê vỏ cam xác nhỏ.
- 1 nhúm đường.
- muối - tiêu.

Cách chế biến:

1. Dầu giấm: trộn tất cả các thành phần nguyên liệu với nhau, hoặc cho chúng vào một bình có nắp đậy chặt và lắc cho đến khi các nguyên liệu hòa lẫn với nhau.
2. Lột vỏ bỏ lõi lê rồi thái lát mỏng, rồi cho vào một bát cùng với nước chanh vắt. Trộn đều cho lê khỏi đổi màu. Sau đó, xếp các lát lê, các miếng cam và lá rau diếp xoăn vào 4 đĩa hoặc vào một bát lớn. Rưới dầu giấm lên mặt.
3. Ngay trước khi dọn ăn, bóp vụn phó mát Roquefort rồi rắc lên món rau trộn và trang trí bằng rau thơm thái nhỏ.

7. XALÁT GÀ VÀ NHO KHÔ

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 25 phút, thêm thời gian để yên.
Chế biến: khoảng 12 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 526 kcal/ 2190 kJ - Protein: 40g carbohydrat: 12g - Chất béo: 36g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 40g nho khô.
- 4 thìa canh nước cam vắt.

- 1 nhúm tỏi xay nhuyễn.
- 1 thìa cà phê dầu ôliu.
- 50g hạt hạnh đào luộc, cắt đôi.
- 500g gà luộc chín, thái sợi.
- 1 ngọn rau radicchio, thái nhỏ.
- 1 bó rau diếp loại ngon, thái nhỏ.
- 2 lượng nước xốt trộn rau (xem công thức 5, chương 6)
- muối - tiêu.
- 1 nhúm rau mùi tây thái nhỏ, để trang trí.

không rượu
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Cho nho khô, nước cam vắt và tỏi xay nhuyễn vào một chảo nhỏ đun sôi lên, rồi nhấc chảo ra khỏi lò. Để yên khoảng 30 phút cho nho nở phồng lên.
2. Đun nóng dầu ôliu trên ngọn lửa vừa, rồi chiên hạt hạnh đào, luôn tay đảo đều cho vàng lên.
3. Cho nho, hạnh đào, gà thái sợi và các lá rau thái nhỏ vào bát lớn. Trộn đều, rồi nêm muối và tiêu cho vừa ăn.
4. Tưới nước xốt lên món xalát và rắc rau mùi tây lên để dọn ăn.

8. XALÁT GÀ HUN KHÓI VÀ CAM CHANH

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 30 phút.

Mỗi phần: - Năng lượng: 249 kcal/ 1044 kJ - Protein: 32g carbohydrat: 14g - Chất béo: 8g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

- 375g gà rút xương hun khói.
- 1 quả bưởi chín.
- 2 trái cam nhỏ.
- 1/2 trái dưa chuột, thái lát mỏng.
- 1 củ thì là nhỏ, gọt sạch và thái lát mỏng.
- 1 cây rau diếp tròn, tách ra từng lá.
- 50g cải xoăn, 50g cải xoong.
- hạt tiêu hồng (tuỳ ý).

Nước xốt sữa chua:

- 150 ml sữa để chua tự nhiên.
- 1 thìa canh nước cam vắt.
- 1 thìa cà phê mật ong loại trong.
- 1/2 thìa cà phê mù tạc Dijon.
- muối - tiêu.

Cách chế biến:

1. Thận trọng bóc bỏ da gà hun khói, rồi cắt thịt gà thành từng miếng vừa ăn. Sau đó, cho thịt gà vào một bát lớn.
2. Gọt vỏ bỏ lõi bưởi và cam, bóc lấy phần thịt của 2 loại trái cây này cho vào bát thịt gà cùng với dưa chuột và thì là. Dùng chén nhỏ hứng lấy nước trái cây khi bóc vỏ lấy thịt của chúng, rồi để dành sau này dùng đến. Trộn nhẹ tay các thành phần trong bát thịt gà.
3. Xếp hỗn hợp thịt gà vừa kể cùng các lá rau diếp và cải xoong vào 4 đĩa cho 4 suất ăn.
4. Nước xốt sữa chua: Cho tất cả các thành phần nguyên liệu làm nước xốt vào bát, dùng thìa gỗ đánh thật nhuyễn. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.

5. Nếu muốn, bạn hãy cho nước cam bưởi để dành ở trên cùng các loại tiêu hồng vào nước xốt trộn đều, rồi rưới nước xốt này lên món xalát.

9. XALÁT MÌ, RAU DIẾP VÀ CAM

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Chế biến: 5 - 10 phút. Mỗi suất: - Năng lượng: 682 kcal/ 2765 kJ - Protein: 20g carbohydrat: 107g - Chất béo: 21g - Chất xơ: 6g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500g mì tagliatelle
- 4 cây rau diếp lá xoăn, thái vừa ăn.
- 6 quả cam lớn, thái hình viên phấn.
- 2 thìa canh lá ngải dấm, thái nhỏ.
- 4 thìa canh hành búi, thái nhỏ.

Nước xốt cam:

- 6 thìa canh dầu ôliu.
- 2 thìa canh nước cam vắt.
- 2 thìa canh nước chanh vắt.
- 1/2 thìa cà phê mù tạc hạt khô.
- 1 thìa cà phê mật ong loại trong.
- 1 thìa cà phê các loại rau thơm.
- 1 thìa cà phê vỏ cam xác thật nhỏ.

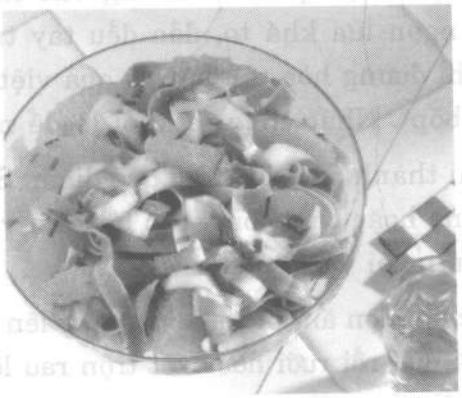
không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten
không bột mì

Cách chế biến:

1. Thái mì tagliatelle thành sợi ngắn. Trong khi đó, đun một nồi nước cùng một nắm muối cho sôi lên. Luộc mì theo chỉ dẫn ghi trên bao bì, cho đến khi mì chín mềm

tới. Sau đó, vớt mì ra rổ để ráo nước, rồi rửa sơ bằng nước lạnh và để mì ráo nước lần nữa.

2. Chế biến nước xốt cam bằng cách trộn tất cả các thành phần nguyên liệu trên đây. Cho mì vào bát lớn rồi rưới nước xốt lên. Sau đó cho rau diếp, các lát cam và các loại rau thơm vào trộn nhẹ tay. Dọn ra ăn ngay.



10. XALÁT CỦ CẢI

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Chế biến: khoảng 3 phút. Mỗi suất: - Năng lượng: 174 kcal/ 726 kJ - Protein: 3g - carbohydrat: 19g - Chất béo: 10g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

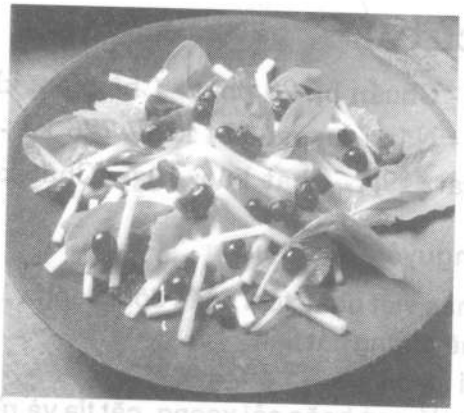
- 125g quả man việt quất, tươi hoặc đông lạnh.
- 4 thìa cà phê đường cát tinh.
- 375g củ cải mooli.
- 75g rau bina lá non hoặc cải xoong, cắt tỉa và rửa sạch.

- 2 trái cam nhỏ, cắt lát.
- 200g ớt ngọt đóng hộp, vắt ráo nước và thái nhỏ.
- muối - tiêu.
- 1 lượng nước xốt trộn rau (xem công thức 5, chương 6).

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Cho quả man việt quất và đường vào một chảo nhỏ. Đun trên ngọn lửa khá to, đảo đều tay trong vài phút cho đến khi đường hòa tan hết và quả việt quất bắt đầu "nổ đánh bốp". Nhấc chảo ra khỏi lò để nguội.
2. Thái củ cải thành các sợi bằng que diêm. Sau đó, xếp củ cải, rau bina hoặc cải xoong, các lát cam và ớt ngọt vào 4 đĩa. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.
3. Ngay trước khi dọn ăn, rắc quả việt quất lên trên củ cải và rau trong 4 đĩa, rồi rưới nước xốt trộn rau lên trên cùng.



11. MÌ NẤU XÚP GIA VỊ

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút - Nấu nướng: 15 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 558 kcal/ 2349 kJ - Protein: 28g carbohydrat: 72g - Chất béo: 19g - Chất xơ: 5g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 250g tôm sú lột vỏ luộc chín.
- 1 thìa cà phê bột bắp.
- 1 thìa canh nước lọc.
- 375g mì trứng.
- 600ml nước luộc gà.
- 2 thìa canh nước tương.
- 2 thìa canh dầu thực vật.
- 2 cây hành lá, thái mỏng.
- 125g măng tre hoặc nấm khuy, thái lát mỏng.
- 125g rau bina, thái nhỏ.
- 2 thìa canh rượu sherry đậm.
- 1 - 2 thìa cà phê dầu mè.
- muối.

không rượu
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten
không bột mì

Trang trí:

- 1 quả ớt chín đỏ, thái nhỏ.
- Các nhánh rau mùi.

Cách nấu nướng:

1. Cho tôm sú và một nhúm muối vào bát. Trộn bột bắp với nước thành bột nhão, rồi cho vào bát tôm đánh cho nhuyễn nhừ.
2. Đun một nồi nước muối nhạt cho sôi lên, rồi cho mì

trứng vào luộc theo chỉ dẫn ghi trên bao bì cho đến khi mềm tới. Vớt mì ra để cho ráo nước, rồi cho vào một bát lớn. Sau đó, đổ nước dùng và một thìa nước tương vào bát mì. Giữ bát mì còn ấm.

3. Dùng chảo đun nóng dầu để phi hành lá. Sau đó, cho tôm, măng tre hoặc nấm và rau bina vào xào, đảo qua vài lần rồi thêm 1 1/2 thìa cà phê muối, phần nước tương còn lại và rượu sherry. Đun hỗn hợp 1 -2 phút, đảo đều tay.
4. Đổ hỗn hợp vào bát mì và rắc dầu mè lên. Trang trí bằng ớt và các nhánh rau mùi.

12. CƠM KEDGEREE

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: 15 - 20 phút. Mỗi suất: - Năng lượng: 498 kcal/ 2083 kJ - Protein: 35g carbohydrat: 51g - Chất béo: 17g - Chất xơ: 1g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 500g filê cá êfin hun khói sữa để rim cá.
- 50g bơ.
- 1 củ hành tây nhỏ hoặc 2 - 3 cây hành lá, thái nhỏ.
- 250g gạo hạt dài, nấu chín thành cơm.
- 4 thìa canh rau mùi tây (ngò gai), thái nhuyễn.
- 4 quả trứng luộc chín kỹ, thái nhỏ.
- muối - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Trang trí:

- hành lá.
- trứng luộc chín kỹ, thái hình nêm.

Cách nấu nướng:

1. Cho cá êfin vào chảo lớn, rồi đổ sữa vào phủ lớp cá. Đun sủi bọt trong 10 - 15 phút. Bóc bỏ da và thái cá ra từng lát. Để dành phần sữa rim cá.
2. Đun chảy bơ rồi cho hành vào xào qua cho mềm chứ chưa đổi màu. Thêm cơm vào đảo qua cho các hạt cơm nóng đều lên.
3. Cho cá êfin thái lát vào chảo cơm, cẩn thận đừng để cá vỡ vụn ra. Nhẹ nhàng rắc rau mùi lên, rồi cho phần sữa rim cá rưới ướt cơm, sau đó mới thêm trứng lên trên. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn, rồi chuyển hỗn hợp cơm ra các đĩa ấm. Trang trí đĩa cơm bằng hành lá và các lát trứng hình nêm.

13. BÁNH CÁ NGỪ TUNA

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 - 15 phút, thêm thời gian ướp lạnh - Nấu nướng: 12 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 382 kcal/ 1598 kJ - Protein: 27g carbohydrat: 22g - Chất béo: 21g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

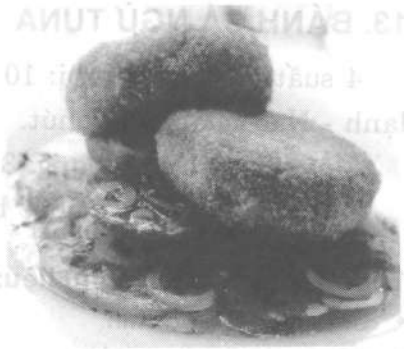
- 300g khoai luộc chín.
- 25g bơ hoặc margarine.

- 300g cá ngừ tuna đóng hộp, để ráo nước rồi thái lát.
- 2 thìa canh rau mùi tây thái nhỏ.
- 2 quả trứng đánh kỹ.
- 75g vụn bánh mì.
- dầu để rán nóng.
- muối - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách chế biến:

1. Tán nhuyễn khoai tây trong bát lớn cùng với bơ hoặc margarine, rồi cho cá ngừ, rau mùi tây, muối và tiêu vừa ăn, cùng phân nửa lượng trứng đánh vào trộn đều. Đậy nắp bát và cho vào tủ lạnh ướp trong 20 phút.
2. Đổ hỗn hợp cá lên mặt bàn phủ lớp bột mỏng để nắn thành khối hình trụ. Cắt khối này thành 8 lát, rồi nắn mỗi lát thành một chiếc bánh tròn và dẹt có đường kính khoảng 6 cm. Nhúng bánh vào lượng trứng đánh còn lại, và áo bánh bằng vụn bánh mì.
3. Đun nóng dầu trong chảo. Cho bánh cá vào chiên mỗi bên mặt khoảng 2 - 3 phút, hoặc cho đến khi bánh trở sang màu nâu vàng và nóng đều. Dọn ăn kèm với xalát cà chua.



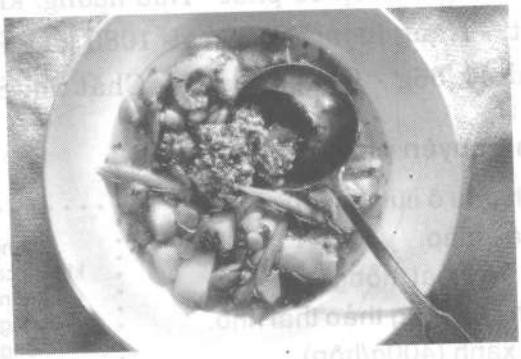
14. XÚP RAU ĐẬU VE

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút - Nấu nướng: 45 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 324 kcal/ 1350 kJ - Protein: 14g carbohydrat: 14g - Chất béo: 24g - Chất xơ: 5g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 thìa canh dầu ôliu nguyên chất.
- 1 cây tỏi tây thái lát.
- 2 tép tỏi, đập giập.
- 1 củ khoai tây, thái hạt lựu.
- 1 cây cần tây, thái lát.
- 1 thìa canh rau húng tây, thái nhỏ.
- 425g đậu flageolet đóng hộp.
- 600 ml nước dùng hầm từ rau quả.
- 1 quả bí xanh nhỏ trái, thái hạt lựu.
- 50g đậu ve, tách đôi.
- 125g đậu tằm đông lạnh, làm tan ra.
- 150 ml nước xốt pesto làm sẵn.
- muối - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓



Cách nấu nướng:

Món xúp có mùi thơm tuyệt vời này là món xúp cổ điển có nguồn gốc ở miền nam nước Pháp, gọi là súp pistou. Nó được dọn ăn với một thìa nước xốt pesto thơm ngon.

1. Đun nóng dầu trong nồi lớn để xào tỏi tây và tỏi đập giập trong 5 phút. Cho khoai tây, cần tây và rau húng tây vào xào trong 10 phút cho đến khi các thứ này có màu vàng nhạt.
2. Cho đậu flageolet cùng với nước của nó và nước dùng vào đun sôi lên, rồi đậy nắp đun sủi bọt trong 20 phút. Thêm bí xanh, đậu ve và đậu tằm vào đun thêm 10 phút nữa. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn.
3. Cho xúp ra 4 bát lớn. Thêm một thìa canh nước xốt pesto vào rồi dọn ra ăn.

15. XÚP MÌ, ĐẬU XANH VÀ RAU BINA

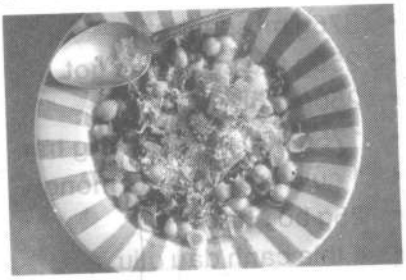
6 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: khoảng 1 giờ. Mỗi suất: - Năng lượng: 256 kcal/ 1080 kJ - Protein: 14g carbohydrat: 36g - Chất béo: 7g - Chất xơ: 8g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 thìa canh dầu ô liu nguyên chất.
- 2 tép tỏi đập giập.
- 1 củ hành tây, thái mỏng.
- 1 thìa canh lá hương thảo thái nhỏ.
- 2 hộp đậu xanh (400g/hộp).

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

- 1,2 lít nước dùng hầm từ rau quả.
- 75g mì.
- 175g rau bina, thái nhỏ.
- muối - tiêu.



Dọn ăn:

- nhục đậu khấu xắt nhỏ.
- bánh mì nướng crouton.
- phó mát Parmesan xác nhỏ.

Cách nấu nướng:

1. Đun nóng dầu trong nồi lớn để xào tỏi, hành và lá hương thảo trên ngọn lửa nhỏ trong 5 phút, cho đến khi các phụ liệu này mềm tới nhưng chưa đổi màu. Thêm đậu xanh cùng với nước của nó và nước dùng vào đun sôi lên, rồi đậy nắp đun sủi tăm 30 phút.
2. Cho thêm mì vào đun sôi trở lại và để sủi tăm 6 - 8 phút.
3. Sau cùng cho rau bina và tiếp tục đun thêm 5 phút đến khi mì và rau bina mềm tới. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn. Chuyển xúp ra bát rồi rắc nhục đậu khấu, bánh mì crouton và phó mát lên mặt. Ăn ngay khi còn nóng.

16. MÌ PRIMAVERA

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: 10 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 557 kcal/ 2340 kJ - Protein: 17g carbohydrat: 78g - Chất béo: 22g - Chất xơ: 22g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 375g mì spaghetti.
- 250g rau su hào tỉa gọt.
- 250g măng tây.
- 175g đậu ve loại mỏng trái.
- 1 củ cà rốt, thái sợi mỏng.
- 25g bơ nhạt.
- 4 thìa canh dầu ôliu.
- 1 trái ớt chuông đỏ, bỏ hạt và ruột, thái hạt lựu.
- 2 thìa canh hạt đậu phộng rang.
- 1/2 cây rau diếp xé nhỏ.
- 2 thìa canh hành búi băm nhỏ.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Trang trí:

- 4 thìa canh rau mùi tây thái nhuyễn.
- phó mát Parmesan xắt nhỏ.

Cách nấu nướng:

1. Đun một nồi nước lớn và một nắm muối cho sôi lên. Luộc mì spaghetti theo chỉ dẫn ghi trên bao bì cho đến khi mì vừa chín mềm tới. Vớt mì ra để ráo nước, còn nước sôi thì để lại. Giữ ấm các sợi mì.

2. Đun nước luộc mì cho sôi trở lại để trần riêng rau su

hào, măng tây, đậu ve và cà rốt vừa chín tới thì ngưng, rồi vớt rửa qua nước lạnh để chúng giòn lên. Đặt hai thứ rau củ này lên tờ giấy thấm rồi đập cho ráo nước.

3. Đun nóng bơ và dầu ôliu trong chảo lớn trên ngọn lửa vừa để xào ớt chuông trong 1 phút. Sau đó, cho hạt đậu phộng vào xào thêm 1 phút nữa, rồi cho các thứ rau củ trần vào đảo đều cho đến khi chúng áo dầu và nóng lên.
4. Cho mì spaghetti vào bát lớn, rồi thêm các thứ rau củ đã áo dầu cùng với rau diếp và hành búi vào. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn, rồi trộn đều các thứ. Trang trí món ăn bằng rau mùi tây và rắc phó mát Parmesan lên trên. Dọn ra ăn ngay.

17. CÀ RI CÁ HẤP KIỂU THÁI

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: 15 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 168 kcal/ 708 kJ - Protein: 25g carbohydrat: 5g - Chất béo: 6g - Chất xơ: 0g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 3 thìa canh bột cà ri đỏ Thái Lan.
- 200 ml nước cốt dừa.
- 1 thìa canh nước mắm Thái.
- 1 quả trứng đánh kỹ.
- 500 mg cá moruy lột bỏ da hoặc filê cá Basa, cắt thành từng miếng dài 5 cm.
- 1 thìa canh rau mùi thái nhỏ.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

- 1 thìa canh lá bạc hà thái nhỏ.
- 1 thìa canh rau húng quế Thái xé nhỏ.
- 4 lá chanh thái nhỏ.
- 1 trái ớt xanh lớn, bỏ hạt và thái lát mỏng.
- 1 trái ớt chín đỏ lớn, bỏ hạt và thái lát mỏng.
- Cơm đã nấu chín để dọn ăn.

Cách nấu nướng:

1. Trộn bột cà ri, nước cốt dừa, nước mắm và trứng đánh hòa lẫn với nhau. Trộn xong để qua một bên.
2. Xếp các miếng cá vào một đĩa sứ nông, rồi cho rau mùi, bạc hà và rau húng quế vào trộn qua. Đổ hỗn hợp cà ri lên cá và đảo nhẹ để cá áo đều thứ hỗn hợp này.
3. Rắc lá chanh và các lát ớt lên cá. Sau đó, dùng giấy thiếc bọc đĩa cá để hấp trên nước sôi trong 15 phút, hoặc cho đến khi cá vừa chín tới. Nước cà ri sẽ hơi đặc do có thêm trứng đánh. Dọn ăn ngay với cơm khi còn nóng.

18. CÁ HỒI DỒN CHANH VÀ GỪNG

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Nấu nướng: 1 giờ.
Mỗi suất: - Năng lượng: 507 kcal/ 2119 kJ - Protein: 31g carbohydrat: 51g - Chất béo: 20g - Chất xơ: 4g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

- 375g hạt wildrice.
- 75g hạt pinon rang và đập giập.
- 3 thìa canh hành cụm băm nhỏ.
- 3 cây hành lá thái nhỏ.
- 75g gừng tươi, gọt bỏ vỏ và xắt nhỏ.
- 2 quả chanh, lấy nước và thái nhỏ vỏ.
- 6 con cá hồi, moi bỏ ruột và rửa sạch.
- 50g bơ
- muối - tiêu.
- vỏ chanh thái sợi để trang trí.

Cách nấu nướng:

1. Đun hạt wildrice trong một nồi nước sôi pha chút muối trong 40 - 45 phút, hoặc theo chỉ dẫn ghi trên bao bì, cho đến khi chín mềm. Vớt ra để thật ráo nước.
2. Cho hạt wildrice đã luộc chín vào một bát lớn cùng với hạt pinon rang, hành cụm, hành lá, gừng và vỏ chanh xác nhỏ trộn đều. Nêm muối và tiêu cho vừa ăn. Sau đó, dồn hỗn hợp này vào bụng cá.
3. Dùng một lá thiếc bôi bơ để bọc cá, rưới nước chanh lên cá rồi bọc kín lại, gấp các góc cho thật kín rồi cho vào lò

nướng ở nhiệt độ 200°C. Vặn nút ga đến mức 6 trong 15 phút cho đến khi cá thật chín. Trang trí bằng rau thơm chive và các sợi vỏ chanh, rồi dọn ăn ngay khi còn nóng.

19. CÁ BƠN LEMON NẤU CAM

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 - 15 phút - Nấu nướng: 45 phút. Mỗi suất: - Năng lượng: 598 kcal/ 2522 kJ - Protein: 28g carbohydrat: 76g - Chất béo: 17g - Chất xơ: 5g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 250 hạt wildrice.
- 25g bơ.
- 4 cây hẹ tây, thái nhuyễn.
- 300 ml rượu vang trắng đậm.
- 250 ml nước cam vắt.
- 2 thìa cà phê vỏ cam xác nhỏ.
- 3 thìa cà phê thạch lý chua (tuỳ ý).
- mật ong loại trong, để nêm thức ăn.
- 8 miếng filê cá bơn lemon.
- 2 thìa canh bột bắp.
- dầu hướng dương để chiên xào.
- 2 trái cam, thái lát.
- muối - tiêu.
- 2 thìa canh rau mùi tây thái nhỏ để trang trí.

không rượu
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách nấu nướng:

1. Luộc hạt wildrice trong nước sôi pha muối nhạt lâu khoảng 40 - 45 phút, hoặc theo chỉ dẫn ghi trên bao bì, cho đến khi chín mềm tới.

2. Trong khi đó, dùng một chảo lớn đun nóng bơ, rồi cho hẹ tây vào xào trong 3 phút. Sau đó, thêm rượu vang, nước cam vắt, vỏ cam và nếu muốn, cả thạch lý chua. Đun hỗn hợp này sôi lên cho đến khi cạn còn phân nửa. Nêm muối, tiêu và mật ong cho vừa ăn. Đậy nắp để giữ ấm.
3. Dùng bột mì trộn chút ít muối để áo cá. Đun nóng dầu rồi cho 8 miếng cá vào cùng một lúc, chiên mỗi mặt cá trong 3 phút. Nhấc chảo ra giữ ấm cá.
4. Hạt wildrice chín đã ráo nước thì cho các miếng cam vào đảo qua, sau đó múc cho vào các đĩa suất ăn. Cho cá lên mặt, rồi đổ nước xốt vừa chế biến xong lên trên cá và trang trí bằng rau mùi tây.

20. CỐT LẾT CÁ MORUY CHUA NGỌT

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: 15 - 20 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 220 kcal/ 980 kJ - Protein: 31g carbohydrat: 18g - Chất béo: 4g - Chất xơ: 0g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 4 miếng cốt lết cá moruy (175 - 200g/miếng).
- 15g margarine.
- 1 củ hành tây, thái lát mỏng.
- 150 ml nước dùng trong hầm từ cá.
- 2 thìa canh giấm làm từ rượu vang.
- 1 thìa canh nước tương.
- 2 thìa canh đường vàng.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

- 1 1/2 thìa canh bột bắp.
- 150 ml nước cam vắt.

Trang trí:

- vỏ cam trụng nước sôi, thái sợi bằng que diêm.
- hành lá.

Cách nấu nướng:

1. Sắp các miếng cá thành một lớp duy nhất trong chảo. Đổ nước lạnh vào vừa phủ lớp cá, rồi đun trên ngọn lửa vừa chầm chậm cho sôi lên. Nhẹ nhàng rim cá khoảng 10 phút, hoặc cho đến khi cá chín mềm tới.
2. Trong khi đó, đun chảy margarine trong một chảo khác để xào hành 5 - 7 phút cho đến khi mềm tới chứ chưa đổi màu. Thêm nước dùng, nước cam vắt, giấm, nước tương và đường vào đảo thật đều thành một hỗn hợp. Hòa tan bột bắp với một ít nước lọc, rồi đổ vào hỗn hợp trong chảo. Đun sôi lên và đảo đều tay cho đến khi hỗn hợp thành một loại nước xốt sền sệt. Đun sủi tăm trong 3 - 4 phút.
3. Khi cá đã chín, vớt ra cho khô rồi cho vào đĩa. Đổ nước xốt lên cá và trang trí bằng các sợi vỏ cam cùng hành lá.

21. RAU XÀO KẸP FILÊ CÁ BASA NƯỚNG

2 suất ăn: - Chuẩn bị: 15 phút - Nấu nướng: 20 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 308 kcal/ 1286 kJ - Protein: 34g carbohydrat: 11g - Chất béo: 15g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 4 miếng filê cá Basa, lột bỏ da.
- muối - tiêu
- 75g phó mát đóng bánh hoặc phó mát mềm ít chất béo.
- 1 thìa canh rau mùi tây thái nhỏ.
- vỏ 1/2 quả chanh xắt nhuyễn.
- 1 thìa canh nước lọc.

không rượu ✓
không cam chanh
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Rau củ xào:

- 1 thìa canh dầu hướng dương.
- 1 củ hành tây thái lát.
- 2 củ cà rốt, thái sợi hình que diêm.
- 2 quả bí xanh nhỏ trái, thái sợi hình que diêm.
- 1 cây thì là nhỏ, hoặc 2 cọng cần tây, thái sợi.
- 50g nấm khuy, thái lát mỏng.

Trang trí:

- Rau thơm chive, tỉa cho đẹp.
- Chanh thái hình nêm.

Cách nấu nướng:

1. Trộn phó mát, rau mùi tây, vỏ chanh xắt nhuyễn và nước lọc thành một loại hỗn hợp. Chia hỗn hợp này rưới đều trên các miếng cá, rồi sắp cá vào một đĩa nhỏ chịu nhiệt. Dùng giấy thiếc bọc kín đĩa cá, cho vào lò nướng

ở nhiệt độ 180°C. Vặn nút ga ở mức 4 trong 20 phút cho cá chín đều.

2. Trong khi đó, đun nóng dầu trong một chảo lớn trên ngọn lửa lớn. Cho hành tây, cà rốt, bí xanh, thì là hoặc cần tây và nấm khuy vào xào trong 2 - 3 phút, đảo đều tay cho đến khi chúng gần mềm tới. Cho vào mỗi đĩa 2 miếng cá, rồi sắp rau củ xào xung quanh cá và trang trí bằng rau thơm cùng các miếng chanh.

22. ĐẬU LĂNG NẤU RAU CỦ

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 40 - 45 phút, thêm thời gian để ngấm nước - Nấu nướng: 40 phút.

Mỗi suất: - Năng lượng: 518 kcal/ 2180 kJ - Protein: 17g - carbohydrat: 87g - Chất béo: 14g - Chất xơ: 10g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 125g đậu lăng tươi.
- 600 ml nước lọc.
- 4 thìa canh dầu ôliu nguyên chất.
- 2 củ hành tây nhỏ.
- 2 tép tỏi, băm nhỏ.
- 1 thìa canh rau mùi xay nhuyễn.
- 2 thìa cà phê bột thìa là.
- 1 thìa cà phê bột nghệ.
- 1 thìa cà phê bột quế.
- 12 củ khoai tây tươi, bổ đôi.
- 2 củ cà rốt, thái lát mỏng.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa ✓
không gluten ✓
không bột mì ✓

- 250g hạt mì couscous.
- 2 trái bí xanh nhỏ quả, thái lát.
- 175g nấm khuy.
- 300 ml nước cốt cà chua.
- 1 thìa canh cà chua xay cô đặc.
- 125g quả mơ khô, thái nhỏ.
- 2 thìa canh ớt sa tế, để dọn ăn.

Cách nấu nướng:

1. Cho đậu lăng vào nồi nước đun sôi lên, rồi đậy nắp lại đun sủi bọt trong 20 phút.
2. Trong khi đó, đun nóng 2 thìa canh dầu ôliu trong nồi lớn để xào hành, tỏi và các gia vị trong 5 phút. Thêm khoai tây và cà rốt vào xào 5 phút nữa. Sau đó, cho đậu lăng cùng nước nấu đậu vào rồi đậy nắp và đun sôi nhẹ trong 15 phút.
3. Rửa hạt mì couscous vài lần dưới vòi nước lạnh để chúng ướt đều. Sau đó, mới trải lên một tấm thép lớn rồi rắc một ít nước lên và để yên trong 15 phút cho hạt mì couscous ngấm nước.
4. Đun nóng 2 thìa dầu còn lại để xào bí xanh và nấm trong 4 - 5 phút cho đến khi chúng hơi trở vàng. Cho hỗn hợp đậu lăng với nước cốt cà chua, cà chua xay cô

đặc, quả mơ khô và ớt sa tế vào đun sôi lên. Đun thêm 10 phút nữa cho đến khi các loại rau củ và đậu lăng mềm tới.

5. Hấp hạt mì couscous theo chỉ dẫn ghi trên bao bì, hoặc hầm nhừ trên nồi hơi hai ngăn trong 6 -7 phút. Chuyển hạt mì couscous hấp chín sang một đĩa to, rồi cho rau củ và đậu lăng lên trên, và dọn phần nước của hỗn hợp riêng ra với ớt sa tế theo khẩu vị của mỗi người.

23. BÁNH NƯỚNG VỚI NƯỚC XỐT ỚT CHUÔNG

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 20 phút - Chế biến: 35 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 516 kcal/ 2184 kJ - Protein: 26g carbohydrat: 79g - Chất béo: 13g - Chất xơ: 8g.

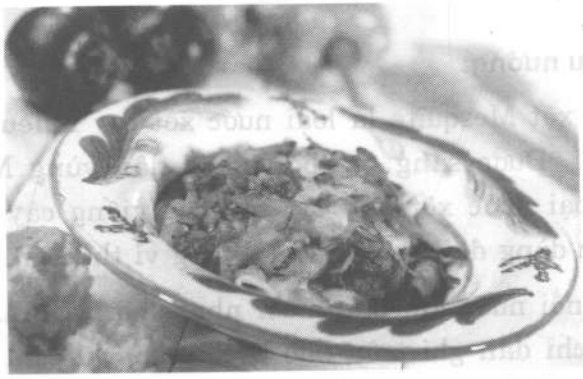
Thành phần nguyên phụ liệu:

- 2 trái ớt chuông vàng loại to, bỏ lõi và hạt, thái nhỏ.
- 1/2 củ hành tây, thái lát mỏng.
- 6 quả cà chua loại ngon, lột vỏ bỏ hạt, băm nhỏ.
- 250 ml nước dùng hầm từ rau củ.
- 375 mg mì khô.
- 1/2 thìa cà phê rau húng quế thái nhỏ.
- 200g phó mát mozzarella, thái hạt lựu.
- 3 thìa canh sữa.
- muối - tiêu.
- các lá húng quế thái nhỏ để trang trí.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách chế biến:

1. Cho ớt chuông, hành tây, cà chua và một ít muối vào chảo, đậy nắp đun trong 5 phút mới thêm nước dùng vào đun sủi tăm khoảng 15 phút nữa thành nước xốt ớt chuông.
2. Đun một nồi nước muối nhạt cho sôi lên. Cho mì khô vào luộc theo chỉ dẫn ghi trên bao bì cho đến khi vừa mềm tới, sau đó vớt mì ra cho ráo nước.
3. Rắc rau húng quế lên nước xốt, nêm muối và tiêu cho vừa ăn, rồi mới trộn đều với mì luộc chín và phó mát mozzarella. Sau đó, chuyển hỗn hợp sang một đĩa chịu nhiệt, đổ sữa lên hỗn hợp rồi cho đĩa vào lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Vặn nút ga đến mức 6 trong khoảng 15 phút, hoặc cho đến khi hỗn hợp vàng lên. Trang trí đĩa thức ăn bằng lá húng quế thái nhỏ.



24. MÌ FARFALLE THỊT BÒ TẨM GIA VỊ

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút - Nấu nướng: 40 phút.
Mỗi suất: - Năng lượng: 463 kcal/ 1954 kJ - Protein: 30g carbohydrat: 56g - chất béo: 15g - Chất xơ: 2g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 250g mì Farfalle khô 3 màu.
- 2 thìa canh dầu.
- 2 cây hẹ tây, thái nhỏ.
- 1 nhúm bột mì thìa là.
- 1 trái ớt khô.
- 250g thịt bò nạc băm nhỏ.
- 50 - 75g rau mùi tươi, thái nhỏ.
- 425g đậu xanh đóng hộp, để ráo nước.
- 425g đậu lăng đóng hộp, để ráo nước.
- 2 thìa canh cà chua xay cô đặc.
- 250g nước xốt Mesquite (bán sẵn trong lọ).
- 75g pho mát Emmentals xắt nhỏ.
- muối.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Cách nấu nướng:

Nước xốt Mesquite là loại nước xốt cay nhiều gia vị có mùi khói. Được sáng tạo bởi người dân vùng Mexico và Texas, loại nước xốt này lấy tên của giống cây Mesquite vốn được dùng để hun khói và nướng vỉ thức ăn.

1. Đun nồi nước lớn pha muối nhạt cho sôi lên. Luộc mì theo chỉ dẫn ghi trên bao bì cho đến khi mì vừa chín mềm tới. Vớt mì ra để ráo nước.

2. Trong khi chờ đợi, đun nóng dầu trong một chảo để xào hẹ tây, bột thìa là và ớt khô trong 2 phút. Sau đó, cho thịt bò vào xào trên ngọn lửa to trong 5 phút, đảo đều tay. Thêm rau mùi thái nhỏ, đậu xanh, đậu lăng, cà chua xay cô đặc và nước xốt Mesquite vào đun sủi tăm trong 2 phút.

3. Cho mì vào chảo trộn đều với hỗn hợp thịt xào, rồi chuyển tất cả sang một đĩa chịu nhiệt có bôi bơ. Rắc phó mát xắt nhỏ lên đĩa rồi cho vào lò nướng ở nhiệt độ 180°C. Vặn nút ga đến mức 4 trong 25 phút.

25. GÀ HẦM HẠT MÌ COUSCOUS

4 suất ăn: - Chuẩn bị: 30 phút - Nấu nướng: 1 1/2 giờ.
Mỗi suất: - Năng lượng: 722 kcal/ 3020 kJ - Protein: 48g carbohydrat: 76g - Chất béo: 27g - Chất xơ: 7g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 4 thìa canh dầu ôliu.
- 2 củ hành tây, thái mỏng.
- 1 quả ớt chuông xanh hoặc vàng,
- bỏ ruột và hạt, thái nhỏ.

- 3 quả cà chua, lột vỏ bỏ hạt, thái nhỏ.
- 2 trái ớt chín đỏ, bỏ hạt rồi thái nhỏ.
- 375g củ cải, bổ tư.
- 250g cà rốt loại nhỏ củ, bổ tư.
- 3 quả bí xanh nhỏ trái, thái lát.
- 125g đậu ve, cắt ngọn bỏ đuôi.
- 1 thìa cà phê bột rau mùi.
- 1 thìa cà phê bột thìa là.
- 1,5 kg thịt gà, chặt thành từng miếng.
- 600 ml nước nóng.
- 250g đậu xanh đóng hộp hoặc luộc chín.
- 375g hạt mì couscous.
- 25g bơ, thái hạt lựu.
- muối - tiêu.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten
không bột mì

Nước xốt cay:

2 thìa canh nước cốt cà chua cô đặc.
1/2 - 1 thìa cà phê bột harissa làm sẵn.

Cách nấu nướng:

1. Đun nóng dầu trong nồi lớn để xào hành tây, ớt chuông, cà chua và ớt trái chín đỏ trong 5 - 6 phút, cho đến khi chín tới. Cho củ cải, bí xanh và đậu ve vào chảo đảo thật đều. Sau đó, cho bột rau mùi, bột thìa là, nước nóng, các miếng

thịt gà vào, nêm muối và tiêu cho vừa ăn, đun sủi bọt trong 20 phút.

2. Thêm đậu xanh vào hỗn hợp thịt gà, rồi đun sủi tăm thêm 20 - 30 phút nữa.
3. Trong khi đó, ngâm hạt mì couscous trong thau nước lạnh khoảng 10 - 15 phút, rồi đảo nhẹ bằng một chiếc thìa gỗ để các hạt mì không đóng cục. Vớt các hạt mì couscous ra rổ cho ráo nước. Lót nồi hấp bằng một miếng vải muslin, rồi cho các hạt mì này vào.
4. Đặt nồi hấp này lên trên nồi thịt gà (không được để cho nồi hấp tiếp xúc với nước hầm thịt gà bên dưới) đun trên ngọn lửa nhỏ khoảng 15 - 20 phút nữa. Sau đó, nêm cho hạt mì vừa ăn và đảo nhẹ không cho các hạt mì đóng cục rồi rắc bơ lên trên.
5. ***Nước xốt cay:*** Lấy vài thìa canh nước hầm gà pha với gia vị nước cà chua xay cô đặc và bột harissa để làm nước xốt cay. Dọn thịt gà hầm và hạt mì couscous ra ăn kèm với nước xốt cay.

26. MỨT MƠ - ĐÀO - QUẤT

6 suất ăn: - Chuẩn bị: 10 phút, thêm thời gian để nguội

Chế biến: 5 - 6 phút.

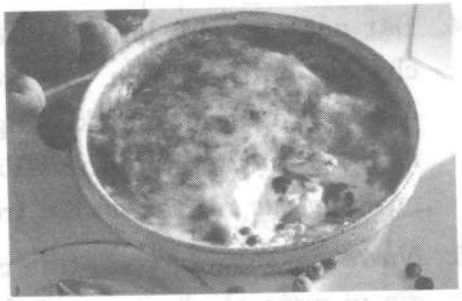
Mỗi suất: - Năng lượng: 308 kcal/ 1284 kJ - Protein: 6g carbohydrat: 26g - Chất béo: 21g - Chất xơ: 3g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 4 quả đào vừa chín tới, bổ đôi bỏ hạt, và thái lát thật mỏng.
- 3 quả mơ chắc thịt, bổ đôi bỏ hạt, và thái lát thật mỏng.
- 175g quả man việt quất (blueberry).
- 250g phó mát mascarpone.
- 250g sữa chua Hy Lạp.
- 3 thìa canh đường chảy loại trong.
- 1 thìa cà phê bột quế.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:



1. Cho đào, mơ và quất vào đĩa.
2. Dùng thìa trộn đều phó mát với sữa chua, rồi rưới đều lên các loại quả.
3. Trộn đường với bột quế rồi rưới lên đĩa đựng các loại quả, rồi cho đĩa vào lò nướng trong 5 - 6 phút cho đến khi đường biến thành caramen. Lấy đĩa mứt ra để nguội trong vài phút trước khi dọn ăn.

27. BÁNH MẠCH NHA TRÁI CÂY

Ổ bánh nhỏ: - Chuẩn bị: 10 phút, thêm thời gian cho bột dậy lên - Chế biến: 45 phút.

8 lát bánh, mỗi lát: - Năng lượng: 167 kcal/ 711 kJ - Protein: 3g - carbohydrat: 33g - Chất béo: 3g - Chất xơ: 1g.

Thành phần nguyên phụ liệu:

- 15g men khô.
- 75 ml nước ấm.
- 1 thìa cà phê mật ong loại trong.
- 125g bột gạo lứt.
- 125g bột yến mạch.
- 125g nho xuntan.
- 25g margarine.
- 50g chất chiết xuất từ mạch nha.
- 25g mật đường đen.
- 1 thìa canh mật ong để đánh bóng bánh.

không rượu ✓
không cam chanh ✓
không sữa
không gluten ✓
không bột mì ✓

Cách chế biến:

1. Bôi trơn khuôn làm ổ bánh 500g. Khuấy đều men, nước ấm và mật ong rồi để yên nơi không khí ấm cho đến khi hỗn hợp này sủi bọt.
2. Trộn đều các loại bột mì và nho xuntan trong một bát ấm. Cho margarine, mạch nha và mật đường vào chảo, rồi đun trên ngọn lửa nhỏ cho đến khi margarine tan chảy ra. Nhấc chảo ra khỏi lò để nguội trong 5 phút.
3. Cho hỗn hợp men và hỗn hợp mật đường vào cùng các thành phần khô (bột và nho) để nhào thành một thứ bột dẻo. Cho khối bột dẻo vào khuôn bánh, rồi đậy bằng một miếng vải ấm và để yên trong 1 giờ, hoặc cho đến khi bột nở lên gấp đôi.
4. Cho ổ bánh vào lò nướng ở nhiệt độ 200°C. Vặn nút ga lên mức 4 trong 45 phút. Đặt ổ bánh lên giá và phết mật ong lên mặt bánh, rồi để nguội.

BỆNH ĐAU ĐẦU VÀ ĐAU NỬA ĐẦU

HỒ KIM CHUNG

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC
352 Đội Cấn - Ba Đình - Hà Nội
ĐT: 04. 7625922; Fax: 04. 7625923

Chịu trách nhiệm xuất bản : **GĐ. HOÀNG TRỌNG QUANG**
Biên tập : **BS. HẢI YẾN**
Trình bày bìa : **NGỌC MINH Design**
Sửa bản in : **HẢI YẾN**
Kỹ thuật vi tính : **BẢO ANH**

TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ HÓA CHẤT
Nhà sách **NGHIÊM BÍCH HOAN**
212/7 Lê Lai, Quận 1, TP Hồ Chí Minh, Tel-Fax: 9253017

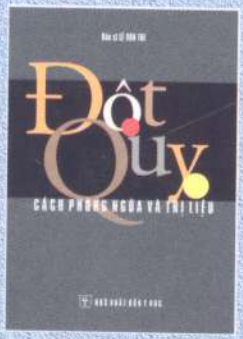
61-610.3
MS ——— 13-2005
YH-2005

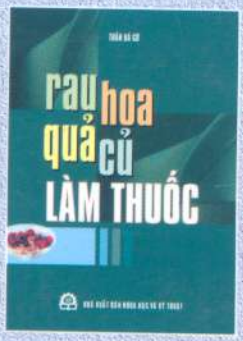
In 1000cuốn, khổ 14,5x20,5cm. Tại Công ty In Bao bì XNK Thủy sản, 1Bis Hoàng Diệu, Q.4, TP.HCM. Giấy ĐKKHXB số 781-13/XB-QLXB do Cục xuất bản cấp ngày 10.01.2005.

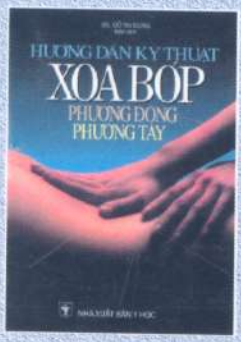
In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2006.

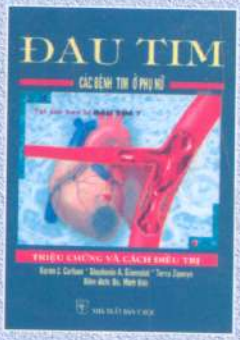
TỦ SÁCH Y HỌC

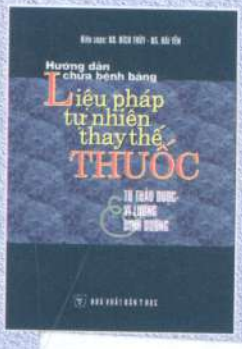
Trân trọng giới thiệu bộ sách mới











TRUNG TÂM THÔNG TIN KHOA HỌC & CÔNG NGHỆ HÓA CHẤT

NBH Nhà sách NGHIÊM BÍCH HOAN
212/7 Lê Lai, Quận 1, TP.Hồ Chí Minh,Tel-Fax: 925301

VIVACO
BENH DAU DAU & DAU N
S023175
28.000 đ

Giá: 28.000đ