MẸO HAY CHỮA NHỨC ĐẦU

Các cơn nhức đầu có thể cản trở công việc hằng ngày và làm giảm sút chất lượng cuộc sống của bạn. Những biện pháp sau sẽ giúp bạn tự ngăn ngừa và khống chế các cơn nhức đầu ngay tại nhà.

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

Giảm căng thẳng ở cơ quan và ở nhà: Thường xuyên lên kế hoạch trước công việc phải làm. Đừng trì hoãn những công việc cần làm ngay. Nên ngủ sớm và dậy sớm. Phải ngủ đủ từ 7-8 tiếng/ngày.

Nghỉ giải lao: Thoát ra khỏi tình trạng căng thẳng bằng cách đi bộ hay suy nghĩ về một điều gì đó để thư giãn trong 1-2 phút (ví dụ tưởng tượng đang ngắm một bông hoa). Nếu có nhiều thời gian hơn thì một giấc ngủ ngắn trong phòng tối sẽ giúp bộ não phục hồi lại trạng thái bình thường.

Tập hít thở sâu: Những bài tập về hít thở sẽ giúp giảm căng thẳng. Thư giãn tất cả mọi bắp cơ. Hít vào chậm và sâu. Tập trung chú ý vào việc hít thở. Nín thở trong vài giây rồi thở ra từ từ toàn bộ thể tích khí trong phổi. Lặp đi lặp lại nhiều lần.

Ảnh: reachingutopia.com

Vận động: Tập thể dục nhịp điệu vì đây là một phương pháp tốt để làm giảm nhức đầu và tạo cảm giác sảng khoái về thể chất cũng như tinh thần.

Chế độ dinh dưỡng thích hợp: Một chế độ ăn cân đối, giàu chất dinh dưỡng, vitamin, khoáng chất sẽ đem lại cảm giác sảng khoái. Ăn uống đúng giờ giấc và không nên bỏ bữa.

Ghi sổ nhật ký các cơn nhức đầu: Liệt kê những thực phẩm bạn ăn vào thời điểm các cơn nhức đầu xuất hiện. Từ đó có thể tránh được nguyên nhân khởi phát cơn nhức đầu.

Biện pháp làm lạnh: Chườm nước đá là một trong số các biện pháp điều trị nhức đầu không dùng thuốc hiệu quả nhất. Dùng càng sớm thì hiệu quả càng cao. Ngoài cách áp nước đá vào vị trí đau, nên thử áp túi nước đá vào trán, thái dương.

Biện pháp làm nóng: Hãy tắm nước ấm. Nên để vòi sen xịt nước ấm xuống đầu, cổ, vai. Nhiệt độ làm thư giãn các bắp cơ, tăng lưu thông máu và có thể giảm nhức đầu.

Dùng thuốc: Có thể dùng acetaminophen hay paracetamol. Phải tuân thủ đúng các hướng dẫn về liều lượng.

Đi bác sĩ: Ở một số ít trường hợp, nhức đầu là dấu hiệu của một bệnh lý đang còn ẩn nấp đâu đó. Hãy đi bác sĩ khám ngay nếu nhức đầu không đáp ứng với điều trị hoặc có các biểu hiện: Đột ngột và dữ dội; đột ngột, dữ dội và cứng gáy; nhức đầu kèm sốt, kèm co giật, kèm lú lẫn hay mất ý thức; nhức đầu sau một cú đánh vào đầu; nhức đầu kèm với đau mắt hay đau tai; nhức đầu dai dẳng ở một người trước đây chưa từng bị nhức đầu; nhức đầu tái đi tái lại ở trẻ em; nhức đầu sau tuổi 50; nhức đầu sau một tai nạn.