

Nhức Đầu Headaches

Nhức đầu là bất cứ loại đau gì trên đầu, da đầu, hoặc cổ. Có nhiều loại nhức đầu khác nhau, với nhiều nguyên nhân khác nhau.

May thay, nhức đầu thường không phải là dấu hiệu của tình trạng y khoa nào nghiêm trọng. Hiếm lắm thì nhức đầu mới là dấu hiệu của một tình trạng y khoa nghiêm trọng.

Đa số những trường hợp nhức đầu đều sẽ hết dù có điều trị hay không. Có thể trị nhức đầu bằng cách uống thuốc, kiểm soát căng thẳng, và/hoặc thay đổi cách ăn uống và lối sống.

Những Loại Nhức Đầu

Hai loại nhức đầu thông thường nhất là nhức đầu vì căng thẳng và nhức đầu vì bị chứng nhức nửa đầu.



Nhức Đầu vì Căng Thẳng

Loại đau nhức của nhức đầu vì căng thẳng thường là âm ỉ và liên tục (không thùm thụp). Quý vị có thể cảm thấy căng thẳng hoặc nặng xung quanh đầu. Một số người cũng cảm thấy căng thẳng bắp thịt hàm hoặc cổ.

Những trường hợp nhức đầu này có thể là từ:

- bắp thịt căng thẳng ở vai, cổ, da đầu và mặt
- quá mệt mỏi
- mỏi mắt
- tức giận

Nhức đầu vì căng thẳng thường kéo dài từ vài giờ đến vài ngày.

Nhức Đầu vì Chứng Nhức Nửa Đầu

Loại đau nhức của nhức đầu vì bị chứng nhức nửa đầu là đau nặng, thùm thụp, hay giật giật. Chứng nhức nửa đầu thường chỉ thấy nhức ở một bên đầu. Đa số người bị chứng này cũng cảm thấy nhộn nhạo trong bụng (buồn nôn), ói mửa, và không chịu được ánh sáng hoặc tiếng động. Chứng nhức nửa đầu thường làm cho khó tập trung tư tưởng và sinh hoạt hằng ngày. Chứng nhức nửa đầu có thể kéo dài vài giờ đến vài ngày, ngay cả vài tuần.

Cách điều trị gồm thuốc giảm đau và tránh những nguyên nhân gây nhức đầu. Không hiểu được đầy đủ về nguyên nhân chính xác gây ra chứng nhức nửa đầu.

Khi nào nhờ giúp

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu:

- Quý vị cảm thấy như 'đây là trường hợp nhức đầu nặng nhất trong đời'.
- Quý vị bị nhức đầu cùng với bất cứ triệu chứng nào sau đây:
 - cảm thấy lẫn lộn rất nhiều hoặc khó hiểu người khác
 - sốt (cao hơn 38°C hay 100.4°F)
 - cổ cứng nhắc
 - khó nhìn
 - khó nói
 - khó đi
 - ói mửa
 - tê bại hoặc yếu ớt ở một bên người

Khi nào nhờ giúp - tiếp theo

Hãy đến bác sĩ hoặc phòng y tế không cần hẹn trước gần nhất nếu quý vị để ý thấy bất cứ trường hợp nào sau đây:

- Quý vị bị nhức đầu nhiều hơn bình thường.
- Chứng nhức đầu của quý vị cản trở đến việc làm, giấc ngủ, hoặc sinh hoạt hằng ngày của quý vị.
- Quý vị bị nhức đầu nhiều hơn hoặc kéo dài lâu hơn bình thường.
- Quý vị bị nhức đầu nặng hơn hoặc không đỡ dù đã uống thuốc vốn thường vẫn có hiệu quả.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- Dược sĩ
- HealthLinkBC 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người điếc và lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca

Cách tự chăm sóc ở nhà

- Để giúp trị nhức đầu, hãy thử một số hoặc tất cả các biện pháp sau đây:
 - Giãn và xoa bóp các bắp thịt ở vai, cổ, hàm, và da đầu.
 - Tắm bồn nước nóng.
 - Nằm nghỉ trong một căn phòng yên lặng.
 - Đắp khăn ấm, khô, hoặc khăn ướt và lạnh, hoặc đắp nước đá (tùy theo loại nào giúp cho đỡ hơn) lên chỗ đau nhức.
- Ăn đều đặn. Quý vị không cần thay đổi thức ăn, nhưng đừng bỏ bữa hoặc ăn muộn nhiều.
- Uống ít nhất từ 6 đến 8 ly nước và các loại chất lỏng khác mỗi ngày. **Đừng** uống cà phê, trà, hoặc rượu. Những loại này làm mất nước khiến cho khô người. Khô người có thể làm quý vị nhức đầu nặng hơn.
- **Đừng** hút thuốc hoặc hít khói thuốc phụ. Khói thuốc thường làm quý vị bị nhức đầu nặng hơn.
- Một trong những cách hay nhất để trị nhức đầu là ngủ say một đêm thật ngon.
- **Nếu chúng tôi tiêm (chích) thuốc an thần cho quý vị thì trong 12 giờ sắp tới:**
 - **Đừng** lái xe.
 - **Đừng** làm bất cứ việc gì mà quý vị cần phải tỉnh táo hoặc để đi đến các quyết định quan trọng.

Ứng trích từ 'FM.280.H34 Headache' (Tháng Ba 2012) có phép của Vancouver Coastal Health.

www.fraserhealth.ca

Chi tiết này không thay thế chỉ dẫn của chuyên viên chăm sóc sức khỏe cho quý vị.