

Nguyễn Minh Tiến

biên soạn

CẨM NANG SỨC KHỎE GIA ĐÌNH

*Những bí quyết đơn giản để bảo vệ sức khỏe cho
chính bạn và những người thân trong gia đình*

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



Lời nói đầu

Cuốn sách này được biên soạn từ một số tư liệu trong các tạp chí y học bằng Anh ngữ nổi tiếng ở nước ngoài. Chúng tôi không có tham vọng trình bày đầy đủ những vấn đề về sức khỏe cho mọi người, vì thế ở đây hoàn toàn không có những lời khuyên hay kiến thức mang tính cách chuyên sâu trong y học. Độc giả chỉ có thể tìm thấy trong tập sách này những kiến thức tối thiểu nhưng vô cùng quan trọng và bổ ích, dành cho bất cứ ai trong đại đa số quần chúng nhân dân lao động.

Những vấn đề được trình bày trong sách luôn cố gắng tuân thủ các tiêu chí đặt ra khi biên soạn. Đó là: thiết thực trong đời sống hàng ngày, dễ đọc dễ hiểu và dễ thực hành.

Hy vọng là tập sách sẽ mang nhiều niềm vui đến cho mọi gia đình, bởi vì sức khỏe bao giờ cũng là yếu tố đầu tiên cần đến để có một gia đình hạnh phúc.

SOẠN GIẢ

Nguyễn Minh Tiến



1. CẢM LẠNH VÀ CẢM CÚM

a. Kiến thức chung

Hàng năm, đa số trong chúng ta đều mắc phải ít nhất là một đôi lần cảm lạnh, cho dù có áp dụng những lời khuyên rất đúng đắn, chẳng hạn như là uống nhiều nước cam, chanh; ăn mặc đủ ấm khi đi ra ngoài lúc trời lạnh...

Chúng cảm lạnh thông thường là một thực tế ít người tránh khỏi, nhưng nhiều người lại không biết phải làm gì khi bản thân họ hoặc con cái bị cảm lạnh.

Điều trước tiên và quan trọng hơn hết là bạn phải có đủ kiến thức thông thường nhất để xác định xem có đúng là một trường hợp cảm lạnh, hay bệnh cúm (cũng gọi là cảm cúm), hoặc một trường hợp dị ứng của cơ thể. Một vài triệu chứng – nhưng không phải là tất cả – của những trường hợp này tương tự như nhau. Bạn có thể dựa vào bảng tổng hợp các triệu chứng ngay dưới đây để xác định, phân biệt được các trường hợp khác nhau này. Điều quan trọng là: một trong

Cảm nang sức khỏe gia đình

các triệu chứng có thể có ở tất cả các trường hợp, nhưng kết hợp nhiều triệu chứng sẽ giúp bạn phân biệt được chúng. Lấy ví dụ như, bạn bị chảy mũi nước. Triệu chứng này được nhận thấy ở cả 3 trường hợp. Nhưng kèm theo đó, bạn còn bị sốt cao nữa. Như vậy, có thể loại trừ khả năng bị dị ứng. Thêm nữa, bạn còn hắt hơi nhiều, một triệu chứng không có ở bệnh cúm. Như vậy, có thể đi đến kết luận đó là chúng cảm lạnh thông thường.

BẢNG TỔNG HỢP CÁC TRIỆU CHỨNG BỆNH

Triệu chứng	TRƯỜNG HỢP		
	Cúm	Cảm lạnh	Dị ứng
Sốt cao	<i>thường có</i>	<i>thỉnh thoảng</i>	<i>không có</i>
Đau đầu	<i>thường xuyên</i>	<i>thường xuyên</i>	<i>thỉnh thoảng</i>
Chảy mũi nước	<i>đôi khi</i>	<i>thường có</i>	<i>thường xuyên</i>
Ho khan	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>thỉnh thoảng</i>
Đau họng	<i>thường có</i>	<i>thường có</i>	<i>không có</i>
Hắt hơi	<i>không có</i>	<i>thường xuyên</i>	<i>thường xuyên</i>
Nhức mũi	<i>thường xuyên</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Chóng mặt	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Khản giọng	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>
Ho có đờm	<i>hiếm khi</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>hiếm khi</i>
Mệt mỏi, yếu ớt	<i>thường có</i>	<i>hiếm khi</i>	<i>không có</i>

Cả bệnh cúm và chúng cảm lạnh đều dễ dàng lây lan từ người này sang người khác. Khi người bệnh ho, khạc nhổ hoặc nháy mũi, vi-rút được

Cảm lạnh và cảm cúm

đưa vào môi trường và tồn tại trong đó từ vài giờ cho đến vài ngày. Một nghịch lý là, những người cẩn thận dùng khăn tay hoặc khăn giấy một cách lịch thiệp, lại là những người có khả năng lây bệnh nhiều nhất. Nguyên nhân ở đây là, chất lỏng từ đờm, nước mũi... thấm qua khăn và bám vào tay họ, sau đó bám sang bất cứ vật nào họ chạm đến, rồi lây sang người khác. Theo cách này, bạn có thể mắc bệnh sau khi cầm ống nghe điện thoại, chạm vào bàn phím máy vi tính, hoặc thậm chí bắt tay một người khỏe mạnh nhưng trước đó vừa bắt tay với một người khác bị bệnh. Trong khi đó, tỷ lệ lây truyền qua không khí để vào cơ thể bạn là thấp hơn nhiều so với cách lây lan trực tiếp này. Do đó, cách khôn ngoan nhất là hãy hạn chế tối đa việc tiếp xúc của bạn với người khác trong những thời gian mà các loại bệnh này đang lây lan nhiều.

Sự lây lan của bệnh còn đáng sợ hơn nữa vì nhiều người mang vi-rút bệnh bắt đầu lây lan cho người khác ngay cả khi cơ thể họ chưa thực sự phát bệnh để người khác có thể biết mà đề phòng. Hơn thế nữa, còn có những người mang

Cảm nang sức khỏe gia đình

vi-rút bệnh có thể lây lan mà bản thân họ đủ sức đề kháng để không phát sinh bất cứ một triệu chứng bệnh nào cả. Do những hiểu biết này, bạn có thể thấy rằng việc tiêm chủng ngừa bệnh, nếu có thể, bao giờ cũng là một giải pháp nên làm.

Bệnh cúm nguy hiểm hơn chứng cảm lạnh rất nhiều, và cần có cách điều trị, xử lý bệnh khác hẳn. Người bệnh thường có cảm giác mỗi mọt rũ rượi, có những cơn lạnh rùng mình cho dù nhiệt độ bên ngoài không lạnh lắm, các cơ bắp đều nhúc mọt, khó chịu, sốt cao đột ngột, chảy mủ nước, nhúc đầu và ho khan.

Bệnh cúm thường xuất hiện theo mùa và lây lan mạnh trong một giai đoạn nhất định nào đó. Tuy nhiên, những người già trên 65 tuổi hoặc những người mắc bệnh tim, bệnh tiểu đường, bệnh thận, hen suyễn và các bệnh đường hô hấp khác có thể mắc bệnh cúm bất cứ lúc nào. Ngoài ra, những đối tượng vừa kể này cũng bị đe dọa nhiều hơn khi mắc bệnh, nên cần sự chú ý đặc biệt hơn trong chăm sóc và điều trị.

Cảm lạnh và cảm cúm

Thông thường thì các triệu chứng bệnh có thể qua đi trong vòng một tuần hoặc mười ngày, nhưng sự suy yếu của cơ thể và cảm giác mỗi một có thể kéo dài nhiều tuần sau đó.

Những thống kê hiện nay cho biết hai chứng cảm lạnh và cảm cúm đã là nguyên nhân lớn nhất trong những nguyên nhân tạm nghỉ việc của người lớn và tạm nghỉ học của trẻ con, cũng như chiếm tỷ lệ số người đến khám bác sĩ nhiều hơn bất cứ loại bệnh nào khác.

Cho đến nay, người ta vẫn chưa biết được một phương thức chắc chắn, hiệu quả nào để phòng ngừa sự lây lan của các bệnh này. Các chuyên gia vẫn còn tranh cãi nhau về việc liệu các bệnh này lan truyền nhiều qua không khí hay qua tiếp xúc trực tiếp. Hơn thế nữa, có hơn 200 loại vi-rút gây cảm lạnh, nên người ta không thể ngừa hoặc trị hết tất cả những vi-rút này. Hầu hết các loại vi-rút này có thể sống bám trên bề mặt các vật thể cứng như cán bút, ly uống nước, hoặc ngay cả trên khăn tắm. Chính vì vậy, rửa tay sạch thường xuyên lại là một biện pháp đơn giản nhưng vô

Cảm nang sức khỏe gia đình

cùng hiệu quả để giảm thấp khả năng lây bệnh cũng như bị lây bệnh.

Nhiều chuyên gia cũng đang nghiên cứu về ảnh hưởng của những điều kiện căng thẳng tâm lý lên hệ miễn nhiễm của cơ thể. Những kết quả ban đầu dường như cho thấy là căng thẳng về tâm lý – có thể là sự giận dữ, bực tức hay lo lắng quá độ – làm giảm nhiều khả năng tự đề kháng của cơ thể, và vì thế khiến người ta dễ dàng bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.

Một câu hỏi đặt ra là: Khi bị cảm lạnh hoặc cảm cúm, có nên tập thể dục như thường lệ hay không? Trong một số trường hợp, việc cố gắng duy trì các động tác thể dục hoặc luyện tập thân thể như thường lệ sẽ giúp bạn vượt qua cơn bệnh nhanh hơn, hoặc thậm chí cảm thấy dễ chịu hơn ngay sau buổi tập. Nhưng trong một số trường hợp khác, những cố gắng này lại có thể làm cho tình hình trở nên nghiêm trọng hơn. Quyết định như thế nào là tùy vào tình trạng sức khỏe của chính bạn. Các chuyên gia khuyên rằng, nên bắt đầu buổi tập với một tốc độ chậm rãi bằng một

Cảm lạnh và cảm cúm

nửa tốc độ thông thường mà thôi. Sau đó chừng 3 đến 5 phút, nếu mọi việc diễn tiến bình thường, bạn có thể tiếp tục buổi tập cho đến hết. Nếu có những triệu chứng bất thường như chóng mặt hoặc đau đầu, tốt hơn là bạn nên tạm ngưng ngay buổi tập ấy.

Cuối cùng, nên biết là không những hiện được biết có đến hơn 200 loại vi-rút gây cảm lạnh, mà những vi-rút này còn có một khả năng tồn tại và thay đổi rất nhanh chóng trong môi trường sống, nên chúng ta gần như không thể sử dụng thuốc men để tiêu diệt hết, hoặc ngăn ngừa có hiệu quả sự lây lan của chúng. Vì vậy, những gì có thể làm được và nên làm là theo dõi chính xác và xử lý đúng các triệu chứng của bệnh, một khi bạn hoặc người thân trong gia đình đã không may mắc phải, như một số biện pháp sẽ trình bày dưới đây.

b. Những điều nên làm

1. Uống nhiều nước. Có thể từ 8 đến 10 ly mỗi ngày, nhưng không dùng các loại nước có pha cồn. Tốt nhất là nước lọc, dùng thêm nước cam,

Cảm nang sức khỏe gia đình

chanh. Các thức uống nóng như trà, trà thanh nhiệt... đều tốt hơn là các thức uống lạnh. Tuy nhiên, dùng kèm nhiều loại để có thể uống càng nhiều càng tốt.

2. Không hút thuốc. Ngay khi bạn bị cảm lạnh, cơ thể bạn sẽ phải nỗ lực hết mức để có thể đề kháng lại và hồi phục nhanh, nhưng việc hút thuốc làm suy yếu đi khả năng đó, và vì thế kéo dài thời gian bệnh. Khói thuốc làm giảm khả năng hấp thụ dưỡng khí của các tế bào trong phổi, và còn làm nhiễm bẩn các ống dẫn không khí, gây trở ngại cho quá trình hô hấp của cơ thể.

3. Tránh việc sờ tay lên mắt, mũi và miệng. Chúng cảm lạnh lây truyền từ người này sang người khác qua việc tiếp xúc trực tiếp, và sờ tay vào mắt, mũi hoặc miệng sẽ làm tăng khả năng lây lan bệnh qua người khác do các chất nước ở đó bám dính vào tay bạn. Và vì thế, rửa sạch tay thường xuyên cũng giúp giảm đi khả năng lây lan bệnh.

4. Chảy mũi nước là một triệu chứng thông thường mà tốt nhất là bạn nên chấp nhận chịu

Cảm lạnh và cảm cúm

đựng trong thời gian bệnh. Đừng cố dùng bất cứ loại thuốc nào nhằm dứt bỏ triệu chứng này, vì thực tế thì những cố gắng như vậy là vô ích. Tốt nhất là chuẩn bị khăn tay hoặc một hộp khăn giấy trong tầm tay để thuận tiện cho nhu cầu vệ sinh. Nên biết rằng việc chảy mũi nước là một trong những cố gắng của cơ thể bạn nhằm tống khứ vi-rút gây bệnh ra bên ngoài. Vì vậy, hãy để yên cho nó thực hiện công việc ấy.

5. Thay vì chảy mũi nước, bạn cũng có thể bị nghẹt mũi. Nếu vậy, có thể dùng một vài loại thuốc giảm sung huyết mũi để làm thông mũi –nên dùng những loại được bán rộng rãi không cần toa bác sĩ. Thường thì dùng loại thuốc này sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn.

6. Cách đối phó tốt nhất với những cơn sốt cao trong thời gian bệnh là cố uống nhiều nước và nghỉ ngơi. Những cơn sốt cũng là phản ứng tích cực thông thường của cơ thể khi chống lại cảm lạnh. Tuy nhiên, sốt cao có thể có hại cho cơ thể, và bạn nên dùng một vài loại thuốc hạ nhiệt thông thường nào đó, như Anacin hay Tylenol chẳng hạn. Nếu thân nhiệt vượt quá 39°C là đã

Cảm nang sức khỏe gia đình

cần đến sự can thiệp của bác sĩ. Nhiệt độ này trở lên là dấu hiệu có thể tăng cao hơn nữa và rất nguy hiểm. Sốt với nhiệt độ không quá cao nhưng kéo dài liên tục trong chừng 4 ngày hoặc hơn nữa cũng là dấu hiệu cần gọi bác sĩ, vì triệu chứng này cho thấy có thể đây không hẳn là một cơn cảm lạnh thông thường.

7. Không dùng aspirin với những người trẻ tuổi khi bị sốt cao nếu như người bệnh đang có bệnh cúm hoặc bệnh thủy đậu. Dùng aspirin với các đối tượng này sẽ gia tăng khả năng mắc vào hội chứng Reye. Hội chứng này là một trong các bệnh hiếm thấy, nhưng lại cực kỳ nguy hiểm, có thể có những di hại nghiêm trọng kéo dài suốt đời. Trong trường hợp không thể xác định rõ là cảm lạnh hay cảm cúm, hãy sử dụng acetaminophen để hạ nhiệt sẽ an toàn hơn là dùng aspirin.

8. Khi ho có nhiều đờm, nên để lượng đờm này thoát ra ngoài một cách tự nhiên. Thật ra, đây cũng là một trong những cách mà cơ thể dùng để làm sạch đi những chất bẩn và chất gây hại đã tạo ra trong phổi do ảnh hưởng của bệnh. Các

Cảm lạnh và cảm cúm

loại thuốc long đờm¹ có thể có ích, đồng thời có thể uống nhiều nước nóng, ăn thức ăn loãng và nóng – như một bát cháo giải cảm truyền thống chẳng hạn. Nhiệt độ nóng ẩm sẽ giúp cho các chất nhầy bám trên thành các ống dẫn trở nên dễ làm sạch hơn. Việc dùng các loại thuốc chống ho trong trường hợp này là không cần thiết và có hại. Việc tắm xông hơi hoặc tắm nước nóng cũng là những biện pháp có ích. Chú ý một điều là, nếu lượng đờm khạc ra có màu xanh, hơi ngả vàng và có mùi hôi, bạn nên khám bác sĩ ngay. Dấu hiệu này cho thấy có thể đây là một trường hợp nhiễm trùng, không chỉ đơn thuần là cảm lạnh.

9. Khi ho hoặc thở sâu có cảm giác đau nhói trong lồng ngực, hoặc hơi thở ngắn, dồn dập, đều là những dấu hiệu cần đến bác sĩ.

10. Nếu ho không có đờm, thường gọi là ho khan, có thể dùng thuốc chống ho. Chỉ dùng những loại phổ biến, được bán rộng rãi không cần toa bác sĩ. Các loại biệt dược đắt tiền không hẳn đã thích hợp, vì chúng cần sự chỉ định của y bác

1 Thuốc làm cho lượng đờm trong cổ trở nên loãng hơn nên dễ đưa ra bên ngoài.

Cảm nang sức khỏe gia đình

sĩ để tránh những sai lầm khi sử dụng. Một lọ xi-rô ho thông thường đôi khi đã quá đủ rồi. Ngoài ra, việc uống nhiều nước hơn cũng giúp bạn thấy dễ chịu và bớt khô rát trong cổ họng.

11. Triệu chứng đau họng thường có thể được giảm nhẹ bằng cách uống nước nóng hoặc ăn thức ăn loãng còn nóng. Có thể dùng thêm khăn ướt để giữ ẩm trong điều kiện thời tiết quá khô nóng. Các loại thuốc chống đau họng có thể giúp giữ ẩm trong cổ họng và vì thế giảm bớt cảm giác khó chịu một cách đáng kể. Dùng aspirin hoặc acetaminophen cũng có thể giảm đau rất.

12. Cần chú ý là những lời khuyên như trên có thể giúp bạn dễ chịu hơn trong khi chứng cảm lạnh dần qua đi. Tuy nhiên, nhiều trường hợp người bệnh có sự nhầm lẫn tai hại giữa triệu chứng đau họng của cảm lạnh với chứng viêm họng, là một chứng bệnh phải cần đến sự can thiệp của bác sĩ với phương án điều trị bằng các loại kháng sinh. Tốt nhất là nên đi khám bác sĩ ngay khi thấy có một trong những dấu hiệu sau đây:

Cảm lạnh và cảm cúm

– Bọng mủ trong cuống họng hoặc ở hạch a-mi-đan. Khi hã họng thật to, bạn có thể nhìn thấy những bọng mủ này giống như những đốm vàng hoặc trắng sâu trong họng.

– Tự biết là trước đó bạn đã có tiếp xúc với một người bị viêm họng. Bởi vì đây là một bệnh dễ lây lan.

– Có sốt cao từ 39°C trở lên.

– Những vùng da nổi mụn đỏ bất thường kèm theo với đau họng.

– Đau thắt ngực khi thở vào hoặc trong cơn ho.

– Ho ra máu.

– Sốt cao kèm theo những cơn lạnh rùng mình và ho khạc ra đờm đặc sệt.

– Những cơn đau họng lên đến mức nghiêm trọng, bất thường.

– Nổi hạch, khối u ở vị trí trước cổ hoặc dưới cằm trong khi đang đau họng.

Cảm nang sức khỏe gia đình

13. Khi bạn bị nghẹt mũi, ngồi trước một nồi nước nóng và cúi xuống để xông hơi lên đầu. Tuy nhiên, nếu bạn không có thời gian để làm việc này, có thể chọn một giải pháp khác để thực hành hơn. Cắt một khoanh vải từ một áo sơ-mi cũ, nhúng vào nước nóng, vắt sơ đi rồi quấn một vòng quanh đầu, choàng qua mũi. Nghiên cứu cho thấy giải pháp này cũng có hiệu quả tương đương như xông hơi nước nóng. Điều có lợi hơn là trong khi thực hiện việc này, bạn vẫn có thể kèm theo đó đọc sách hoặc làm một việc nhẹ.

14. Nếu xác định không phải là cảm lạnh, mà là bệnh cúm, bạn có thể thực hiện những lời khuyên sau đây:

– Dùng thêm vi-ta-min C. Các nghiên cứu cho thấy hàm lượng vi-ta-min C cao trong cơ thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng và rút ngắn thời gian hồi phục sau cơn bệnh.

– Nghỉ ngơi nhiều, thậm chí có thể ngủ nhiều hơn bình thường.

– Uống nhiều nước, tốt nhất là nước lọc, kèm ít nước cam hoặc nước chanh.

Cảm lạnh và cảm cúm

– Không dùng thuốc kháng sinh, vì các loại thuốc kháng sinh không có khả năng diệt vi-rút gây bệnh cúm.

– Tắm nước nóng.

– Dùng thuốc aspirin, acetaminophen hoặc ibuprofen có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng đau đầu, nhức mỏi... Nhưng không dùng aspirin cho trẻ con.

– Để giảm nhẹ triệu chứng đau họng, có thể dùng nước nóng pha một ít mật ong. Một số bác sĩ còn khuyên hòa tan một viên aspirin vào một ly nước nóng để súc miệng. Có thể dùng nước nóng pha muối ăn cũng tốt.

– Nước trà nóng pha ít mật ong có thể giúp bạn bớt nghẹt mũi. Dùng một bát cháo giải cảm truyền thống còn hiệu quả hơn thế nữa. Các gia vị nóng, đặc biệt là hạt tiêu, cũng có hiệu quả tương tự.

– Chế độ ăn uống tốt tuy không giúp đẩy lùi cơn bệnh, nhưng có thể giúp cơ thể đủ sức khỏe để chịu đựng và đề kháng với bệnh.

Cảm nang sức khỏe gia đình

– Những áp lực về tâm lý, sự lo lắng, bức tức hay căng thẳng cũng có thể là nguyên nhân làm cho cơ thể bạn dễ dàng nhiễm bệnh.

15. Trong những trường hợp bạn không thể phân biệt chắc chắn giữa các triệu chứng đang mắc phải là cảm lạnh hay cảm cúm, thì quyết định tốt nhất vẫn là đi khám bác sĩ ngay.

2. ĐAU ĐẦU

a. Kiến thức chung

Đau đầu là tên gọi rất chung chung. Có thể là một cảm giác chỉ hơi hơi khó chịu trong đầu, cho đến những cơn đau nhức đến quên trời quên đất, khủng khiếp đến độ mà sau này mỗi khi nhớ lại thôi cũng đủ để làm bạn phải thấy... đau đầu.

Đau đầu xuất hiện hầu như ở mọi độ tuổi, giới tính, và nó ập đến với chúng ta bất ngờ không cần phải có một triệu chứng, dấu hiệu nào báo trước. Riêng ở Hoa Kỳ, người ta đã thống kê được có

đến hơn 30 phần trăm người Mỹ phải chịu đựng những cơn đau đầu hàng năm. Đây là một trong số rất ít những chứng bệnh mà hầu như bất cứ ai trong chúng ta cũng đều đã tự mình trải qua ít nhất là một vài lần.

Để xử lý tốt khi đau đầu, những kiến thức chung nhất đầu tiên là phải biết phân biệt một số các trường hợp đau đầu khác nhau. Có ít nhất là 8 loại đau đầu thông thường và khác biệt nhau cần phân biệt khi xử lý bệnh.

1. Đau đầu do căng thẳng:

Là hiện tượng đau đầu thường mắc phải sau một ngày làm việc quá căng thẳng hoặc gặp quá nhiều chuyện bực mình. Những nguyên nhân tương tự khác cũng có thể là khi một máy hát trong gia đình mở quá to, và yêu cầu vãn nhỏ lại của bạn bị từ chối một cách đáng bực mình, hoặc cũng có thể là khi bạn lao sâu vào công việc và quên cả việc nghỉ ngơi hoặc thư giãn đúng lúc.

Loại đau đầu này làm cho bạn có cảm giác đau cả đầu, chứ không phải chỉ một phần nào đó. Đôi

Cảm nang sức khỏe gia đình

khi người ta mô tả những cơn đau này là giống như có một tảng đá nặng đè từ trên đầu xuống, hoặc có một vòng đai bao quanh đầu cứ liên tục siết chặt lại.

Cơn đau đầu loại này khi đã xuất hiện có thể kéo dài đến một vài ngày, và cũng có thể lặp lại đôi ba lần trong một tuần hoặc một tháng. Trong khi đau đầu, nhiều người có kèm theo cảm giác buồn nôn, nhưng rất hiếm khi thực sự xảy ra việc nôn mửa.

Tuy những người đau đầu loại này cũng có thể có cảm tưởng là đáng sợ lắm, nhưng thực tế chúng không nghiêm trọng mấy và ít khi gây ảnh hưởng ngưng trệ đến công việc thường ngày.

2. Đau nửa đầu:

Thông thường, người bệnh cảm thấy đau ở nửa đầu phía trước, kèm với một cơn đau thỉnh thoảng nhói lên ở một bên đầu, gần thái dương. Ngay cả khi cảm giác đau dường như lan tỏa khắp đầu, người bệnh vẫn cảm thấy có những cơn nhói đau đều đặn, dồn dập. Đau đầu loại này

thường là đau khủng khiếp, nhưng ít khi kéo dài quá 2 ngày, và những cơn đau như thế thường không để lại cảm giác đau đớn nào sau khi dứt. Giữa hai cơn đau thường cũng chẳng có triệu chứng gì rõ rệt.

Khi cơn đau đầu loại này lên cao cực điểm, người bệnh có thể nhìn thấy trước mắt mình như có một quang sáng lạ bao quanh các vật thể bình thường. Người bệnh có cảm giác buồn nôn và có thể nôn mửa, rất nhạy cảm với ánh sáng, và đôi khi cũng có thể đi tiêu chảy nữa.

Một số nghiên cứu gần đây¹ còn cho thấy chứng đau nửa đầu có liên quan đến các tiểu huyết cầu² trong máu. Các tiểu huyết cầu này bình thường có chức năng tạo thành quá trình đông máu, chống lại sự mất máu của cơ thể khi có những vết cắt ngoài da. Khi những tiểu huyết cầu này hoạt động không bình thường, chúng tạo thành những cục máu đông nhỏ gây tắt nghẽn

1 Đáng kể nhất là cuộc nghiên cứu kết hợp của Havard Medical School và Women's Hospital. Các nhà nghiên cứu đã tiến hành trên 22.000 người tình nguyện ở độ tuổi từ 40 đến 64. Cuộc nghiên cứu này kéo dài trong 5 năm.

2 platelet

Cẩm nang sức khỏe gia đình

trong lưu thông của máu, và hậu quả là những cơn đau nửa đầu. Đối với nguyên nhân này, một giải pháp đơn giản có thể giúp mang lại hiệu quả rất bất ngờ: đó là cho người bệnh dùng một lượng aspirin nhỏ đều đặn mỗi ngày. Theo giải thích của các nhà nghiên cứu, aspirin can thiệp vào khả năng làm đông máu của các tiểu huyết cầu trong trường hợp này, và vì thế giải quyết được những cơn đau nửa đầu. Tuy vậy, các nhà nghiên cứu cũng lưu ý là giải pháp này hoàn toàn không thích hợp với các bệnh nhân có vấn đề về bao tử.

Bác sĩ Kenneth Weaver ở Johnson City, tiểu bang Tennessee, Hoa Kỳ cũng đã đề xuất một giải pháp trị liệu bằng magnesium. Theo ông, magnesium làm giãn nở các mạch máu, nhờ đó tăng khả năng lưu thông của máu, đồng thời còn làm giảm khả năng sản sinh ra một chất gọi là thromboxane, vốn bị nghi ngờ là tác nhân làm gia tăng cơn đau nửa đầu.

3. Đau đầu xoang:

Là trường hợp đau đầu do sự tích tụ các chất dịch và áp suất cao ở những hốc xoang bên trong

sợ. Vì thế, người bệnh cảm thấy như có một sức ép rất căng bung ra từ bên trong đầu, dường như đầu mình sắp nổ tung ra vậy. Nhiều bệnh nhân loại này cảm thấy rất căng ở sau hốc mắt, một đường ngang qua trán bên trên lông mày, hoặc ngang qua mũi và ngay bên dưới mắt. Có người thậm chí còn có cảm giác đầy nghẹt trong hai lỗ tai.

Loại đau đầu này đặc biệt là đau kịch liệt vào buổi sáng nhưng đỡ hơn nhiều vào buổi chiều. Nó cũng chịu ảnh hưởng của thời tiết, thường là bị nặng hơn trong những điều kiện thời tiết lạnh và ẩm ướt.

4. Đau đầu khi đói:

Không phải ai cũng có loại triệu chứng này. Một số trường hợp khi bạn quá đói và phải chờ đợi lâu chưa được ăn, bạn đau đầu. Đây là một dấu hiệu của cơ thể đòi hỏi được cung cấp thức ăn.

Cẩm nang sức khỏe gia đình

5. Đau đầu do nóng:

Là trường hợp đau đầu sau khi bạn phải ở quá lâu dưới ánh nắng gắt, hoặc trong những điều kiện nhiệt độ môi trường quá cao. Đau đầu trong trường hợp này chỉ là một phản ứng rất thông thường của cơ thể đối với môi trường.

6. Đau đầu do dùng thuốc:

Một số loại thuốc điều trị bệnh có tác dụng phụ gây đau đầu. Ngoài ra, kết hợp đồng thời các loại thuốc đôi khi cũng có tác dụng gây đau đầu, cho dù khi dùng riêng mỗi loại không có tác dụng đó. Đặc biệt là uống rượu trong khi dùng thuốc cũng có thể phát sinh đau đầu ngoài sự tiên liệu của bác sĩ.

7. Đau đầu chuỗi:

Trường hợp đau đầu này khá đặc biệt, không như những trường hợp đau đầu thông thường vừa kể. Cơ đau đến rất nhanh và kéo dài chỉ trong chừng 1 giờ đồng hồ. Đau dữ dội, đôi khi làm người bệnh mất khả năng làm việc, và cơn

đau thường ở nơi nhiều điểm như đỉnh đầu, mắt, cổ, mặt và thái dương.

Mặc dù cơn đau rất chóng qua đi, nhưng nó cũng nhanh chóng quay lại, và thường là liên tục trong nhiều ngày.

Loại đau đầu này thường gặp ở nam giới nhiều hơn là phụ nữ. Người bệnh thường chịu đựng từng chuỗi liên tục những cơn đau trong nhiều ngày tiếp, rồi đến giai đoạn tự nhiên khỏi hẳn không để lại dấu hiệu khác thường nào, thường là kéo dài nhiều tuần lễ, hoặc thậm chí là nhiều tháng. Sau đó, những cơn đau trở lại, cũng đột ngột như khi chúng dứt đi. Chu kỳ những chuỗi dài những cơn đau như vậy cứ lặp đi lặp lại không chấm dứt.

8. Đau đầu do huyết áp cao:

Là trường hợp đau đầu mắc phải khi huyết áp tăng lên quá cao. Sự gia tăng áp lực máu trong đầu tạo ra cơn đau đầu.

Cẩm nang sức khỏe gia đình

b. Những điều nên làm

Điều trị đau đầu với sự theo dõi, hướng dẫn của bác sĩ là cần thiết. Tuy nhiên, một số hiểu biết nhất định sẽ cho phép bạn có hướng xử lý đúng đắn và tự tin hơn khi đối mặt với những cơn đau đầu của chính mình hoặc của người thân trong gia đình. Tùy theo trường hợp đau đầu nào trong những trường hợp đã kể trên, bạn sẽ có những lời khuyên khác nhau như dưới đây.

1. Đau đầu do căng thẳng:

– Điều lý tưởng nhất là dẹp bỏ hoặc tránh xa mọi nguyên nhân gây căng thẳng. Thật không may là trong thực tế thì lời khuyên này đôi khi không thể nào thực hiện được. Trong trường hợp đó, nên áp dụng một số những biện pháp làm giảm căng thẳng như:

- Hít thở sâu và đếm từ 1 đến 10 theo hơi thở.
- Vươn vai và thư giãn tất cả mọi cơ bắp trong một lúc.
- Đi dạo một quãng ngắn ở một nơi thích hợp