

9 CHỨNG ĐAU ĐẦU THƯỜNG GẶP VÀ CÁCH CHỮA TRỊ

Đau đầu do nội tiết tố, đau đầu do thay đổi thời tiết, đau đầu vì mất ngủ... là những chứng đau đầu thường gặp. Vậy làm sao để khắc phục chứng bệnh này?

>> Ăn uống "chuẩn" để xua tan chứng bệnh đau đầu

Dưới đây là một số tuyệt chiêu giúp bạn trị đau đầu hiệu quả

1. Đau đầu do nội tiết tố

Đau đầu do nội tiết tố cũng có biểu hiện như chứng đau nửa đầu. Chứng đau nửa đầu thường gặp ở phụ nữ, lý do chính là do nồng độ estrogen giảm. Magiê là dưỡng chất hữu ích làm giảm đau đầu nếu dùng hàng tháng.

Bạn nên cố gắng cung cấp cho cơ thể 455 mg magiê mỗi ngày từ những thực phẩm như củ cải, rau bina. Ngoài ra, magiê cũng có nhiều trong các loại thực phẩm như chuối, khoai lang, hạt vừng và hạt hướng dương.

2. Đau đầu vì stress

Căng thẳng, stress, áp lực công việc... là nguyên nhân phổ biến dẫn đến chứng đau đầu và đau nửa đầu. Thần kinh hoạt động quá tải, căng thẳng, ăn uống thiếu chất... dẫn đến hơn 70% trường hợp đau đầu cấp tính.

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

Hãy lấy trọng tâm là giữa lòng mày, nhắm mắt, ngồi thẳng lưng, tâm hồn tĩnh lặng, tưởng tượng đang ở trong rừng, dưới biển, có suối chảy, tiếng chim hót... sẽ bớt đau đầu. Bạn cũng có thể ngủ ít phút hay nằm nghe nhạc và không nghĩ ngợi để giảm căng thẳng, cơn đau có đến cũng không dữ dội (nhưng không nằm vì sẽ bị nặng đầu).

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

3. Đau đầu vì giấc ngủ

Thiếu ngủ, mất ngủ, ngủ không đủ giấc, ngủ không sâu... làm mạch máu giãn ra, kích thích mạnh các dây thần kinh gây đau đầu, nhất là đau nửa đầu.

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

4. Đau đầu do thời tiết

Theo BS Hữu Lợi, Viện Châm cứu TƯ, có nhiều nguyên nhân gây đau đầu, nhưng đau đầu do thời tiết thay đổi thường dai và dữ dội.

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

5. Đau đầu vì thiếu nước

Mùa hè mồ hôi ra nhiều, mất nước và không bổ sung kịp hay bị đói cũng có thể gây đau đầu (hoặc đau nửa đầu), nếu lặp lại nhiều lần có thể dẫn đến đột quỵ.

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

Nên bổ sung thêm protein và carbohydrat để duy trì mức đường trong máu, giúp giảm các cơn đau đầu hiệu quả. Hàng ngày bổ sung đủ lượng calcium qua thực phẩm giàu calcium hoặc uống viên đa sinh tố (multi-vitamin) có bổ sung magie sẽ giảm bị đau đầu.

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

6. Mùi hương liệu

Nếu bạn tiếp xúc nhiều với các sản phẩm có mùi, nhất là nước hoa cũng khiến đau đầu.

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

7. Đau đầu do ánh sáng

Ánh sáng mặt trời, bóng đèn huỳnh quang, màn hình từ máy tính... tác động rất lớn đến dây thần kinh thị giác, thần kinh sinh ba, giải phóng các chất hóa học gây đau đầu, nhức mắt.

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

8. Đau nửa đầu

Đau nửa đầu hay gặp ở phụ nữ hơn nam giới. Người bị hay sợ âm thanh và ánh sáng (thường kèm các dấu hiệu như thấy các đốm sáng trước mắt, hoặc mắt mờ đi, chói mắt, sợ ánh sáng, chóng mặt, buồn nôn, rối loạn tiêu hóa, mệt mỏi, đột ngột trầm cảm, lo âu, hoặc hưng phấn thái quá, nói nhiều...) sau đó khoảng 20 phút sẽ bị đau đầu. Tuy nhiên cũng có người không có dấu hiệu báo trước.

Khi bị đau đầu, nên cố ngủ một giấc sâu, dài và thức dậy sức khỏe gần như được phục hồi. Nếu đau nửa đầu lặp lại nhiều lần (nhất là do di truyền), cần đi khám chuyên khoa thần kinh để tìm bệnh và điều trị sớm, kéo dẫn đến suy sụp tinh thần hoặc xảy ra những biến chứng nguy hiểm.

9. Cảm cúm

Khi bị bệnh, cơ thể của bạn dễ bị mất muối và lượng nước cần thiết. Một trong những nguyên nhân chính gây đau đầu chính là mất nước. Nên ăn những trái cây nhiều nước như bưởi, dưa hấu, dưa đỏ, dâu tây và dưa mỗi ngày để bổ sung nước khi bị cảm cúm. Bạn cũng có thể uống các loại sinh tố trái cây để bù lại lượng nước đã mất.