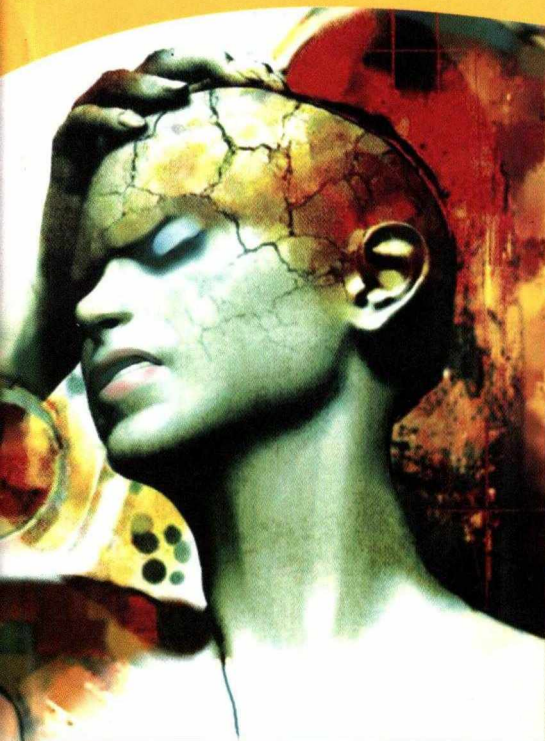


Mai Phương

BỆNH

ĐAU ĐẦU

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT



Nhà Xuất Bản Thời Đại

**BỆNH ĐAU ĐẦU
VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

Mai Phương

**BỆNH ĐAU ĐẦU
VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

BỆNH ĐAU ĐẦU

Con người từ lúc bắt đầu đi học đến khi trưởng thành đều phải đối mặt với áp lực công việc, rồi tới khi về già, bất cứ lúc nào cũng có thể gặp phải hiện tượng biến động mạch máu não. Có thể nói, trong cuộc đời rất hiếm người chưa từng nếm trải cảm giác đau đầu.

Cảm lạnh gây đau đầu; lo lắng gây đau đầu; uống rượu gây đau đầu; mất ngủ gây đau đầu... đều chỉ là những bệnh nhẹ, không cần chữa trị cũng tự khỏi. Nhưng có một số bệnh đau đầu rất nghiêm trọng, sử dụng nhiều phương pháp điều trị nhưng hiệu quả vẫn không cao, đến nỗi người bệnh sức cùng lực kiệt, mất hết niềm tin. Bác sĩ cố gắng hết sức mà bệnh vẫn không biến chuyển.

Rất khó tìm ra nguyên nhân chính gây nên bệnh đau đầu, vì vậy để điều trị triệt để thật không dễ dàng. Mỗi lý luận, học thuyết, giả thuyết đều có căn cứ nhất định, cho dù là chuyên gia thực nghiệm hay chuyên gia lâm sàng, khi nói tới nguyên nhân và cơ chế dường như đều có lý, nhưng khi

nói đến phương pháp chữa trị và hiệu quả thì đều không dám khẳng định chính xác.

Xem xét tình hình cụ thể, đối với các bệnh đau đầu do những biến đổi về chất của các bộ phận cơ thể gây ra như bệnh về não, mắt, tai, mũi... y học hiện đại còn có thể tìm ra những nguyên nhân để chữa trị, kết quả làm cho mọi người hài lòng. Nhưng đối với những bệnh đau đầu do căng thẳng (chiếm 70-80%), đau đầu do mạch máu (thiên đầu thống), đau đầu do cao huyết áp, đau đầu do chức năng thần kinh..., thường thì chỉ có thể tùy bệnh để chữa. Các loại thuốc an thần, thuốc chống căng thẳng, lúc cần cũng có thể tạm dùng. Nhưng đây chỉ là một vài biện pháp tạm thời, do đó đau đầu lại lặp lại với tần suất cao hơn.

Hiệu quả điều trị những bệnh đau đầu mãn tính của y học hiện đại không làm người bệnh hài lòng. Hiện nay có những phương pháp điều trị khác chúng ta có thể lựa chọn như: thuốc Đông y, châm cứu, dùng khí công, xoa bóp, bấm huyệt, yoga... Những biện pháp này đều đem lại hiệu quả nhất định cho người bệnh. Nếu như người bệnh có thể tìm ra những liệu pháp phù hợp và kết hợp phương pháp trị liệu của Đông y với Tây y thì sẽ có thể giảm tần số cơn đau đầu xuống mức thấp nhất, đồng thời làm cho khỏi bệnh.

Những bệnh như thiên đầu thống, đau đầu do căng thẳng và đau thần kinh tam thoa đến nay vẫn là những căn bệnh khó chữa của Đông y và Tây y. Để cung cấp cho người bệnh phương pháp phòng và chữa bệnh hiệu quả nhất, trong cuốn sách này chúng tôi giới thiệu 3 loại đau đầu mãn tính và những ý kiến thu thập được, hy vọng có thể giúp những người bệnh tìm được phương pháp chữa bệnh đau đầu phù hợp cho riêng mình.

NHỮNG BỆNH ĐAU ĐẦU THƯỜNG GẶP

Tuy đa số chúng ta đều đã từng bị đau đầu, nhưng thông thường không phải tất cả đều phải tìm bác sĩ để chữa trị. Vấn đề là, đau đầu cũng có thể là dấu hiệu của một căn bệnh trầm trọng, có khi còn liên quan đến tính mạng. Vì vậy, khi bị đau đầu nặng cần phải nhanh chóng đến gặp bác sĩ để tìm ra nguyên nhân và chữa trị kịp thời. Nhưng nếu đau đầu nhẹ có thể tự mình tiến hành những biện pháp trị liệu thích hợp.

Nguyên nhân của bệnh đau đầu rất phức tạp, vì vậy có nhiều cách để phân loại: có thể dựa vào quá trình mắc bệnh phân thành đau đầu cấp tính và mãn tính; dựa vào vị trí của điểm đau, phân thành trong não và ngoài não; dựa vào mức độ bệnh, phân thành ác tính và lành tính; dựa vào nguyên nhân gây bệnh, phân thành do mạch máu, do lo lắng, do trúng độc, do tâm trạng, do não, do mắt .v.v... Để

người bệnh có thể dễ dàng hiểu được khái quát, tìm được cách chữa trị, dưới đây chúng tôi phân bệnh đau đầu thành 3 loại :

Những biến đổi trong sọ não

Bao gồm những bệnh đau đầu do mạch máu não thường gặp ở người trung niên và người già (như xuất huyết não, thiếu máu não thoáng qua, cao huyết áp...); u não lành tính hay ác tính dẫn đến đau đầu do áp lực trong não tăng cao, đau đầu do viêm não (như viêm não, viêm màng não, trúng độc...), và bệnh động kinh. Loại bệnh này do các bác sĩ khoa thần kinh điều trị.

Sự biến đổi cục bộ

Bao gồm những bệnh đau đầu thường gặp ở tuổi trung niên, như bệnh đau thần kinh tam thoa, bệnh thiên đầu thống thường gặp ở mọi lứa tuổi, và những biến hóa cục bộ khác dẫn đến đau đầu (như mắt, tai, mũi, răng, cổ, ngoại thương...) việc phân biệt do các khoa thần kinh, tâm thần, tai mũi họng, mắt, răng xử lý.

Sự biến đổi toàn thân

Bao gồm các triệu chứng đau đầu do lo lắng, phiền muộn gây ra, đau đầu do huyết áp đột ngột tăng cao hay hạ thấp, đau đầu do mắc các bệnh viêm thận mãn tính hoặc những bệnh viêm sưng khác, đau đầu thời kỳ kinh nguyệt, đau đầu do thiếu máu, say nắng...v.v...

Ngoài ra cũng có thể phân thành một số loại bệnh đau

8♦♦♦ Bệnh đau đầu và những điều cần biết

đầu thường gặp như sau:

1. Đau đầu kiểu căng thẳng thần kinh: Còn được gọi là đau đầu cơ học hay đau đầu tâm lý - nữ thường bị nhiều hơn nam, bệnh nhân chủ yếu ở tuổi trung niên. Thường đau ở hai bên đầu, bắt đầu từ vùng dưới cằm hay hai bên thái dương rồi lan ra cả đầu. Đau thường xuyên, không có cảm giác đập theo mạch nẩy, có cảm giác như đầu bị bó chặt lại từ hai thái dương hay vùng cằm, vùng cổ, khởi phát từ từ, có thể kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần... Bệnh nhân thường là những người trầm cảm, hay lo âu. Những người dùng thuốc giảm đau kéo dài cũng bị đau đầu mãn tính, diễn ra hàng ngày, rất giống với kiểu đau đầu này. Điều trị chứng đau đầu do căng thẳng thần kinh thường bằng các loại thuốc an thần, thuốc chẹn beta hay thuốc chống trầm cảm.

2. Đau đầu từng chuỗi: Là một loại đau đầu do mạch máu, chủ yếu ở nam giới tuổi trung niên và phần lớn là có hút thuốc. Các cơn đau xuất hiện sau khi ngủ từ 1 đến 3 giờ và khi tỉnh dậy thì đau đầu nặng. Các cơn đau hay tái phát, ngày có thể đau nhiều lần và kéo dài nhiều ngày hay nhiều tuần liền. Cơn đau chỉ tập trung ở một nửa đầu, đau nhiều ở sau mắt lan ra trán và thái dương, cảm giác đau sâu và không đập theo nhịp mạch. Triệu chứng kèm theo có thể là mặt nề, chảy nước mắt, ngạt mũi, chảy nước mũi, ra nhiều mồ hôi, sa mí mắt và co đồng tử cùng bên... Hiện nay loại đau đầu này được coi là những rối loạn thần kinh-hóa học có chu kỳ của cơ thể. Điều trị thường bằng corticoid, lithium, methysergid v.v...

3. Đau nửa đầu: Là một loại đau đầu do mạch máu, xuất hiện thành từng cơn và nguyên nhân vẫn chưa được biết rõ. Hai dạng chủ yếu của loại này là:

** Đau nửa đầu không có triệu chứng báo trước:* Thường xuất hiện vào buổi sáng khi mới ngủ dậy, có khi vào ban đêm và ít khi xảy ra vào ban ngày. Cơn đau thường khởi phát từ từ và đạt đến đỉnh cao sau vài giờ. Lúc đầu chỉ đau ở một bên đầu (thường ở vùng thái dương - trán) rồi dần dần lan ra cả đầu - đau chủ yếu là ở phần sọ, ít khi thấy đau ở phần mặt. Loại đau này có đặc điểm là đau theo nhịp đập của mạch và nặng lên khi hoạt động nên bệnh nhân thường thích nằm trong buồng tối yên tĩnh. Kèm theo có thể thấy buồn nôn và nôn, mạch chậm, huyết áp đôi khi có thể cao và nhạy cảm với các mùi. Cơn đau thường kéo dài từ vài giờ tới vài ngày và để lại cảm giác ê ẩm trong đầu sau đó.

** Đau nửa đầu có triệu chứng báo trước:* Thường khởi đầu bằng những triệu chứng thần kinh khu trú ở vỏ não hoặc thùy não rồi phát triển dần dần trong 5-20 phút, kéo dài ít hơn 60 phút. Tiếp theo đó là đau đầu, buồn nôn và sợ ánh sáng. Có thể rối loạn thị lực cùng bên với phía có đau đầu, có cảm giác dị cảm như kiến đốt, kim châm, yếu nửa người hay nói khó hoặc mất ngôn ngữ. Các triệu chứng kéo dài dưới 60 phút và sẽ hồi phục hoàn toàn - đây là điểm khác biệt lớn nhất để phân biệt với những chứng đau đầu khác.

Trong lúc đang đau nửa đầu nên tránh stress, kiêng ăn sôcôla, phomat, cà phê, rượu, thuốc lá hay uống thuốc ngừa thai, vì chúng có thể tạo điều kiện cho bệnh dễ xuất hiện hơn. Điều trị chứng đau nửa đầu thường phải sử dụng đến các thuốc nhóm ergotamin. Phòng bệnh đau nửa đầu bằng các thuốc chẹn beta, ức chế canxi và kháng serotonin.

Các nghiên cứu khoa học gần đây cho thấy những người đau nửa đầu thường tăng nguy cơ mắc bệnh hen suyễn nhiều hơn. Một số khác lại xuất hiện nhức đầu sau khi quan hệ tình dục (ở cả nam lẫn nữ). Ngoài ra vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (thường gây ra chứng bệnh viêm loét dạ dày tá tràng) cũng có vai trò trong một số trường hợp đau đầu do sự gây viêm và biến đổi nội mạc mạch máu của chúng, cách chữa loại đau đầu này chỉ đơn giản là dùng kháng sinh.

Trong đời sống hàng ngày, nếu bị đau đầu chúng ta cũng có thể làm một vài động tác nhẹ nhàng như bấm mạnh vào điểm giữa hai lông mày và day thành những vòng tròn nhỏ rồi đặt hai ngón tay trở vào góc ngoài của hai đuôi mắt và xoa vuốt ngược lên phía trên để làm cơn đau biến mất. Sau đó đặt 2 ngón tay trở lên huyệt thái dương và xoa thành những vòng tròn nhỏ. Việc cử động và xoa bóp cổ gáy cũng có hiệu quả tương tự vì chúng làm giảm bớt sự căng thẳng và co rút gây đau của các cơ ở vùng vai gáy.

Để phòng ngừa chứng đau đầu nên hạn chế dùng rượu, sôcôla, đồ ăn nhiều mỡ, mì chính, các gia vị cay nóng... và cố gắng hạn chế mất ngủ, stress hay hút thuốc lá.

Sinh hoạt, ăn ngủ điều độ và tập thể dục hàng ngày cũng có tác dụng rõ rệt trong việc điều hòa các căng thẳng thần kinh và giúp bạn có giấc ngủ tốt hơn. Ngoài ra trước khi đi ngủ và khi thức dậy nên dùng bàn tay xoa bóp vùng trán, hai bên thái dương và quanh hai hố mắt, đỉnh đầu... để hạn chế sự phát sinh của các cơn đau đầu.

Có thể giảm đau bằng cách ấn các huyệt phong trì, hợp cốc, thái dương, ấn đường 3-5 phút để giảm đau tức thời và mỗi ngày nên làm 2-3 lần.

CÁC TRIỆU CHỨNG THƯỜNG GẶP KHI ĐAU ĐẦU

Bệnh đau đầu cũng như các bệnh khác, nếu áp dụng liệu pháp ăn uống, tuân thủ nguyên tắc thông qua triệu chứng để đoán bệnh của Đông y thì hiệu quả điều trị cao hơn những phương pháp khác. Hơn nữa, không những phương pháp này có tính an toàn cao hơn nhiều so với điều trị bằng thuốc mà còn có thể điều trị trong thời gian dài. Do vậy, để giúp bạn đọc biết rõ hơn về các triệu chứng thường gặp khi đau đầu, qua đó có thể tự mình điều trị hoặc giúp bác sỹ có thể chẩn đoán chính xác hơn, chúng tôi xin liệt kê dưới đây các triệu chứng thường gặp khi đau đầu:

Đau đầu ngoại cảm

(1) *Phong hàn*: Sau khi trúng phong hàn, đau đầu sẽ lan

ra rất nhanh. Bệnh nhân thấy sợ gió, sợ lạnh; gặp gió cơn đau càng dữ dội, đau đầu sẽ mang tính phát tác, có hiện tượng nghẹt mũi, hắt hơi. Bệnh nhân sẽ cảm thấy khô miệng, lưỡi viêm đỏ, mạch yếu.

(2) *Phong nhiệt*: Đau đầu kéo dài, thậm chí có những cơn đau kịch liệt, khi gặp gió sẽ phát nóng, mặt đỏ nhừ, khát nước hoặc có triệu chứng cảm, lưỡi đỏ, mạch đập nhanh.

(3) *Phong ôn*: Đau đầu, người buồn bực kém ăn.

Đau đầu nội thương

(1) *Can dương*: Đau đầu thấu vào tận não, chóng mặt, hoa mắt, tâm trạng buồn phiền, dễ cáu giận, mất ngủ hoặc mê man bất tỉnh, mặt đỏ kém ăn, tức ngực, lưỡi đỏ, mạch đập mạnh.

(2) *Đàm trọc (Đờm đục)*: Đau đầu, chóng mặt, thường có hiện tượng nôn mửa, lưỡi viêm đỏ.

(3) *Huyết ứ*: Đau đầu lâu ngày không dứt, chỗ đau không thay đổi, có tiền sử ngoại thương ở phần đầu, đau như kim châm, lưỡi thâm, có vết bầm.

(4) *Huyết hư*: Đau đầu mà buồn nôn, đau đầu lan sang cả vùng mắt, lúc đau lúc giảm, sắc mặt của người bệnh rất kém. Khi lao động thì cơn đau càng nặng, ăn uống kém, lưỡi viêm, mạch yếu.

(5) *Thận hư*: Đau ở trước trán và đỉnh đầu, chóng mặt, buồn nôn, ù tai, mỏi lưng, nhão cơ, có hiện tượng di tinh, tứ chi bất ôn, viêm lưỡi, mạch trầm mà yếu.

GIẢM NHẹ CÁC CHỨNG BỆNH ĐAU ĐẦU THƯỜNG GẶP

Nếu bệnh nhân bị đau đầu đột ngột thì nên gặp bác sĩ kiểm tra cẩn thận, nhằm tránh xảy ra những bệnh nguy hiểm. Khi bệnh đau đầu mãn tính tái phát đã được chẩn trị nhiều lần, hơn nữa lại không có gì nghiêm trọng thì chỉ cần dùng thuốc. Tuy nhiên cũng không nên sử dụng thuốc bừa bãi nhằm để bệnh chóng khỏi. Có thể căn cứ vào những chẩn đoán của bác sĩ từ trước, tìm hiểu rõ căn nguyên nguồn gốc và đặc điểm của bệnh, từ đó tìm ra các phương pháp điều trị phù hợp hoặc có thể phòng chống tái phát bệnh.

Bệnh đau nửa đầu

Có thể dùng 6g man kinh tử, 9g lá thạch nam, đun lấy nước uống thay trà.

Bệnh đau nửa đầu tập trung

Có thể châm cứu, chủ yếu tập trung vào các huyệt như: phong trì, hợp cốc, khúc trì, tái xung.

Bệnh đau đầu do căng thẳng

Có thể dùng cháo hạt sen. Trước hết dùng 50g hạt sen nghiền thành bột, nhào với nước, cùng với 30g củi long nhãn và 20g đường phèn cho vào nước đun thành cháo, mỗi ngày uống 1-2 thìa. Ngoài ra kết hợp nghe nhạc, tập thái cực quyền, khiêu vũ và một vài hoạt động khác có thể phòng chống được bệnh đau đầu hiệu quả.

Bệnh đau đầu có căn nguyên từ mắt

Có thể dùng 60g bất thực thảo, hoặc 6g hạnh phục, 9g xơ mướp, đun sôi để nguội uống.

Đau đầu do đau răng

Có thể dùng thực tử nghiền thành bột, cho vào kẽ răng đau, cách 30 phút lại cho vào một lần.

Đau đầu do cảm cúm

Nếu phát hiện rõ bệnh cảm cúm phát nhiệt mà đau đầu thì có thể bấm các huyệt phong trì, hợp cốc, ngoại quan hoặc dùng hoa cúc, đinh thảo mỗi loại 30g, đun lấy nước rồi uống thay trà.

Đau đầu do cao huyết áp

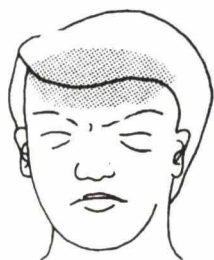
Khi xác định rõ bệnh đau đầu là do huyết áp, có thể dùng 100g cây ngô thù du đun cất lấy nước thật đặc ở dạng cao sau đó quét lên tờ giấy, cắt 2 miếng dán vào huyết dưỡng tuyến. Mỗi ngày một lần và thường xuyên uống canh đậu xanh.

TỰ CHẨN ĐOÁN BỆNH ĐAU ĐẦU CĂN CỨ VÀO BỆNH TÌNH CỦA MÌNH

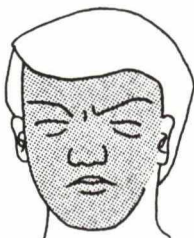
Dau đầu là bệnh chứng thường gặp, tuy nhiên sự phức tạp của nó buộc các bác sỹ phải căn cứ vào tình trạng bệnh nhân miêu tả bao gồm tiền sử của bệnh, vị trí đau, số lần phát tác, thời gian kéo dài, tính chất cơn đau và rất nhiều triệu chứng khác, sau đó mới kết hợp các biện pháp như X quang, điện não và kiểm tra huyết học, hóa nghiệm để có sự chẩn đoán chính xác.

Thông thường, đau đầu do rất nhiều nguyên nhân, vì vậy, việc chẩn đoán chính xác là rất quan trọng. Tuy nhiên có tới 10% bệnh nhân đau đầu do thường xuyên bị tái phát nên tinh thần bị ảnh hưởng nặng nề. Có người thậm chí còn cho là bị u não, ăn không ngon, ngủ không yên, dẫn tới đau

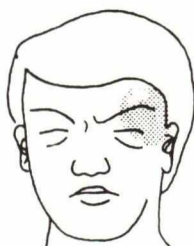
đầu ngày càng nặng, tạo nên vòng luẩn quẩn bệnh lý. Do vậy, để giúp mọi người có nhận thức khái quát về bệnh này, có thể căn cứ vào sự phát bệnh của mình mà tự chẩn đoán để biết sử dụng thuốc phù hợp, dưới đây chúng tôi trình bày các triệu chứng thường gặp, các bạn có thể tham khảo:



Đau đầu do
bệnh trong sọ



Đau đầu do
căng thẳng



Đau đầu do viêm
động mạch não

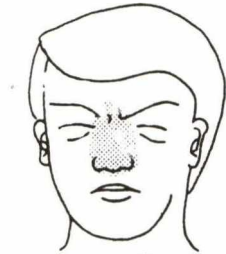
Đau đầu cấp tính

Khi người có tuổi đột nhiên phát bệnh đau đầu kịch liệt, nên nghĩ tới nguyên nhân bị trúng gió. Nếu phần đầu có cảm giác nặng trĩu mà từ trước chưa bao giờ xảy ra, những cơn đau dữ dội, thì nên đề phòng xem xoang dưới mạc mạng nhện có xuất huyết hay không. Các triệu chứng thường gặp khi đau đầu cấp tính còn có: mắt nhìn có tia sáng xanh, viêm màng não, viêm não, toàn thân như bị cảm. Vì vậy, nếu phát hiện ra các triệu chứng đó cần nhanh chóng tới bác sỹ kiểm tra.

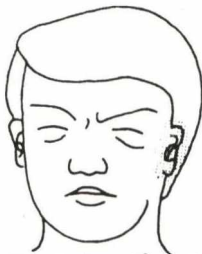
Bệnh đau đầu mãn tính

Đau nửa đầu, đau đầu do căng thẳng tuy là sự tái phát của bệnh đau đầu mãn tính, cũng khiến cho người

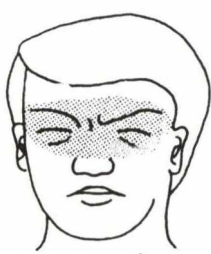
bệnh cảm thấy lo lắng bất an, nhưng nhìn chung không có gì đáng ngại.



**Bệnh đau đầu có
căn nguyên từ mũi**

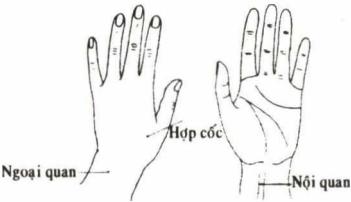


**Bệnh đau đầu có
căn nguyên từ tai**



**Bệnh đau đầu có
căn nguyên từ mắt**

Nguyên nhân gây bệnh đau đầu mãn tính là: thiếu máu, não hoạt động căng thẳng, rối loạn chức năng thần kinh, bệnh lao, bệnh về đường niệu, và một số các bệnh mãn tính khác. Thông thường, nếu xử lý đúng, các triệu chứng của bệnh sẽ giảm. Tuy nhiên, nếu bệnh đau đầu mãn tính ngày càng trầm trọng thì cũng cần xem xét tới các loại bệnh biến trong não, một số bệnh có tính toàn thân như bệnh tăng urê huyết, bệnh hôn mê gan... Vì vậy, bệnh đau đầu mãn tính nếu nặng thì không thể chủ quan, lại càng không nên tùy tiện dùng thuốc giảm đau mà phải tìm đến bác sỹ để khám và chữa.



Bệnh đau đầu phát tác nhiều lần

Thiên đầu thống, cao huyết áp, bệnh về chức năng thần kinh, đau dây thần kinh là những bệnh đau đầu có tính phát tác nhiều lần. Bệnh động kinh, tổn thương não, đau đầu hay tập trung, bệnh thoái hóa đốt sống cổ cũng có thể dẫn tới bệnh đau đầu loại này. Tuy nhiên, bệnh này thường gặp nhiều ở những người già và trung tuổi, tiền sử đã có bệnh về cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Bệnh này thường phát tác vào lúc sáng sớm, triệu chứng của bệnh đau đầu này thường là buồn nôn, chóng mặt, lóa mắt, tê chân tay... Bệnh này có thể phát tác mỗi ngày từ một đến vài lần hoặc cũng có khi vài ngày đến vài tháng mới xảy ra một lần, nhưng sau đó lại bình thường, do đó người bệnh thường bỏ qua cơ hội điều trị. Vì vậy cần đặc biệt chú ý và sớm tới bác sỹ khám và điều trị.

BỆNH NHÂN ĐAU ĐẦU CẦN LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BÁC SỸ CHẨN ĐOÁN VÀ ĐIỀU TRỊ?

Cần cứ vào sự tự thuật của bệnh nhân, xem trước kia đã có tiền sử về bệnh này chưa? Có di truyền hay trước kia đã từng bị chấn thương thần kinh không? Khởi phát bệnh đau đầu nhanh chậm ra sao? Vị trí, tính chất, mức độ, số lần đau... như thế nào? Tất cả những vấn đề đó có tác dụng rất lớn đối với chẩn đoán của bác sỹ.

Vậy làm thế nào để giúp bác sỹ tìm ra nguồn gốc của căn bệnh đau đầu mãn tính một cách chính xác? Những kiến thức dưới đây sẽ giúp các bạn nắm chắc những vấn đề cơ bản nhất để khi khám bệnh có thể miêu tả một cách chính xác nhất cho bác sỹ, từ đó đạt được hiệu quả chẩn đoán và điều trị.

Vị trí đau

Hầu hết người bệnh đều không thể chỉ ra điểm đau ở một vị trí cụ thể. Bởi thế nếu cảm thấy một điểm nào đó ở trên đầu hoặc vùng nào đau cục bộ thì có thể xem xét dựa thêm vào các dấu hiệu khác như bệnh ở mũi và mắt để chẩn đoán. Ví dụ như: mắt có nhiều tia xanh, viêm mống mắt, viêm kết mạc, viêm võng mạc, viêm thần kinh mắt, viêm mũi... hoặc các bệnh biến trong hộp sọ, chấn thương sọ não, u xương sọ đều dẫn đến bệnh đau đầu.

Tính chất cơn đau

Ở người có tuổi có thể xuất hiện những trận đau đầu kéo dài, tuy không kịch dữ dội, nguyên nhân có thể do đầu óc quá căng thẳng hoặc mất ngủ gây ra; nếu đã có chế độ nghỉ ngơi phù hợp và giấc ngủ đầy đủ mà vẫn không khiến cho bệnh đau đầu giảm bớt, thì lại phải xem xét tới huyết áp. Đây là một trong những nguyên nhân gây đau đầu thường gặp nhất của người già và trung niên. Bệnh táo bón cũng có thể dẫn tới đau đầu. Tuy nhiên, nếu như đau cả phần đầu thì điều cần chú ý nhất lại là xơ cứng động mạch não hoặc thiếu máu não.

Đau đầu ở phần gáy

Đau đầu ở phần gáy thường là do các loại bệnh ở phần đầu cổ như viêm đốt sống cổ, đốt sống cổ thoái hóa, cơ ở phần cổ bị tổn thương gây nên. Tư thế ngủ không phù hợp hoặc là gối quá cao hay quá thấp, cũng có thể dẫn tới phần cơ cổ bị co giãn dẫn tới đau. Vị trí đau đầu do cao huyết áp cũng thường là ở phần gáy. Tuy nhiên, xét một cách tổng

thể, đau đầu ở phần gáy khiến cho các hoạt động ở phần cổ bị hạn chế hoặc cơ cổ bị đau. Do vậy phải tìm được nguyên nhân đau đầu.

Đau đầu ở phần trán

Đau đầu ở phần trán là đau ở bộ phận sau nhãn cầu, vùng khoang mắt, các vùng lân cận trán. Do vậy trước tiên phải xem có phải đau đầu do các bệnh ở mắt gây nên. Ngoài ra, bệnh đau đầu ở trán còn do viêm xoang gây ra, vị trí hầu hết ở phần trước trán, đau đầu do cao huyết áp cũng thường đau ở phần trán.

Đau đỉnh đầu

Đau ở phần đỉnh đầu phần nhiều là loại bệnh đau đầu có tính chức năng, ít có các bệnh biến có tính khí chất, thường là một trong những chứng bệnh chủ yếu của những bệnh về chức năng thần kinh. Loại bệnh đau đầu này khiến cho người bệnh luôn có cảm giác nặng nề, không tập trung, trí nhớ kém, thường mất ngủ. Và vì thế, sự thay đổi về thần kinh, tinh thần cùng với số lần phát tác của loại bệnh này có mối quan hệ nhất định.

Nói chung, người bệnh đau đầu mãn tính bình thường nên lưu tâm tới tính chất vị trí đau. Đồng thời cũng cần phải xem xét, nếu đau đầu toàn bộ có thể nguyên nhân chính là do các loại bệnh toàn thân gây nên. Tuy nhiên, bệnh đau đầu cục bộ lại nên tìm hiểu nguyên nhân vị trí ở những nơi có mối quan hệ với phần đầu. Do đó nắm chắc, hiểu rõ các nguyên nhân gây bệnh là điều quan trọng.

BỆNH ĐAU NỬA ĐẦU

Dau nửa đầu là bệnh ở trong sọ phát ra gây đau đầu, thường gặp là đau đầu mãn tính. Phần nhiều bệnh này xảy ra ở thời dậy thì và có tính di truyền. Phụ nữ mắc bệnh này nhiều hơn đàn ông.

Y học hiện nay cho rằng bệnh đau nửa đầu có mối quan hệ với sự co giãn của mạch máu trong và ngoài sọ. Khi mạch máu co lại, sự cung cấp huyết dịch của não bộ bị giảm, sẽ gây ra những triệu chứng như buồn nôn, chóng mặt. Còn khi mạch máu giãn ra, lưu lượng máu ở não được tăng cường, tức là nửa đầu xuất hiện hiện tượng mạch máu lưu thông nhanh và sẽ bị đau đầu.

Nhìn chung các học thuyết về sự co giãn của mạch máu trong não bộ có rất nhiều. Có học thuyết cho rằng chủ yếu là do sự lưu thông máu tới não bộ lúc nhanh lúc chậm khiến cho các mạch máu trong não bộ lúc co lúc giãn dẫn tới đau đầu. Song cũng có học thuyết cho rằng: nội tiết và các yếu tố

thần kinh có mối quan hệ với nhau, khi có sự rối loạn về nội tiết kéo theo sự rối loạn về thể dịch, dẫn tới sự co giãn của mạch máu có sự thay đổi theo chu kỳ. Tuy nhiên cũng có học thuyết cho rằng: ăn uống một loại thực phẩm nào đó cũng có thể dẫn đến đau đầu.

Vì bệnh đau nửa đầu có quan hệ nhân quả với sự co giãn của mạch máu ở thái dương, mặt và não nên gọi là bệnh đau đầu mạch máu. Y học hiện đại căn cứ vào các biểu hiện lâm sàng phân làm 3 loại:

Bệnh đau nửa đầu điển hình

Bệnh này trước khi bệnh xuất hiện thường có các triệu chứng báo trước như hoa mắt, cơ thể khó chịu, thị giác thay đổi. Trong những triệu chứng đó thì những trở ngại về thị giác thường gặp hơn cả. Người bệnh thường thấy sợ ánh sáng, sợ tiếng động mạnh và cảm thấy hoa mắt, chóng mặt, ảo giác... ngoài ra một số người còn thấy xuất hiện những chấm đỏ trên mặt, chân tay tê mủi, ngại vận động.

Triệu chứng bệnh thường kéo dài vài phút cho tới vài chục phút thì chấm dứt và tiếp theo đó sẽ là những cơn đau đầu. Đau đầu thường thiên về một bên và bắt đầu từ thái dương, khoang mắt hoặc trước trán. Đau nửa đầu chưa chắc đã giới hạn là đau ở bên nào đó mà có khi đau lan ra cả đầu. Tính chất của cơn đau có thể là đau âm ỉ, đau buốt hoặc đau giập: mức độ của cơn đau thường là từ nhẹ đến nặng và cuối cùng phát triển thành những cơn đau dữ dội kéo dài... Thời gian kéo dài của mỗi lần đau thường là từ 1 giờ cho đến vài ngày và chỉ thấy đỡ khi đi vào giấc ngủ.

Người mắc bệnh đau nửa đầu thường cảm thấy lo lắng

sáng gắt và tạp âm. Và có triệu chứng nôn mửa. Khi đau, vùng bị đau thường ở một bên nào đó, có nhiều gỉ mắt, nghẹt mũi và xung huyết. Thời gian phát bệnh thường không cố định, có thể vài ngày 1 lần, vài tháng 1 lần cũng có thể 1 năm 1 lần. Mỗi lần phát bệnh thì các biểu hiện thường giống nhau. Nhưng khi bệnh không phát thì chẳng hề có triệu chứng gì.

Bệnh đau nửa đầu thông thường

Đây là dạng thường gặp nhất trong hiện tượng đau nửa đầu. Trước khi phát tác thường không có triệu chứng gì. Hơn nữa, dạng bệnh này không có tính di truyền. Khi đau, thường đau nửa đầu hoặc cả 2 bên. Tính chất của cơn đau thường là đau giật và có thể kéo dài tới vài giờ. Tuy nhiên ở một số ít bệnh nhân, cơn đau có thể kéo dài vài ngày gọi là trạng thái đau đầu kéo dài.

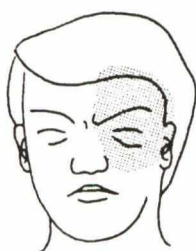
Người mắc bệnh này tuy triệu chứng bên ngoài không rõ như bệnh đau nửa đầu điển hình nhưng phần lớn đều có biểu hiện nôn mửa, hoa mắt, chóng mặt, tinh thần bất an. Bệnh này thường xuất hiện ở nữ giới nhiều hơn.

Bệnh đau nửa đầu tập trung

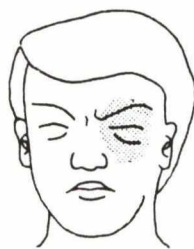
Bệnh này thường xuất hiện ở một bên khoang mắt và phần trán. Nặng nhất là ở bên khoang mắt, hướng về phần gò má, 2 bên mặt đỏ, nhãn cầu và mũi xung huyết, chảy nước mắt, sợ ánh sáng, ra mồ hôi. Nhưng không có hiện tượng nôn mửa.

Bệnh này thường xảy ra với những cơn đau dữ dội, dồn dập và tập trung, mỗi ngày xảy ra 1 lần hoặc vài lần, mỗi

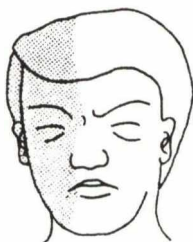
lần kéo dài từ nửa tới 2 giờ. Nhưng trong vài tuần hoặc vài tháng sẽ liên tiếp phát bệnh. Sau khi phát bệnh thì thời kỳ ủ bệnh tương đối dài, có thể sau vài năm mới lại tiếp tục phát bệnh. Có thể nói bệnh đau nửa đầu có tính tập trung thường gặp ở nam giới tuổi từ 30-50 và hầu hết phát bệnh vào ban đêm hoặc sáng sớm. Tuy nhiên nó mang tính di truyền, trước mắt nguyên nhân phát bệnh vẫn chưa được làm rõ.



Bệnh đau nửa đầu
thông thường



Bệnh đau nửa đầu
tập trung



Bệnh đau nửa đầu
điển hình

Ba loại đau nửa đầu vừa nói ở trên, ngoài bệnh đau nửa đầu có tính tập trung thường đau hẳn sang một bên như khoang mắt, gò má, và trán ra, hai loại còn lại khi đau có thể khuếch tán tất cả đầu, tuy nhiên đau thiên về một phía vẫn nhiều hơn cả.

Ba hình vẽ trên có thể cho ta thấy được những vị trí đau chủ yếu của cả 3 hiện tượng và giúp ta có được những hiểu biết khái quát về các chứng đau nửa đầu.

PHẢI LÀM GÌ KHI BỊ ĐAU NỬA ĐẦU?

Khi mắc bất kỳ loại bệnh gì, phải tìm ra nguyên nhân gây bệnh mới có thể điều trị và cho thuốc phù hợp, và từ đó mới đạt được hiệu quả điều trị. Chứng bệnh đau đầu cấp tính phát triển rất nhanh, đau kịch liệt khó chịu, hơn nữa bệnh lại nghiêm trọng, chẩn đoán khó khăn, vì vậy người bệnh cần phải nhanh chóng tìm bác sỹ. Một số bệnh đau đầu mãn tính thường gặp (đại đa số là các bệnh ở ngoài sọ hoặc là những trở ngại có tính chức năng gây ra) thường là không mấy nghiêm trọng. Y học hiện đại theo dõi những người bị bệnh mãn tính thì có tới 70% mắc thêm bệnh đau đầu. Hầu hết các trường hợp này chỉ có thể điều trị một cách tương đối, chứ khó có thể giải quyết tận gốc được. Số lần tái phát đau đầu rất cao khiến cho bệnh nhân lo lắng.

Thực tế, Tây y cũng chưa hề có một loại thuốc đặc trị nào để điều trị bệnh đau nửa đầu. Trong thời kỳ tái phát, người bệnh thường dùng các loại thuốc tiêu viêm, giảm đau như Aspirin, Paracetamol, Sibélium. Nếu đau đầu kéo dài thì có thể dùng các chất kích tố như Tamin và Ecgotamin. Khi bị đau đầu kịch liệt có cảm giác khó chịu cũng có thể dùng thuốc tê để giảm đau. Bệnh nhân đau nửa đầu, khi xuất hiện các triệu chứng dự báo thì có thể dùng các loại thuốc hạ thấp hàm lượng chất dẫn truyền thần kinh. Giữa các lần uống có thể dùng các loại thuốc có chức năng điều tiết mạch máu như papaverin.

Nói chung các loại thuốc Tây y đều có hiệu quả dự phòng và điều trị nhất định đối với bệnh đau nửa đầu, nhưng phần nhiều đều có tác dụng phụ ở mức độ khác nhau, có những thuốc gây ra tác dụng phụ rất lớn. Hơn nữa hiệu quả điều trị trong thời gian dài vẫn không rõ. Do vậy, thuốc Tây y cũng phần nào hạn chế trong ứng dụng lâm sàng.

Đau nửa đầu là một loại bệnh xảy ra do sự thiếu quân bình của các yếu tố trong và ngoài, đặc biệt là có mối quan hệ giữa các yếu tố thần kinh và thần kinh thực vật. Trước tiên là thiếu ngủ, ngủ ít, đứng ngồi không yên, tinh thần mệt mỏi, kinh nguyệt sớm, hoặc uống thuốc tránh thai, đều có thể gây ra bệnh đau nửa đầu. Trong ăn uống, đặc biệt là uống rượu, cà phê, cô ca, trà đặc, ăn gan tạng động vật... rất dễ gây ra bệnh này. Chính vì vậy, bệnh nhân đau nửa đầu ngoài việc dùng thuốc điều trị, cần phải tránh sự căng thẳng thần kinh, có kế hoạch nghỉ ngơi phù hợp. Thay đổi thói quen ăn uống, tránh áp dụng các biện pháp phối hợp không mang tính được như các

chất kích thích, chất quá mẫn cảm. Như vậy sẽ làm cho hiệu quả điều trị được nâng lên và số lần tái phát sẽ giảm xuống thấp nhất. Kinh nghiệm của các bác sỹ cho thấy, những trường hợp thất bại trong việc điều trị bệnh đau nửa đầu là không loại bỏ được mối quan hệ mật thiết với nguyên nhân sâu xa của nó. Bởi thế họ càng kêu gọi người bệnh phải cố gắng để có thể tránh và loại bỏ tất cả các nguyên nhân có thể gây ra bệnh.

BỆNH ĐAU ĐẦU DO CĂNG THẲNG

Bệnh đau đầu do căng thẳng còn gọi là bệnh đau đầu do cơ, là loại bệnh đau mãn tính thường gặp nhất trong các loại bệnh ở đầu. Thông thường có thể do tư thế của cổ không đúng hoặc tinh thần căng thẳng trong thời gian dài, lo âu, vất vả, khiến cho các cơ ở đầu bị co quá lâu và sự co giãn của các mạch máu tương ứng dẫn tới.

Loại bệnh này luôn có tính hai mặt và không thể khẳng định chắc chắn được vị trí của nó, nhưng thông thường đau ở phần trán và sau gáy (ngọc chẩm), có khi vai cũng cảm thấy bị đau.

Tính chất của cơn đau là đầu luôn cảm thấy nặng, choáng váng khó chịu. Đây là loại bệnh gây đau toàn bộ đầu, có tính kéo dài. Thông thường, bệnh đau đầu do sự co lại của các cơ ở bộ phận vai, đầu, trán không mấy nghiêm

trọng. Tình trạng bình thường của người bệnh vẫn rất tốt. Người bệnh vẫn có thể chịu được, không nôn mửa, không chóng mặt, và không cảm thấy khó nhìn.

Bệnh đau đầu do căng thẳng phần lớn là do sự co cơ cục bộ dẫn tới. Do đó da đầu luôn bị áp lực, dẫn tới cảm giác đau. Cơ đau mỗi lần kéo dài từ vài tiếng đến vài ngày, cũng có thể kéo dài suốt từ năm này sang năm khác. Khi căng thẳng, lo lắng, phiền muộn và vào thời kỳ kinh nguyệt của phụ nữ thì bệnh trở nên nặng hơn.

Đau đầu do bệnh biến trong và ngoài hộp sọ, có triệu chứng, đặc điểm, đặc tính của từng vị trí đau rất riêng biệt. Bởi thế trong cuốn sách này chúng tôi đề cập đến những vấn đề sơ lược giúp người đọc tham khảo.

Bệnh đau đầu trong sọ

Bao gồm các bệnh biến như bệnh u não, bệnh mạch máu não và viêm não. Bệnh biến có tính chiếm vị trí do bệnh u não gây ra thì vị trí đau đầu ở giai đoạn đầu rất hạn chế và sự tiến triển cũng rất chậm, nhưng phần lớn là đau thường xuyên, đau liệt, đau kéo dài, theo từng cơn, kèm theo triệu chứng ngứa họng, hắt hơi, khi cúi đầu rất khó khăn. Khi ngồi và đứng cũng rất vất vả. Tùy theo sự tiến triển của bệnh mà dần trở thành bệnh đau đầu kéo dài và đau đầu theo cơn, đồng thời kèm theo các triệu chứng như nôn mửa, loạn thị, liệt hoặc bán liệt v.v...

Bệnh đau đầu do bệnh biến mạch máu não và viêm não gây ra thì khởi bệnh rất nhanh, hầu hết là những cơn đau dữ dội ở cả phần đầu. Thường có hiện tượng nôn mửa, hoặc phát nóng, sốt.

Đau đầu có nguyên nhân từ mắt

Tăng nhãn áp, viêm mống mắt đều có thể gây ra đau đầu. Tăng nhãn áp cấp tính khiến nhãn áp tăng cao, chung quanh nhãn cầu đau kịch liệt và đau đầu. Dùng mắt quá độ có thể khiến cho cơ mắt co giật, đầu tiên sẽ xuất hiện hiện tượng mắt đau và cay và sau đó sẽ dẫn tới đau đầu.

Đau đầu có nguyên nhân từ mũi

Các loại bệnh biến ở bộ phận mũi như viêm mũi cũng gây ra đau đầu. Những nơi bị đau thường là ở trước trán và gần cuống mũi. Những bệnh nhân mắc bệnh này mũi thường chảy nước và có mủ, rất khó chịu, khó tập trung chú ý, ảnh hưởng đến học tập và công tác.

Đau đầu có nguyên nhân từ tai

Bệnh biến từ tai cũng có thể gây đau đầu như viêm lỗ tai. Vì bệnh đau đầu hầu hết đều phát ra từ xung quanh vùng bị đau, đồng thời lan dần sang hai bên, như vậy ở phần tai cũng có cảm giác đau.

Ngoài ra, các loại bệnh biến khác ở phần đầu cổ như đau răng, viêm khoang miệng... cũng có thể gây đau đầu. Các loại bệnh đau đầu trên đều có nguyên nhân tương đối rõ ràng, dễ phát hiện, bởi thế phải hiểu rõ căn nguyên phát bệnh để có thể giải quyết triệt để.

NÊN LÀM GÌ KHI MẮC BỆNH ĐAU ĐẦU DO CĂNG THẲNG?

Thông thường, nếu tìm được nguyên nhân phát bệnh đau đầu để trị liệu triệt để, thì hiệu quả rất rõ. Chẳng hạn bệnh đau đầu do viêm mũi, khi trị được bệnh viêm mũi thì bệnh đau đầu cũng tự khỏi. Còn bệnh đau đầu do các bệnh biến của mắt gây ra, nếu tập trung chữa mắt, thì có thể trị được căn nguyên của bệnh đau đầu. Tương tự như vậy bệnh đau đầu do viêm tai, viêm răng, viêm thận gây ra thì tất yếu chúng ta phải tập trung điều trị những bệnh đó trước mới tính đến chuyện chữa bệnh đau đầu. Tuy nhiên bệnh đau đầu do căng thẳng là loại bệnh đau đầu có tính tái phát, thì quá nửa là những bệnh đau đầu do chức năng thần kinh mà không thể tìm ra nguyên nhân phát bệnh. Hơn nữa còn có mối quan hệ chặt chẽ giữa các yếu tố tâm lý, đặc điểm tính cách của từng người nên rất khó khăn

khi điều trị. Hiện nay, y học hiện đại khi điều trị loại bệnh đau đầu này thì tập trung điều trị thần kinh là chính. Khi bệnh đau đầu do căng thẳng phát tác, nên căn cứ vào các nguyên nhân chủ yếu và các triệu chứng bệnh để điều trị cho đúng. Chẳng hạn đau đầu do căng thẳng thần kinh là hầu hết đều dùng các loại thuốc an thần và giãn cơ. Còn bệnh đau đầu do âu lo và uất ức gây ra thì đa số dùng các loại thuốc trấn tĩnh. Nếu bệnh đau đầu do cơ co thì lại dùng thuốc giãn cơ.

Cách điều trị bằng thuốc chỉ có tác dụng hỗ trợ khi bệnh đau đầu do căng thẳng gây ra nên người bệnh vẫn hy vọng sẽ trị được tận gốc hay tập trung vào các biện pháp như tự mình điều dưỡng hoặc trị liệu tâm lý. Bệnh đau đầu kiểu này phần nhiều có thể tìm thấy các nguyên nhân chủ yếu là các yếu tố thần kinh. Tuy nhiên điểm khác với các đau đầu khác là đau thường kéo dài cả ngày lẫn đêm. Hơn nữa sau khi nghỉ ngơi bệnh cũng không thuyên giảm đáng kể, do vậy, người bệnh cứ nghĩ là mình bị viêm não, từ đó làm gia tăng áp lực tâm lý.

Chính vì thế, khi áp dụng các biện pháp như châm cứu, uống thuốc an thần để điều trị nhất định phải tìm hiểu cho rõ trạng thái tâm lý của người bệnh. Giải thích tỉ mỉ để người bệnh hiểu rằng bệnh là không gây tổn hại cơ thể và các cơ quan khác. Nên cố gắng tạo cho người bệnh tâm lý thoải mái, từ đó sẽ đạt được hiệu quả điều trị cao mà không phải dùng thuốc. Bản thân người bệnh cũng cần phải tự điều chỉnh. Có thể cá tính của bản thân người bệnh quá mạnh mẽ, hay đòi hỏi quá cao, căng thẳng khi bị người khác phê bình hoặc áp lực công việc quá cao cũng gây ra bệnh đau đầu. Các nghiên cứu cho thấy: một vài các liệu pháp tự

nhiên như: tĩnh tọa, khí công, thái cực quyền... không những khiến cho toàn thân thư giãn, dầu, gáy, bắp thịt cảm thấy dễ chịu mà còn khiến cho người bệnh có sự thay đổi rõ rệt về tâm lý và tinh thần. Sự tiến triển kép của tâm sinh lý này sẽ hỗ trợ nhau rất tốt, có thể làm giảm đáng kể số lần phát tác bệnh đau đầu do căng thẳng, mức độ đau cũng giảm và chất lượng cuộc sống được nâng cao, tiến tới có thể tạo cho người bệnh một nhân sinh quan mới, lạc quan, tiến thủ và đầy niềm tin.

Y HỌC HIỆN ĐẠI ĐIỀU TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG CÁCH KHÔNG DÙNG THUỐC

D học hiện đại thường dùng thuốc để điều trị bệnh đau đầu mãn tính, như vậy khó điều trị được tận gốc mà tác dụng phụ lại rất lớn. Nhiều người bệnh khi bị đau đầu không muốn tìm đến bác sỹ, mà họ đến một hiệu thuốc nào đó mua tạm vài viên thuốc về uống nhằm cắt cơn đau tạm thời. Bệnh đau nửa đầu và bệnh đau đầu do căng thẳng có thể tự thuyên giảm sau một thời gian dài, sau đó sẽ không tái phát bệnh. Do đó, tự mình mua thuốc giảm đau để uống cũng có thể là tốt, tuy nhiên, theo các bác sỹ đương nhiên thì bệnh nhân không nên dùng thuốc giảm đau để cắt cơn đau, vì như vậy không những không thể loại bỏ được nguyên nhân gây bệnh của nó mà khi sử dụng quen thuốc rồi sẽ gây ra

tâm lý y lại vào thuốc. Thường xuyên sử dụng thuốc sẽ có các phản ứng bất lợi như viêm thận, xuất huyết dạ dày...

Chính vì thế, dùng thuốc để giảm đau hoặc cắt cơn đau chỉ là những biện pháp đối phó tạm thời mà thôi, không phải là biện pháp tích cực. Chủ trương của y học hiện đại là phối hợp giữa các liệu pháp ăn uống và cách trị liệu tâm lý. Ngoài ra, các liệu pháp không dùng thuốc như: tăng cường xoa bóp, chườm nóng, ướp lạnh, thở ô xy... Đối với bệnh đau đầu mãn tính phương pháp này cũng có tác dụng rất lớn.

Dưới đây là một số liệu pháp đơn giản chúng tôi giới thiệu để bạn đọc tiện tham khảo và áp dụng.

Biện pháp chườm lạnh

Dùng vải thô nhúng vào nước đá hoặc nước lạnh chườm vào đầu có thể giảm được đau đầu. Đặc biệt đối với các bệnh đau đầu do nhiệt độ cao, trúng gió độc, hoặc cao huyết áp gây nên sẽ có tác dụng rất tốt. Có thể dùng một cái gối bằng nước đá giống như móng ngựa bao quanh cổ làm cho các mạch máu co lại nhanh hơn, các cơ thịt được thoải mái, làm cho đau đầu do căng thẳng thuyên giảm rõ rệt.

Tuy nhiên, cần lưu ý: đối với một vài bệnh đau đầu do thần kinh và huyết quản gây nên có cảm giác co giật mạnh, biện pháp chườm lạnh lại khiến cho hiện tượng đau đầu càng nghiêm trọng. Vì thế tốt nhất không áp dụng các biện pháp này đối với bệnh đau nửa đầu.

Chườm nóng

Tại Mỹ có một chuyên gia đã đưa ra một liệu pháp rất đơn giản có thể giảm trừ (chữa được) bệnh đau nửa đầu. Khi bệnh đau đầu phát tác, người bệnh cho 2 tay ngâm vào chậu nước nóng, khi nước nguội cho thêm chút nước nóng vào để duy trì độ ấm, cứ ngâm tay như vậy, sau nửa tiếng, bệnh đau đầu sẽ giảm dần, thậm chí mất đi hoàn toàn.

Theo nghiên cứu, cơ chế của phương pháp chườm nóng hai tay để trị bệnh đau đầu có thể là do khi ngâm tay vào nước nóng, các mạch máu ở tay giãn ra, máu chảy xuống phần tay làm cho máu trong các mạch máu của não giảm đi tương đối, từ đó mà giảm đi áp lực cho thần kinh do vậy mà bệnh đau đầu biến mất. Hiện nay người ta cho rằng chườm nóng 2 chân cũng có thể chữa được bệnh đau nửa đầu, vì vậy cần nghiên cứu thêm cho cả bác sỹ tham khảo và bệnh nhân kiểm chứng.

Biện pháp khử nước

Với bệnh đau đầu do áp lực trong sọ tăng cao, thông thường có thể dùng biện pháp lợi tiểu hoặc các loại thuốc để thải nước ra khỏi cơ thể nhằm làm giảm bớt áp lực trong sọ để đạt mục đích giảm đau và chữa bệnh. Có người trung niên và người già sau giấc ngủ trưa và tối thường xuất hiện những cơn đau đầu không rõ nguyên nhân, rất có thể là do bệnh thủy thũng não có tính thể vị gây nên. Đối với những loại bệnh đau đầu như vậy có thể dùng thang lợi tiểu. Đồng thời khi ngủ cần kê cao gối cho phù hợp để chống phát sinh bệnh đau đầu sau giấc ngủ.

Cách giảm muối trong ăn uống

Lượng muối trong thức ăn quá nhiều sẽ khiến cho dịch thể ứ đọng, làm cho huyết áp tăng, như vậy không tốt, dễ gây nên bệnh đau đầu. Các nghiên cứu cho thấy, muối có thể gây nên sự mất cân bằng của các kích tố (nội tiết) trong cơ thể từ đó dẫn tới bệnh đau nửa đầu có tính chu kỳ. Như vậy, ăn uống với lượng muối vừa đủ không chỉ có lợi cho mạch máu mà còn có thể nâng cao sức đề kháng với các yếu tố gây nên bệnh "đau nửa đầu" cho người bệnh.

Cách thả lỏng (thư giãn)

Học cách tự mình điều chỉnh, tự mình thả lỏng sẽ có tác dụng rất lớn cho bệnh đau đầu do căng thẳng. Theo thống kê, tiếng nhạc du dương cùng với màu xanh lam có tác động trấn tĩnh giảm đau. Nghe tiếng nhạc du dương hoặc ở trong những phòng có nhiều màu xanh sẽ có tác dụng điều trị nhất định.

Khí công, ngồi thiền hoặc yoga, không chế suy nghĩ đều có lợi cho sự thả lỏng cơ thể và tinh thần trong trường hợp căng thẳng. Người ta cho rằng, luyện tập thả lỏng cơ bắp theo mức độ tăng dần có thể điều chỉnh được khả năng thả lỏng và căng thẳng của cơ bắp. Điều này rất có lợi trong việc điều trị bệnh đau đầu. Phương pháp này là thông qua tưởng tượng thâm nghĩ về những cảnh sau khi thả lỏng, chẳng hạn đi du lịch trong rừng, đi bách bộ quanh bờ biển. Sau đó lại tưởng tượng về những hoàn cảnh phức tạp, sau nhiều lần luyện tập người bệnh có thể làm được động tác thả lỏng.

Phương pháp vận động

Vận động phù hợp và có quy luật sẽ có tác dụng phòng và điều trị bệnh đau đầu mãn tính rất tốt. Theo nghiên cứu, duy trì hoạt động có quy luật có thể giảm được nguyên nhân gây ra bệnh đau đầu mà hai điểm chủ yếu là: (1) Sau khi vận động tâm lý và cơ thể được thả lỏng, có thể tránh và giảm được sự phát tác của bệnh đau đầu. (2) Vận động giúp cho cơ bắp và mạch máu ổn định, làm giảm cảm giác bị đột ngột và bất ngờ.

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG Y HỌC CỔ TRUYỀN

Bệnh đau đầu mãn tính thường gặp mặc dù không phải là bệnh nguy hiểm tới tính mạng, nhưng đối với một số người lại rất khó chịu, dường như không thể chịu đựng được và đã trở thành cơn ác mộng. Dùng thuốc Tây y để trị bệnh hiệu quả rất thấp và hầu hết đều bị tái phát. Bởi vậy, các chuyên gia Đông và Tây y kết hợp đã vận dụng tổng hợp thuốc Đông Tây y hoặc thuốc Đông y trong ứng dụng đơn thuần và đã có sự phân tích so sánh giữa hiệu quả điều trị lâm sàng với các nghiên cứu thực nghiệm, từ đó tìm ra cách điều trị hiệu quả nhất.

Các báo cáo lâm sàng khoảng 5 năm gần đây cho thấy, thông thường có thể dùng biện chứng luận trị Đông y, hơn

nửa tác dụng phụ của loại thuốc này cũng rất ít và phạm vi sử dụng rộng rãi. Với bệnh đau đầu cấp và mãn tính và những bệnh nhân đau đầu không thể chịu nổi, có thể áp dụng biện pháp châm cứu, trong một thời gian rất ngắn đã giảm được bệnh và khi cần thiết vẫn có thể phối hợp sử dụng thuốc giảm đau và an thần trong Tây y. Những nghiên cứu gần đây cho thấy thuốc Đông y điều trị bệnh đau đầu do mạch máu có hiệu quả rõ rệt. Còn đối với bệnh đau đầu do căng thẳng hoặc do chức năng thần kinh, thuốc Đông y cũng có hiệu quả rất lớn. Tuy nhiên, chữa bệnh đau đầu bằng thuốc Đông y trong thời gian ngắn tuy hiệu quả, nhưng trong thời gian dài cũng phải theo dõi thêm. Các báo cáo nghiên cứu và các trị liệu lâm sàng cho thấy trong vòng 5 năm trở lại vẫn chưa thấy bệnh nhân tái phát, còn 5 năm trở lên thì vẫn chưa có một báo cáo nào. Có thể thấy, hiện nay điều trị bằng thuốc Đông y hầu hết vẫn chỉ là giải quyết vấn đề bên ngoài còn chỉ dùng một loại thuốc Đông y hoặc Tây y thôi cũng không phải là phương pháp thiết thực và hữu hiệu để có thể trị tận gốc căn bệnh.

Trước hết, kinh nghiệm của các chuyên gia Đông Tây y kết hợp và Đông y hiện đại cho thấy, bệnh đau đầu mãn tính thông thường của người bệnh bị đau nửa đầu khó có thể tìm ra được nguyên nhân xác đáng, nên dùng Đông dược là khá tốt. Đối với các loại bệnh thông thường, sau khi dùng Tây y điều trị, bệnh cũng vẫn tái phát, kể cả những bệnh nhân bị đau nửa đầu, nếu dùng thuốc Tây y sẽ không thể khỏi hẳn được. Vì vậy dùng kết hợp giữa Đông và Tây y sẽ rất có hiệu quả.

Điểm mạnh của y học cổ truyền khi trị bệnh đau đầu là ở chỗ điều chỉnh hiện trạng mất cân bằng trong cơ thể, tăng

cường thể chất và khả năng kháng bệnh cùng với các biện pháp gián tiếp chữa bệnh đau đầu.

Các bài thuốc Đông y có thể sử dụng

- *Đau đầu do phong*: Hoàng cầm 16g, khương hoạt 12g, phòng phong 16g, sài hồ 10g, bạch chỉ 16g, xuyên khung 16g, kinh giới 12g, cam thảo 6g.
- *Đau đầu do hàn*: Ma hoàng 12g, khương hoạt 18g, phòng phong 14g, thương truật 16g, thăng ma 12g, cam thảo 8g, bạch phụ tử 12g, bạch chỉ 12g.
- *Đau đầu do nhiệt*: Khương hoạt 10g, hoàng liên 8g, phòng phong 12g, sài hồ 10g, xuyên khung 10g, cam thảo 8g, hoàng cầm 20g, thạch cao 28g, tri mẫu 12g.
- *Đau đầu do khí hư*: Hoàng kỳ 18g, nhân sâm 12g, bạch truật 16g, trần bì 10g, dương quy 16g, thược dược 16g, cam thảo 6g, thăng ma 8g, sài hồ 12g, mạn kinh 10g, xuyên khung 10g, tế tân 4g.

CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG THUỐC HOÀN TÁN ĐÔNG Y

Thuốc hoàn tán khác với thuốc thang ở chỗ là có thể dựa vào yêu cầu của lâm sàng để tăng hay giảm vị, lượng thuốc, sử dụng lại tiện lợi. Thuốc phát huy tác dụng nhanh, không phải sắc mà lại tiết kiệm được dược liệu. Do đó hoàn phươg và thuốc tán thường được dùng để chữa các bệnh thường gặp, các bệnh khó, số lượng dùng ít mà hiệu quả và tính an toàn cao. Có thể sử dụng hoàn tán trong thời gian dài, có hiệu quả điều trị và dự phòng các bệnh tái phát. Dưới đây xin giới thiệu cùng bạn đọc 3 thang hoàn tán nhằm chữa trị bệnh đau đầu hiệu quả, người bệnh có thể căn cứ vào bệnh tình của mình điều chỉnh liều lượng và cách dùng.

Điều tán xuyên khung trà

Bao gồm: Bạc hà 250g, xuyên khung, kinh giới mỗi loại 120g, đương hoạt, bạch chính, cam thảo mỗi loại 60g, phòng

phong 45g, tế hạnh 30g. Cho tất cả các vị đó vào nghiền nhỏ, ngày dùng 2 lần, mỗi lần 6g, pha thành trà uống sau bữa ăn.

Chú ý: Phương thuốc này có nguồn gốc từ thời xa xưa, là một phương thuốc cổ truyền trị đau đầu phong hàn khá nổi tiếng. Dược vị của phương thuốc này phân lượng khá nhiều, lượng dùng có thể căn cứ vào tỷ lệ để điều chỉnh.

Lập chỉ đau đầu tán

Bao gồm: Đại hoàng 60g, toàn hất 10g, chu sa 9g, tạ hương 1,2g, băng phiến 1,5g. Trộn tất cả các vị đó vào, tán nhỏ, mỗi ngày dùng 2 lần, mỗi lần 0,9g, uống bằng nước nóng.

Chú ý: Phương thuốc này có nguồn gốc từ Trung Quốc, chủ trị bệnh đau đầu do phong nhiệt thượng phạm và chủ trị tị hàn (ngẹt mũi) cũng có lợi cho bệnh nhân đau đầu.

Xuyên khung định thông hoàn

Do xuyên khung, cân đằng, hoa cúc, ý nhân, bạch quế, bán hạ, tích sao, ngư đằng hợp thành. Bởi thế cần phải căn cứ vào bệnh tình, bệnh chứng để bốc thuốc đúng tỷ lệ, riêng ngư đằng lượng dùng nên nhiều hơn xuyên khung 1 phần. Sau khi phương thuốc này làm thành hoàn, mỗi ngày dùng 2-3 lần, mỗi lần tăng giảm theo các triệu chứng: (1) Nếu kèm theo cả triệu chứng choáng váng hoa mắt có thể cho thêm thảo quyết minh, ngọc trai cái, sinh mẫu lệ; (2) Nếu bị đau nặng, thiết chất tím (lưỡi xám) mà có vết bầm có thể cho thêm nước chắt (địa), gui tiễn, đào nhân.

Chú ý: (1) Phương thuốc này có nguồn gốc từ Trung Quốc, chủ trị bệnh đau nửa đầu tái phát. (2) Đông y cho

rằng bệnh đau nửa đầu có cơ bệnh ứ huyết là cơ sở nội tại cho sự phát bệnh. Phương thuốc này không chỉ có hoạt huyết hóa ứ, mà còn có tác dụng giải viêm nhiễm.

Ngoài ra còn có các sản phẩm dưỡng huyết, dục âm, bào chế thành hoàn sử dụng dần trong thời gian dài. Hơn nữa các loại hoàn tán còn có thể điều tiết từ trạng thái mất cân bằng chính thể, có tác dụng rất lớn đối với việc giảm thiểu tần số phát bệnh và giảm nhẹ số lần tái phát.

ĐIỀU TRỊ ĐAU ĐẦU BẰNG PHƯƠNG PHÁP CỔ TRUYỀN VÀ HIỆU QUẢ CỦA THUỐC ĐÔNG DƯỢC

Những năm gần đây, thuốc Đông y và các phương pháp cổ truyền được sử dụng trong điều trị rất nhiều, đặc biệt là phương pháp hoạt huyết hóa ứ để trị bệnh đau đầu do thần kinh, huyết mạch gây nên và bệnh đau nửa đầu, đã có tác dụng rất lớn. Theo các nghiên cứu được lý hiện đại, thuốc hoạt huyết hóa ứ có chức năng lưu thông huyết quản, làm giảm trở lực, khiến cho lưu lượng vi tuần hoàn lưu thông nhanh hơn. Ngoài ra nó cũng có tác dụng làm cho các tiểu cầu giảm độ tập trung và sức bám hạ xuống, có tác dụng điều tiết độ dính của huyết dịch.

Nguyên nhân trị bệnh đau nửa đầu bằng phương thuốc hoạt huyết hóa ứ có được hiệu quả, cao tức là cảm giác đau nhói ở các huyết thái dương giảm hẳn. Đông y cho rằng do ứ huyết, không thông mà dẫn tới đau. Nếu như khi điều trị mà coi trọng việc xóa bỏ các trạng thái ứ trướng của mạch máu có nghĩa là đã khôi phục được cơ năng của mạch máu. Thuốc hoạt huyết hóa ứ có tác dụng được lý như đã trình bày ở trên, có tác dụng giảm đau.

Ngoài ra còn có các phương pháp và nguyên tắc điều trị cổ truyền khác và mỗi phương pháp đều có những nghiệm chứng lâm sàng và căn cứ lý luận nhất định. Y học hiện đại cho rằng: truyền được tuy hiệu quả cao nhưng phân lượng của một số thuốc có độc tính, có loại còn dùng một số loại thuốc mang tính động vật với một ít lượng độc. Vì vậy khi sử dụng phải được các y bác sĩ theo dõi, quan sát nghiêm ngặt và sử dụng phải có sự bảo đảm.

ĐIỀU TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG KINH NGHIỆM DÂN GIAN

Kinh nghiệm trị bệnh đau đầu trong dân gian được lưu truyền rất phong phú. Phần lớn các bác sỹ đều phản đối người bệnh sử dụng các loại thuốc lá này, tuy nhiên cũng có một vài phương thuốc dân gian qua thực nghiệm ở động vật có tác dụng giảm đau, an thần, giải độc, giãn mạch máu và cũng đã góp phần vào việc điều trị bệnh đau đầu.

Các chuyên gia cho rằng, không phải tất cả các loại thuốc dân gian đều có tác dụng đối với bệnh nhân đau đầu, tuy nhiên nếu sử dụng hợp lý có lúc cũng có hiệu quả. Với suy nghĩ đó, dưới đây chúng tôi xin giới thiệu một vài phương thuốc theo kinh nghiệm dân gian, có tính an toàn cao, người bệnh nên tham khảo sử dụng.

Trà hoa cúc, lá dâu

Lá dâu, hoa cúc, lượng mỗi loại bằng nhau, ướp làm trà uống, phương thuốc này có hiệu quả rất tốt với bệnh đau đầu.

Nước cỏ khô, hoa cúc

Hạ khô thảo 30g, hoa cúc 10g, đun nóng uống thay trà, có tác dụng rất lớn đối với bệnh đau đầu do cao huyết áp gây nên.

Trà hoa cúc, quyết minh

Hoa cúc, quyết minh tử mỗi loại 10g, pha nước sôi uống. Hàng ngày uống thay trà, rất thích hợp với người bệnh đau đầu do gan nóng.

Canh gà mái, thiên ma

Thiên ma 30g, gà mái 1 con, đun lên lấy nước uống, ăn gà, sẽ có lợi rất nhiều cho bệnh đau đầu.

Cao mật ong tam nhân

Sách tử nhân, ích trí nhân, toan táo nhân (hạt táo chua) mỗi loại vừa đủ. Đun nhừ lấy nước sau đó cho mật ong vào chưng thành cao. Sáng và tối mỗi lần dùng 1 thìa, có tác dụng giảm đau đối với bệnh đau đầu do trí lực quá độ, thần kinh yếu và các nguyên nhân khác gây nên.

Dùng hạt sen chữa đau đầu

Hạt sen 20 g, đậu đen 40 g (sao chín), lá dâu non 20 g, vỏ núc nác (sao rượu) 12 g, lá vông non 40 g, thực địa 40 g. Các vị sao chín đem đồ lên rồi giã nhuyễn cho ít đường viên bằng hạt ngô, sấy khô bỏ lọ dùng dần, ngày uống 2 lần, mỗi lần 20 g.

NHỮNG LIỆU PHÁP TỰ NHIÊN ĐIỀU TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU

Người già và trung niên thường mắc bệnh đau đầu, thông thường rất khó tìm được nguyên nhân chính xác. Khi bệnh đau đầu tái phát, người bệnh thường dùng thuốc uống để giảm đau, gây tác dụng phụ cao gấp mấy lần so với thanh niên. Đặc biệt ở người già, tốc độ bài trừ và giải độc của thuốc thấp, đồng thời trong cơ thể lại có rất nhiều loại bệnh, uống nhiều loại thuốc, vì vậy khó tránh khỏi các phản ứng chồng nhau. Hơn nữa trí nhớ của người già kém, rất dễ uống thuốc không đúng số lần, khi dùng nhiều loại thuốc để chữa các loại bệnh (trong đó có bệnh đau đầu), dễ phát sinh những hậu quả ngoài mong muốn. Do đó để đảm bảo an toàn và đơn giản, nên áp dụng các liệu pháp dân gian truyền thống.

Liệu pháp tự nhiên điều trị bệnh đau đầu rất đa dạng.

Tuy nhiên không có biện pháp cụ thể nào đối với tất cả các bệnh nhân, vì thế đối với một số người khi áp dụng vài phương pháp tổng hợp thì hiệu quả rất tốt. Nhưng cũng có người khi áp dụng gần như tất cả các biện pháp lại chẳng có hiệu quả gì. Vì vậy để tìm ra được những liệu pháp phù hợp với bệnh tình của bản thân để tự điều trị cần trải qua một quá trình tìm hiểu và kiểm nghiệm.

Để tiện cho việc tìm hiểu, dưới đây chúng tôi trình bày một số liệu pháp đơn giản trị bệnh đau đầu, hy vọng người bệnh chú ý quan tâm đến những vấn đề chính và hiệu quả của các liệu pháp này.

Liệu pháp cho thuốc vào quần áo, mũ, gối, hy vọng thông qua da, miệng, mũi thuốc sẽ được hấp thụ vào cơ thể, nhằm phát huy được công hiệu trị bệnh, giảm đau.

Cho thuốc chưa tán vào bông, sau đó lấy vải lông bọc lại làm thành mũ bông rồi cho người bệnh đội mũ có thể khiến cho da đầu hấp thụ được các thành phần của thuốc một cách hiệu quả, từ đó có tác dụng trị liệu.

Mũ xuyên khung

- Thành phần: Xuyên khung, bạch chính, phòng phong, kinh giới, câu đằng, thương thuật mỗi loại 10g, cỏ mực 6g, tể hạnh 4g.
- Cách làm: Thái nhỏ tất cả các vị trên, trộn lẫn vào bông sau đó lấy vải may thành mũ bông.
- Cách dùng: Ngày đội, tối trước khi đi ngủ bỏ ra, ngoài ra có thể làm mũ ngủ riêng, sử dụng khi đi ngủ. Cách này phù hợp với những người bệnh đau đầu kéo dài nhiều năm, phù hợp nhất khi trời lạnh và gặp gió.

- **Chú ý:** (1) Khi không sử dụng nên để nơi khô mát, tránh để các thành phần của thuốc phát tán ảnh hưởng đến hiệu quả của liệu pháp. (2) Cách này hiệu quả hơi chậm, nếu người bệnh thấy có hiện tượng quá mẫn cảm nên ngừng sử dụng.

Liệu pháp cho được vật (thành phần thuốc) vào trong gối và gối đầu khi ngủ, có thể đạt được mục đích điều trị. Cách này phải làm từ 2-4 tuần thì mới có hiệu quả, vì thế cần phải kiên trì.

(1) Gối hoa cúc

- **Thành phần:** Hoa cúc 1-2 kg, phơi khô làm thành gối để sử dụng.
- **Chú ý:** Có thể dùng bạc hà, lá dâu hoặc vỏ đỗ xanh làm thành gối sẽ có tác dụng nhất định cho bệnh nhân bị đau đầu do gan âm gây ra.

(2) Gối chống lạnh

- **Thành phần:** Sao ngô thủ dũ 1-2kg, cho vào làm gối dùng khi đi ngủ.
- **Chú ý:** Cách này có tác dụng rất lớn đối với bệnh đau đầu do đại hàn. Người bệnh đau đầu thể âm hư, dễ bị phong hàn tác động, có thể dùng gối chống lạnh thay cho các loại gối bình thường.

(3) Gối dùng cho bệnh đau và tăng nhãn áp

- **Thành phần:** Hạ khô thảo (cỏ hạ khô), hạt sen, bạch chính, thảo quyết minh lượng bằng nhau, làm thành gối để dùng khi đi ngủ.

- Chú ý: Phương này phù hợp cho bệnh nhân đau đầu nhức mắt do tăng nhãn áp, cũng rất có tác dụng với bệnh nhân đau đầu do cao huyết áp.

Với 3 loại gói thuốc trên nếu người bệnh quá mẫn cảm với thuốc nên lập tức ngưng sử dụng.

Liệu pháp dùng thuốc Đông dược có hương thơm, thái lát hoặc thái miếng, cho vào túi vải nhỏ đeo trên người (người Việt thường quen gọi là bùa) lợi dụng các thành phần mang tính tán phát của thuốc để hấp thụ vào cơ thể, từ đó mà đạt được mục đích điều trị.

*** Túi chống lạnh**

- Thành phần: Hạt tiêu trắng 30g, đậu đen 7 quả, gừng tươi 12g, táo chua (bỏ hạt) 7 quả, hành trắng 7 cây.
- Cách làm: 2 vị đầu giã nhỏ, 3 vị sau đập nát trộn lẫn với nhau, dùng vải thưa bọc kỹ, người thường xuyên.
- Chú ý: Phương này có tác dụng phòng và trị bệnh đối với bệnh nhân đau đầu có tính hàn. Đồng thời cũng có tác dụng rất lớn đối với bệnh đau nửa đầu. Đối với người bệnh quá mẫn cảm đối với mùi của thuốc không nên áp dụng phương pháp này. Không nên sử dụng phương thuốc này với bệnh nhân quá yếu. Khi vị thuốc vừa nhạt vừa tê nên thay thuốc mới.

Phương pháp cho các vị thuốc có mùi thơm vào trong bình, người liên tục, đó cũng là cách để chữa trị bệnh.

- Thành phần: Băng phiến 3g, tấu bặt 15g.

- Cách làm: Thái nhỏ 2 vị đó rồi cho vào bình đậy kín.
- Cách dùng: Mỗi ngày hít vào miệng từ 5-8 lần. Nếu đau đầu bên trái thì hít ở mũi bên phải và ngược lại. Khi hít xong lại đậy kín lại, tránh để bay hơi.
- Chú ý: Lập tức ngưng sử dụng đối với người quá mẫn cảm với thuốc. Phụ nữ mang thai không sử dụng.

CÁC LIỆU PHÁP VẬT LÝ TRUYỀN THỐNG PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU

Vật lý trị liệu hoặc y học hồi phục sức khỏe không phải chỉ riêng nền y học phương Tây mới có. Khí công, xoa bóp, bấm huyệt, từ liệu, bóp đỉnh đầu... trong y học cổ truyền đều là những biện pháp có hiệu quả trong ngoại trị đau đầu, biện pháp đó có lịch sử lâu đời. Hơn nữa mỗi loại đều có những tác dụng rất riêng và hiệu quả. Trong đó hiệu quả lâm sàng và cơ lý trị bệnh là những vấn đề mà y học hiện đại cần phải nghiên cứu và tham khảo, thậm chí có thể ứng dụng để học tập.

Liệu pháp khí công

Cơ lý trị bệnh của khí công vẫn đang được nghiên cứu

và tìm hiểu, có thể nó có quan hệ với sự điều chỉnh trạng thái mất cân bằng của cơ thể. Theo nghiên cứu, sau 1 thời gian rèn luyện khí công, tính rối loạn về sự hoạt động của thần kinh đại não giảm xuống, sự hoạt động của đại não được tăng lên có tuần tự. Khi thực hiện luyện công thì sự phát triển của bệnh lý trong đại não bị ức chế từ đó các phản xạ bệnh lý giảm bớt. Đây có thể là cơ lý của khí công chữa bệnh đau đầu. Tự luyện khí công sẽ khiến cho người bệnh đau đầu cảm thấy khỏe mạnh hơn và bệnh đau đầu giảm rõ rệt.

(1) Biện pháp kéo hơi (hít thở) thứ nhất

Vận khí của khí công chủ yếu tập trung vào đôi tay, sau khi vận khí được, hai tay đưa ra phần vị kinh ở trước cơ thể, phần dẫn kinh ở bên trái và bàng quang kinh ở sau lưng từ trên xuống dưới, vận khí và hít hơi xuống sẽ có cảm giác như khí từ trên đầu dồn xuống hai chân sau đó đưa ra ngoài.

(2) Biện pháp kéo hơi (hít thở) thứ hai

Cũng như phần trên, người luyện khí công vận công chủ yếu bằng 2 tay, phân ra nha khí ở các huyết như phong trì, thái dương, ấn đường của người bệnh rồi đưa khí ra ngoài. Sau đó dùng hai tay đưa kinh khí ra ngoài từ trên xuống dưới. Biện pháp này có thể tin cậy, nhưng tác dụng phụ của nó thế nào, hiệu quả điều trị trong thời gian dài ra sao, còn phải chờ thực tiễn kiểm nghiệm.

Liệu pháp xoa bóp

Xoa bóp hay còn gọi là đấm bóp, tức là vận dụng các thủ pháp để kích thích thần kinh và các huyết của người bệnh làm cho khí huyết lưu thông, âm dương điều hòa, từ đó đạt

được mục đích điều trị. Đông y cho rằng, một trong những nguyên nhân chủ yếu của bệnh đau đầu là do kinh mạch không thông, vì thế bằng biện pháp xoa bóp có thể làm giảm đau và tự nhiên cơn đau sẽ giảm dần. Trị đau đầu có thể chọn huyết và phối huyết để xoa bóp.

(1) Bấm huyết trị tiền đau đầu

Dùng 2 ngón tay cái thay nhau ấn vào huyết ấn đường và từ huyết ấn đường đẩy xuống huyết thiên đình ở trước huyết phát tế. Toàn bộ quá trình kéo dài 2-3 phút. Ngoài ra, các huyết ở gần phía đầu trán như huyết đầu duy, toản trúc, ngư yêu, ti trúc không, thượng tinh, bách hội và huyết dương bạch khi cần có thể chọn 2 hoặc 3 huyết để bấm trị bệnh.

(2) Bấm huyết trị đau đầu phía sau

Chủ yếu là ấn 2 huyết phong trì và phong phủ. Thiên trụ và nha môn cũng là 2 huyết quan trọng, ngoài ra, cũng có thể lựa chọn huyết hợp cốc, đầu duy, thượng tinh để áp dụng.

(3) Bấm huyết trị đau đỉnh đầu

Khi điều trị lấy vị trí huyết cao nhất của người bệnh như huyết bách hội ở đỉnh đầu và vị trí huyết thấp nhất của người bệnh như huyết dũng tuyến ở gan bàn chân làm chính, dùng áp lực ấn vào huyết dũng tuyến sẽ có hiệu quả điều trị, theo Đông y "cứ trên bệnh thì dưới trị" như vậy sẽ rất có hiệu quả, kể cả bệnh đau đầu do cao huyết áp.

(4) Bấm huyết trị đau nửa đầu

Khi điều trị chủ yếu xoa bóp các huyết, thái dương hai bên trái phải và hai huyết phong trì ở sau gáy, đồng thời áp

dụng thủ pháp xoa bóp ở vị trí trên và dưới cũng rất quan trọng. Ngoài ra các huyết như dầu duy, địa thương, hiệp xa cũng có tác dụng rất tốt.

(5) Bấm huyết đau đầu vùng gáy, chẩm

Đau đầu nếu liên cả bộ phận gáy và vai chủ yếu là xoa bóp huyết đại trùy ở dưới gáy và phối hợp 2 huyết toàn trúc, xoa bóp huyết ấn đường, giữ chặt huyết kiên tỉnh và giữ chặt điểm đau có thể giảm được bệnh đau đầu vùng gáy, chẩm.

Liệu pháp điểm huyết

Còn gọi là liệu pháp kim chỉ nam, nó giống với cơ lý trị bệnh bằng liệu pháp châm cứu. Khi cơ thể người bệnh biểu hiện rõ thì tiến hành áp dụng các thủ pháp như điểm, xoa, ấn nhằm kích thích thần kinh thoải mái, khí huyết điều hòa, nhằm khôi phục chức năng tạng phủ trở lại bình thường, từ đó đạt hiệu quả trị bệnh. Khi áp dụng biện pháp này có thể áp dụng các nguyên tắc như phối huyết, chọn huyết để trị bệnh đau đầu. Một vài huyết giảm đau bình thường như hợp cốc, ngoại quan, phong trì, thái dương, ấn đường, túc tam lý, chỉ cần áp dụng đúng, dùng tay ấn vào các huyết tròn để trị bệnh sẽ rất hiệu quả. Ngoài ra có thể căn cứ vào vị trí đau, tính chất đau mà áp dụng các biện pháp phù hợp để đạt hiệu quả.

(1) Điểm huyết trị bệnh đau đầu bình thường

Điểm vào các huyết như đại chỉ gian (giữa ngón cái), giữa ngón út hoặc cổ tay, cho đến khi trán vã mồ hôi là được. Ngoài ra có thể phối hợp bằng cách bóp huyết ngoại quan, hợp cốc, hợp gian để tăng hiệu quả điều trị.

(2) Điểm huyết trị tiền đau đầu

Có thể bóp thêm huyết tính minh ở góc mắt phía sau mũi và huyết toàn túc sẽ có hiệu quả.

(3) Điểm huyết sau khi đau đầu

Có thể bóp thêm huyết phong trì, trì thượng sau gáy, phủ thượng, như vậy cũng rất có hiệu quả điều trị.

PHÉP NGOẠI TRỊ TRONG Y HỌC CỔ TRUYỀN

Các liệu pháp tự nhiên như khí công, xoa bóp, bấm huyệt là những phương pháp cổ truyền có từ hàng ngàn năm. Tuy nhiên, gần đây nó mới thực sự được chú ý. Mặc dù phương pháp đó có thể sánh với cách trị liệu vật lý trong Tây y và được các chuyên gia y học coi trọng, song bên cạnh đó vẫn còn một vài liệu pháp dân gian truyền thống có thể là do ít ứng dụng, ít được quan tâm nghiên cứu hoặc không chính thống nên vẫn chưa có sự nhìn nhận thỏa đáng. Các liệu pháp đó đều có những ưu điểm như đơn giản, tiện lợi, ít tốn kém, hiệu nghiệm. Đó là những liệu pháp hồi phục sức khỏe có tác dụng trị bệnh đau đầu rất có hiệu quả mang đậm màu sắc dân gian cần được phổ biến rộng rãi.

Liệu pháp ấn, day

Cách này là một nhánh của liệu pháp bấm huyệt, xoa bóp. Nó cũng giống với nguyên tắc chọn huyệt, chỉ có điều về mặt thủ thuật là dùng các đốt của ngón trỏ hoặc khuỷu tay day vào bộ vị hoặc vị trí huyệt. Khi day động tác phải nhẹ nhàng từ trên xuống dưới khiến cho cảm giác ở chỗ đau bị nhói, rất... Theo nghiên cứu, cách này có tác dụng mạnh trong việc trị đau và tăng cường khả năng kháng bệnh, hiệu quả nhanh, thao tác lại đơn giản, rất phù hợp với người già và trẻ em cơ thể suy nhược.

(1) Đau đầu ngoại cảm

Dùng ngón tay cái ấn 100 lần vào huyệt phong trì và hợp cốc, sau đó lại ấn 60 lần vào huyệt thái dương. Cuối cùng dùng ngón giữa và đốt thứ 2 ngón giữa vuốt vào phần da của 2 tóc mai, vuốt từ dưới lên, làm cho phần da này phát đỏ tím. Cứ làm như vậy khoảng 1 đến 2 lần thì có thể giảm được bệnh đau đầu do thương phong cảm mạo.

(2) Đau đầu nội thương

Trước hết dùng đầu ngón tay ấn 100 lần vào các huyệt như hợp cốc, liệt khuyệt, bách hội, sau đó ấn vào điểm đau từ 50-100 lần. Nếu đỉnh đầu đau ấn thêm khoảng 100 lần vào huyệt các huyệt như: Thông thiên, thái xung. Cách này phù hợp với bệnh đau nửa đầu và bệnh đau đầu do cao huyết áp.

(3) Đau đầu do căng thẳng

Chủ yếu ấn huyệt phong trì, khi cần có thể ấn thêm huyệt thái dương và ấn đường. Mỗi lần lấy ngón tay giữa và ngón thứ 2 ấn khoảng 10-15 phút huyệt phong trì. Lực ấn từ nhẹ đến nặng hoặc nhẹ thay nhau. Còn các huyệt

khác chủ yếu là dùng cách xoa bóp, cứ 7 ngày làm 1 lần. Cách này có hiệu quả cao với bệnh đau đầu do căng thẳng và đau đầu do cao huyết áp. Thông thường, sau mười mấy phút cảm giác đau sẽ giảm dần, người bệnh sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và mắt sáng, cảm giác căng thẳng sẽ mất dần. Đối với bệnh nhân đau đầu phía trước trán hoặc đau nửa đầu, yêu cầu sau khi day ấn, chỗ đau có cảm giác nhẹ nhõm mới đạt hiệu quả.

Liệu pháp xông hơi

Chủ yếu là dùng khí ngạt, được liệu sắc thành thang, đó là một dạng liệu pháp nóng. Theo các nghiên cứu của y học hiện đại, khi hơi nóng có thuốc, nhiệt khí ẩm có thể đẩy nhanh sự hấp thụ của da với thuốc; đồng thời sức nóng sẽ làm bề mặt da được lưu thông do đó kinh lạc điều hòa. Khí huyết lưu thông, rất có lợi cho sự phòng chống bệnh. Cách này rất tốt cho người bệnh không thể uống thuốc.

(1) Hạ phương xuyên khung

- Thành phần: Xuyên khung, bách chính mỗi loại 15g, cứt tằm 30g, nhộng tằm 20-30 con.
- Cách làm: Cho tất cả các vị đó vào nồi, cho thêm 5 bát nước đun sôi còn 5 bát. Dùng giấy dày bọc kín miệng nồi sau đó cắt 1 miếng ở giữa tờ giấy theo kích cỡ của chỗ đau. Lấy miếng cắt dán kín vào chỗ đau, mỗi lần từ 10-15 phút.
- Chú ý: Mỗi thang thuốc có thể sử dụng 2-3 lần, khi nguội lại làm nóng lên là được. Thường mỗi ngày dán 2 lần. Người bị đau cả đầu có thể nhắm cả 2 mắt lại rồi dùng toàn bộ tờ giấy đã dán vào

nồi úp kín đầu. Cách này rất tốt cho bệnh đau đầu do ngoại thương.

(2) Phương pháp tắm hơi trị đau đầu

- Thành phần: Sinh xuyên điều, sinh thảo điều, sinh nam tinh, động hoạt, phòng phong, khương hoạt ma hoàng, tiết hạnh mỗi loại 10g, xuyên khung, bạch chính mỗi loại 15g, cút tằm, nhộng tằm 30g, du tùng tiết 40g, sinh khương 25g, xuyên tiết 6g, hành trắng 5 cây, rượu trắng 100ml.
- Cách dùng: Trước tiên bỏ xuyên thảo điều, nam tinh, tùng tiết, cút tằm vào nồi, sau đó cho thêm 6 bát nước vào đun khoảng 30 phút. Tiếp theo cho khương độc hoạt, phòng phong, bạch chính, ma hoàng, tiết hạnh, cút tằm, xuyên khung đun khoảng 10 phút. Trước khi dùng cho hành trắng, khương tiêu, rượu trắng và dùng giấy dày bọc kín miệng nồi, không để hở. Bọc kín vào đầu phương pháp như cách làm của "hạ phương xuyên khung". Thời gian bịt vào đầu cho đến khi ra mồ hôi khoảng 2-3 phút là được. Sau đó lấy nước thuốc rửa mặt, sau đó lại dùng phần nước thuốc thừa còn nóng xông tiếp, cho đến khi nước thuốc nguội lại dùng để gội đầu. Sau khi gội đầu xong, dùng khăn lau sạch, và dùng khăn khô bọc kín đầu.
- Chú ý: Mỗi tối tắm hơi 1 lần, mỗi lần khoảng 10-15 phút. Khi tắm hơi kiêng gió.

Liệu pháp từ tính chữa bệnh

Phương pháp này lấy học thuyết kinh lạc làm căn cứ, dùng từ trường thay cho châm cứu, xoa bóp và bấm huyệt. Nó tác dụng đối với vị trí huyệt, điểm đau hoặc 1 bộ phận

nhất định của cơ thể để trị bệnh. Phương pháp lợi dụng từ trường và đá có từ để trị bệnh đã có lịch sử rất lâu đời. Thực nghiệm đã chứng minh: Từ trường có thể hạ thấp tốc độ phản ứng sinh hóa trong cơ thể và có thể khiến cho các tổ chức hạ thấp tính hưng phấn, dùng để trị bệnh đau đầu do huyết quản, như vậy có thể hạ thấp tốc độ phản ứng sinh vật của các chất sinh hóa dẫn tới đau đầu, từ đó ổn định chức năng cơ giãn của mạch máu.

**** Phương pháp đồng phiến trị đau:***

- Thành phần: Dùng 0,3ml hoàng đồng phiến, cắt thành miếng to bằng đồng xu.
- Cách dùng: Căn cứ vào diện tích của chỗ đau mà dán từ 1-3 phiến, 5-7 ngày là 1 liệu trình. Nếu bệnh chưa khỏi triệt để thì cách 5-7 ngày sau lại điều trị lần 2.
- Chú ý: Cách này là vật chất có từ tính.

PHƯƠNG PHÁP DAY

CHƯỜM NÓNG TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU

Liệu pháp day chườm nóng là đặt một loại thuốc (dược vật) nào đó vào vị trí đã định của cơ thể, lợi dụng các thành phần có lợi của thuốc phát huy tác dụng thông qua da, kinh mạch, từ đó đạt được phương pháp ngoại trị như hành khí hoạt huyết, thông lạc trừ nhĩ, cường thân và điều hòa âm dương.

Biện pháp này không chỉ trị được bệnh biến cục bộ mà còn có tác dụng làm cho kinh lạc, tạng phủ lưu thông, vì thế người bệnh có thể căn cứ vào bệnh tình và các tài liệu mình có để lựa chọn phương pháp điều trị thích hợp.

Xuyên khung, hương phụ tán

Xuyên khung, hương phụ mỗi loại 10g, đương quy 15g,

muối ăn 25g, thái lát ra rồi trộn lẫn tất cả vị đó vào, đem sao nóng lên lấy vải bọc lại, day chườm vào chỗ bị đau.

Tạo giác hương tán

Tạo giác (bồ kết) 20g, thái lát, cho vào 0,15g hương tán sau đó lấy vải thưa bọc vào đặt lên trên đỉnh đầu. Dùng nước nóng vẩy lên. Mỗi ngày làm 2 lần.

Phụ tử thô diêm tán

Sinh phụ tử 30g thái miếng, trộn lẫn với 100g (thô diêm) muối thô, sao nóng rồi dùng vải bọc lại ấp vào 2 bên thái dương và chỗ đau cho đến khi giảm đau mới thôi.

Khương dụ tử điều tán

Sinh khương 30g thái nhỏ, ngô châu dụ 15g thái miếng, trộn tất cả vào lượng rượu trắng vừa đủ, sau đó bôi lên huyết dừng tuyến ở bàn chân, rồi dùng miếng vải bọc lại, qua 1 đêm đến sáng sớm ngày hôm sau đem rửa sạch.

* Chú ý: Huyết dừng tuyến ở giữa gan bàn chân.

TỰ CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG PHƯƠNG PHÁP ĐẮP THUỐC VÀO HUYỆT

Phương pháp đắp thuốc vào huyết chính là đập dập thuốc, rồi căn cứ vào nguyên tắc pha chế thuốc và bệnh tình mà lựa chọn lòng trắng trứng, giấm gạo, côn, mật ong, làm chất cơ bản, sau đó trộn đều hỗn hợp làm thành lỏ có độ dính vừa đủ rồi đắp vào chỗ đau hoặc huyết. Dưới đây xin giới thiệu cùng bạn đọc một vài phương pháp đắp thuốc phù hợp với bệnh đau đầu theo cơn do phong hàn, phong nhiệt, can phong và đau nửa đầu cùng với các bệnh đau đầu do cao huyết áp gây nên.

Đau đầu do phong hàn

(1) Điều trị tân

Sinh khuyển điều, sinh nam tinh mỗi loại lượng bằng nhau đập nát, dùng nước hành tươi hoặc nước rễ (củ) cây sinh thảo tươi trộn thành hồ, sau đó đắp vào huyết thái dương.

(2) Khung phụ tán

Xuyên khung, bạch phụ tử mỗi loại 3g cho vào đập nát, 15g hành trắng thái nhỏ, cùng với thuốc (dược) chưa pha chế, sau đó tán ra giấy đắp vào huyết thái dương khoảng 1 tiếng, sau khi cơn đau dịu xuống thì bỏ thuốc ra.

(3) Tiêu ngải phần

Hồ tiêu, lá ngải lượng bằng nhau, đập nát giã nhỏ. Dùng lòng trắng trứng gà trộn lẫn, đắp vào huyết bách hội trên đỉnh đầu.

(4) Cao đau đầu

Bạch phụ tử, xuyên khung, bạch chính mỗi loại 30g, tế hạnh 10g, tất cả đập nát giã nhỏ, hành trắng 5 cọng, giã nát. Tất cả các vị đem chế thành cao. Lấy hồ thuốc vè thành các hạt bằng hạt đậu tằm, sau đó dán vào huyết thái dương và huyết quan nguyên, mỗi huyết dán 1 hạt cao thuốc, mỗi ngày thay 1 lần.

Đau đầu do nhiệt

(1) Kinh cúc tán

Kinh giới 12g, hoa cúc 20g, cân đằng 12g, bạc hà 6g,

phòng phong 3g, tất cả đập nát giã nhỏ, dùng dầu trộn lẫn đắp vào huyết ấn đường, thái dương và đại trùy.

(2) Cao chính tán

Sinh thạch cao 60g, bạch chính, bạc hà mỗi loại 10g, chi tử nhân 15g, tất cả giã nhỏ, dùng nước trà đặc nhào lẫn đắp trước trán.

(3) Tầm sa phấn

Tầm sa 15g, thạch cao 30g, giã nhỏ dùng giấm hòa thành hồ, dán vào trước trán.

(4) Tiêu hoàng phấn

Đại phấn, máng tiêu lượng bằng nhau giã nhỏ dùng nước giềng trộn lẫn sau đó đắp vào huyết thái dương.

Đau nửa đầu

(1) Song diêu tán

Xuyên diêu, thảo diêu mỗi loại 6g, bạc hà, tế hạnh, hồ tiêu mỗi loại 1g, sinh thạch cao 12g, giã nhỏ dùng rượu trắng trộn lẫn đắp vào huyết thái dương.

(2) Thông ma nhân cao

Thông ma tử nhân, loan hương lượng bằng nhau, giã nát dán vào thái dương.

Đau đầu do cao huyết áp

Thảo quyết minh 60g, thạch quyết minh 10g thái nhỏ, dùng nước trà đặc trộn thành hồ dán vào 2 bên thái dương.

Đau đầu theo cơn

Xế ma nhân, sinh loan hương mỗi loại 3 g, muối ăn 0,3g giã nhỏ nhào thành nước đặc sệt phân làm hai quét lên giấy mỏng dán vào 2 thái dương, 1 tiếng sau thì bỏ ra, bệnh sẽ giảm.

TỰ CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG CÁCH DÁN CAO

 iã thuốc thành bột, rắc lên trên cao thuốc, sau đó dán vào chỗ đau hoặc huyết gọi là phương pháp dán cao. Biện pháp này do có thuốc nên dán chặt vào bộ vị bệnh biến hoặc các huyết tương quan, sẽ kích thích các bộ vị tương quan (vị trí), có thể thông qua chức năng thúc đẩy khí huyết, điều tiết tạng phủ, nâng cao khả năng kháng bệnh của cơ thể. Từ đó tăng cường khả năng trị bệnh. Các loại cao thuốc bán trên thị trường có rất nhiều đều có tác dụng chữa bệnh khi dán vào chỗ đau. Các loại cao này được ứng dụng một cách đơn độc cũng rất tiện và hiệu quả.

Cao dán đơn thuần: Đau đầu phía trước thì dán vào huyết ấn đường, đau nửa đầu thì dán vào thái dương và huyết đầu ủy. Đau đầu phía sau thì dán vào huyết phong

trì. Đau đỉnh đầu thì dán huyết bách hội, dũng tuyến. Nếu da quá mẫn cảm thì lập tức ngừng sử dụng. Nếu chữa liên 2 ngày không khỏi thì nên dùng phương pháp khác. Dưới đây xin giới thiệu hai loại cao dán.

Thông (song) thiếp cao

Thảo điều, chi tử mỗi loại bằng nhau, nước hành vừa đủ, thái lát nhào vào nhau dán lên huyết thái dương.

* Lưu ý: Chỉ trị bệnh đau nửa đầu hoặc đau nhói thái dương.

Hạnh nhân cao

Ma hoàng 3g, hạnh nhân 9g, thái lát trộn lẫn nhau.

* Lưu ý: Chủ trị thương phong cảm mạo, đau đầu phong hàn.

PHƯƠNG PHÁP CHO THUỐC VÀO MŨI ĐỂ CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU

Cho thuốc vào mũi để trị bệnh đau đầu đã có hàng nghìn năm lịch sử trong y học cổ truyền. Nó không chỉ được áp dụng để chữa các loại bệnh về mũi mà nó còn được ứng dụng rộng rãi để chữa các loại bệnh có tính toàn thân và các bệnh nặng khác. Đặc biệt gần đây, biện pháp trị liệu này trong Đông y về các mặt như tác dụng cơ lý, phương pháp ứng dụng phạm vi trị liệu đã có những bước phát triển mới đáng lưu ý.

Theo nghiên cứu được lý học hiện đại, biện pháp trên ít nhất cũng có 3 ưu điểm:

Mũi trực tiếp hấp thụ

Diện tích bề mặt của niêm mạc mũi khoảng 150mm^2 , phía dưới có vô số những hệ thống li mô và huyết quản, chúng có những màng lưới tổ chức giao nhau vô cùng chặt chẽ khiến cho tốc độ của thuốc từ huyết quản vào các tế bào niêm mạc của tổ chức mũi nhanh hơn. Đó cũng là một trong những cách hấp thụ thuốc tốt.

Phổi gián tiếp hấp thụ

Tổng diện tích bề mặt hấp thụ cao nhất, lên tới 70mm^2 . Một loại thuốc nào đó khi vào mũi sẽ được hấp thụ vào trong phổi cùng với sự trao đổi của khí thể rồi đi vào vòng tuần hoàn của phổi, thông qua sự lưu thông co bóp của mạch máu mà truyền đến khắp cơ thể, do đó có tác dụng điều trị. Thông qua sự hấp thụ và tốc độ hấp thụ của phổi, thuốc sẽ phát huy được tác dụng.

Tác dụng điều tiết thần kinh

Thành phần bốc hơi của thuốc có thể kích thích các tế bào khứu giác của mũi khiến thuốc nhanh chóng truyền tới đại não, dẫn tới các phản ứng tương ứng, từ đó tăng tác dụng trị liệu. Khí vị của thuốc xít thích hợp còn có thể điều tiết mức độ căng thẳng của trung khu thần kinh nhằm cải thiện trạng thái mất cân bằng của hệ thống thần kinh.

Người ta cho rằng, cho thuốc vào mũi là biện pháp điều trị nó có thể tránh được sự kích thích đối với đường tiêu hóa, đồng thời nâng cao hiệu quả điều trị của thuốc. Biện pháp này vừa hiệu quả, đơn giản, tiện lợi mà kinh tế. Người bệnh nên tham khảo liệu pháp hỗ trợ ngoài biện pháp trị liệu chính.

BA BÀI THUỐC TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG PHƯƠNG PHÁP NHỎ THUỐC VÀO MŨI

Liệu pháp cho thuốc vào mũi đã được nghiên cứu nhiều năm và bước đầu có sự phát triển mới. Căn cứ vào phương pháp uống thuốc có thể phân ra làm mấy loại như: biện pháp hít thuốc, biện pháp trích thuốc... Ở đây chúng tôi giới thiệu biện pháp trích thuốc điển hình mà dân gian thường dùng. Biện pháp trích thuốc (nhỏ thuốc) có nghĩa là cắt thuốc nước hoặc là đun thuốc lấy nước rồi nhỏ vào mũi khiến cho thuốc dễ dàng thấm sâu vào mũi. Biện pháp này khiến cho thuốc dễ dàng tiếp xúc với niêm mạc mũi từ đó đạt được hiệu quả trị bệnh. Dưới đây là 3 bài thuốc dân gian.

Nước củ cải đặc và băng phiến

Củ cải tươi 1 củ, giã vắt lấy nước cho vào một ít băng phiến rồi trộn đều, ngửa đầu nhỏ vào mũi. Nếu đau nửa đầu bên trái thì nhỏ vào mũi bên phải và ngược lại. Nếu đau cả đầu thì nhỏ cả 2 lỗ mũi. Biện pháp này dùng chữa bệnh đau đầu phong nhiệt, đau nửa đầu có hiệu quả rất cao.

Nước uất kim hồ lô (bầu)

Uất kim 10g, hồ lô (bầu) đắng 1,5g thái miếng, dùng vải gạc trắng bọc lại sau đó nhỏ nước sạch vào để 1 đêm vắt lấy nước nhỏ vào mũi, nếu từ trong mũi có nước vàng chảy ra tức là bệnh đau đầu đã giảm.

* Lưu ý: Phương thuốc này phù hợp với bệnh nhân đau đầu lâu ngày không giảm, khi phát khi ngừng. Khi phát bệnh thì lên cơn kịch liệt và lan sang cả mắt.

Bột đảm trấp tất phát

Tất phát, xuyên khung, bạch chính mỗi loại 6g, nguyên hồ, thanh hắc mỗi loại 3g. Sau khi nghiền thành bột cho mật lợn vào vê thành hoàn, đọi viên hoàn dó ra nước, lấy nước nhỏ vào mũi, mỗi ngày 2 lần.

* Lưu ý: Phương thuốc này trị đau đầu phong nhiệt ngoại cảm.

TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG PHƯƠNG PHÁP HÍT THUỐC

Hít thuốc là biện pháp giã thuốc thành bột, dùng ống nhỏ hoặc ống giấy đưa thuốc vào mũi hoặc cho bột thuốc vào lọ rồi hít vào mũi. Biện pháp này vừa làm cho thuốc tác dụng trực tiếp vào người bệnh nhằm phát huy hiệu quả điều trị, lại vừa có thể thông qua việc hấp thụ của niêm mạc mũi tạo ra hiệu quả điều trị ở các vị trí khác trên cơ thể. Dưới đây xin giới thiệu 5 phương thuốc cơ bản dùng để hít.

Bột khương hạt tích đậu

Khương hoạt, phòng phong, tích tiểu đậu lượng bằng nhau cho cả 3 loại đó vào giã nhỏ lấy một ít thổi vào mũi.

* Lưu ý: Phương thuốc này phù hợp với bệnh đau đầu phong hàn ngoại cảm.

Bột xuyên quân

Xuyên đại hoàng 2g, giã nhỏ thổi vào mũi, đợi trong mũi có nước vàng chảy ra là có tác dụng.

* Lưu ý: Phương thuốc này chủ yếu trị đau đầu do nhiệt.

Bột như thánh

Ma hoàng 15g, sunfat natri 7,5g, tạ hương, long não vừa đủ giã nát thổi vào mũi.

* Lưu ý: Chủ trị đau nửa đầu và đau mắt.

Bột trị đau đầu

Tích thực, xuyên khung, hoàng linh, hoàng liên, thảo diêu, nguyên hồ, dương quy, mỗi loại bằng nhau, giã nát trộn lẫn thổi vào mũi.

* Lưu ý: Chủ trị đau nửa đầu.

Bột Hồng sắc

Loan hương, một dược, xuyên khung, thạch cao, hùng hoàng mỗi loại 6g, hỏa tiêu 15g, giã nhỏ, mỗi lần 0,3g thổi vào mũi có tác dụng kích thích sơ cảm, trong thời gian ngắn sẽ có tác dụng.

* Lưu ý: Chủ trị bệnh đau nửa đầu.

MỘT VÀI PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG BIỆN PHÁP THÔNG MŨI

Dây là biện pháp cho người bệnh hít thuốc vào mũi, kích thích niêm mạc mũi tạo ra phản xạ hắt hơi, hắt hơi liên tục từ đó mà có hiệu quả trừ bệnh và chữa bệnh. Y học cổ truyền cho rằng, biện pháp này có tác dụng hành khí hoạt huyết, tăng giảm khí cơ ...

Nguyên tắc dùng phương pháp này trị bệnh đau đầu thường là đau bên phải thì hít mũi bên trái và ngược lại. Đau 2 bên thì hít cả 2 mũi. Có điều đây là biện pháp trừ tà nên không thể điều trị kéo dài để tránh phản thương chính khí. Thông thường áp dụng điều trị bởi các phương thuốc sau:

Bột chí linh

Hùng hoàng, tể hạnh mỗi loại lượng bằng nhau, thái nhỏ cho vào bình dùng dần, khi dùng lấy ra một ít hít vào để hắt hơi.

* Lưu ý: Chủ trị bệnh đau nửa đầu.

Bột thông thiên

Tích thước, xuyên khung, hoàng liên, hoàng linh, nguyên hồ, bồ kết, đương quy, loan hương, mỗi loại lượng bằng nhau, thái nhỏ, giã nát, dùng giấy cho thuốc vào mũi gây hắt hơi.

* Lưu ý: Dùng trị bệnh đau nửa đầu và các bệnh đau đầu nhiệt đới như phong nhiệt, can dương, dương thủ.

Thông đỉnh tán để được

Thạch cao, xuyên khung, tích tiểu đậu, cuống dưa mỗi loại 3g, lê tô (cây lê) một ít, tất cả thái nhỏ, (để cả nước trong đó) uống lấy nước sau đó lấy phần thuốc hít.

* Lưu ý: Bệnh này hợp với bệnh đau đầu ôn nhiệt.

Bột hồng châu tiêu quế

Hùng liên, châu xa mỗi loại 8g, xuyên tiêu, quế tâm, nguyên hoa mỗi loại 2g, ba dâu nhân, cây lê mỗi loại 1g, phụ tử, dễ sắn dây mỗi loại 3g thái nhỏ lấy một ít hít vào mũi gây hắt hơi.

TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG BIỆN PHÁP DỊT THUỐC VÀO MŨI

Trị thống tán phương

Tế hạnh, từ trường khanh, xuyên khung mỗi loại 9g, con rết, sơn nài mỗi loại 6g, băng phiến 0,5g chia ra giã nhỏ, cho vào bình dùng dần. Khi dùng, lấy miếng vải lụa bọc một ít thuốc dịt vào lỗ mũi. Hai lỗ mũi thay nhau hít, mỗi ngày 1-2 lần, người bị đau nửa đầu bên trái thì dịt vào bên phải và ngược lại. Sau đó để cách 3-5 ngày tiếp tục điều trị liều thứ 2.

* Lưu ý: Phương thuốc này phù hợp với bệnh đau đầu do mạch máu thần kinh gây nên, bệnh đau nửa đầu, bệnh đau đầu do căng thẳng và các loại đau đầu mãn tính khác.

Thuốc giảm đau hiệu quả nhanh

Băng phiến 10g, xuyên khung, bạch chính, viễn chí

mỗi loại 30g, tể hạnh 7,5g, tạ hương 1g. Sau khi giã nát cho vào bình dầy kín lại. Khi dùng lấy vải bông bọc một ít rồi dịt vào mũi.

* Lưu ý: Phương thuốc này có hiệu quả rất cao đối với bệnh đau nửa đầu, đau răng và viêm lợi.

Thuốc trị đau đầu nghẹt mũi

Xuyên khung, bạch chính, viễn chí mỗi loại 50g, bằng phiến 7g, thái rất nhỏ cho vào bình phong kín lại tránh tiết khí. Khi dùng lấy ra 1 ít, cho vào vải bọc lại nhét vào lỗ mũi, đau đầu trái thì nhét vào lỗ mũi phải và ngược lại.

* Lưu ý: Phương thuốc này có hiệu quả cao đối với bệnh đau đầu thông thường đồng thời cũng có tác dụng tốt với bệnh đau nửa đầu do viêm mũi. Thông thường, dùng phương thuốc này sau 3-5 phút, bệnh sẽ giảm.

TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG CÁCH XÔNG KHÓI

Biện pháp xông khói cũng là một dạng của biện pháp đưa thuốc vào mũi, chủ yếu là trực tiếp sao thuốc để cho người bệnh hít lấy khói của thuốc để chữa bệnh.

Biện pháp xông khói đơn giản, hiệu nghiệm có thể dùng cho trị liệu chung.

Xông khói táo phèn đỏ

Phèn đỏ 0,9g giã nhỏ, cho vào 1 quả táo to, sau đó cho quả táo vào sao. Sau khi sấy có mùi vị của thuốc có thể ngửi bằng mũi, vừa sấy vừa ngửi cũng được, cho đến khi quả táo sấy hết mùi thì thôi.

Lưu ý: Khi đau đầu bên trái thì ngửi bằng mũi phải và

ngược lại. Nếu đau cả đầu thì ngủi cả 2 lỗ mũi. Xông vài lần thì có thể sẽ cảm thấy mũi bị khô, nên thông thường làm 2 lần là được. Sau khi xông mà đầu vẫn đau không giảm thì có thể xông lại, nếu xông đến vài lần mà vẫn không thấy tác dụng thì nên ngừng sử dụng.

CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU BẰNG CÁCH XOA THUỐC ĐỈNH ĐẦU VÀ CHẢI ĐẦU

Biện pháp xoa thuốc đỉnh đầu là giã nhỏ thuốc thành bột hoặc cho thêm dầu vào hòa thành cao. Sau đó dùng tay chấm thuốc xoa lên đầu khoảng vài chục lần, thậm chí đến vài trăm, vài nghìn lần để cho thuốc ngấm vào da đầu. Xoa đi xoa lại nhiều lần, vừa làm cho sự tuần hoàn của huyết dịch ở da đầu tăng lên, vừa cho thuốc được dễ dàng hấp thụ hơn. Như vậy có lợi cho việc cải thiện bệnh biến đau đầu cục bộ.

Còn biện pháp chải đầu, tức là dùng lược gỗ để chải đầu. Do ở trên đỉnh đầu có các huyết như túc thái dương bàng quang kinh, túc quyết âm cam kinh... nên khi chải đầu sẽ kích thích các huyết đó, không chỉ có tác dụng đả thông kinh

lạc, phục hồi dương khí, tiêu trừ tà bệnh, mà còn có tác dụng điều tiết chức năng thần kinh ở đầu, giảm bớt trạng thái căng thẳng cục bộ và thúc đẩy tiến trình hoạt huyết làm giảm bệnh đau đầu.

Bột phụ tử ma đầu

Phụ tử 1 cây bỏ vỏ, cùng với muối, lượng bằng nhau. Giã nát thành bột dùng dần, sau khi tắm gội xong lấy 2 tay bôi thuốc, xoa đi xoa lại trên đỉnh đầu nhiều lần sẽ có tác dụng.

Cao ma đầu

Lá ngưu bàng vừa đủ, giã nát cất khoảng 2000ml, sau đó lấy khoảng 100ml rượu trắng và một thìa muối cùng cho vào nồi rồi nấu thành cao. Khi dùng lấy tay quẹt vào cao rồi bôi lên chỗ đau, khi xoa ở đỉnh đầu nên thao tác nhanh cho đến khi chỗ đó phát nóng là được.

* Lưu ý: Phương thuốc này rất có tác dụng với bệnh nhân đau đầu phong hàn.

Biện pháp lược gõ

Buổi sáng khi ngủ dậy, buổi trưa và buổi tối trước khi đi ngủ dùng lược gõ chải đầu một lần, khi chải thì chải từ phía trước trán lên đỉnh đầu rồi phía sau gáy. Thời gian đầu, 1 phút chải 20-30 lần. Sau đó thì nhanh dần lên mỗi ngày chải 5-10 phút là được.

NHỮNG LOẠI CHÁO - TRÀ CÓ THỂ PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU

Việc đoán trước bệnh của hầu hết bệnh nhân đau đầu là rất cần thiết, nhưng khi chúng tái phát thì người bệnh lại cảm thấy lo sợ và bất an, ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe. Trong các biện pháp phòng và chữa bệnh đau đầu, liệu pháp ăn uống có lẽ là an toàn hơn cả, đồng thời cũng là cách phòng chống lâu dài nhất mà người bệnh dễ dàng sử dụng.

Lợi dụng việc ăn uống hàng ngày để phòng và chữa bệnh đau đầu không chỉ đơn giản, dễ làm, mà hiệu quả lại rất tốt. Dưới đây xin giới thiệu cùng bạn đọc 8 thang cháo - trà để phòng và chữa bệnh đau đầu giúp bạn đọc tiện tham khảo.

Trà cúc hoa long tỉnh

Hoa cúc 10g, trà long tỉnh 3g, cùng cho vào ấm trà hãm nước sôi rồi uống, mỗi ngày 1 - 3 lần.

* Lưu ý: Có tác dụng thanh can sáng mắt, tán nhiệt có thể phòng và chữa bệnh can hỏa, cao huyết áp và viêm kết mạc mắt.

Trà xanh cúc hòe

Hoa cúc, hoa hòe, trà xanh mỗi loại 3g, cho vào ấm, dùng nước nóng hãm khoảng 15 phút thì dùng, mỗi ngày vài ba lần.

* Lưu ý: Chủ trị bệnh đau đầu do cao huyết áp và can dương vượng gây nên.

Cháo quyết minh tử

Sao khoảng 10-15g quyết minh tử, 100g gạo, một ít đường phèn, trước tiên cho quyết minh tử vào nước sôi hãm để lấy nước. Sau đó cho gạo vào đun thành cháo, khi đã nhừ cháo thì cho đường phèn vào, sau đó đun sôi lên là được.

* Lưu ý: Phương thuốc này chủ trị đau đầu can hỏa và đau đầu do cao huyết áp gây nên.

Thần tiên cháo

Gạo nếp 50-100g, sinh khương 3-5g cho cả 2 vào đun sôi. Sau đó cho 5-7 cọng hành trắng vào khi sắp sôi cho khoảng 10-15ml giấm gạo rồi đun sôi lên là được.

* Lưu ý: Phương thuốc này chủ trị bệnh đau đầu phong hàn.

Canh rau cần táo đỏ

Rau cần 500g, táo đỏ 100g cùng cho vào nồi nấu thành canh, chia làm 2 lần uống nước, ăn rau và táo.

* Lưu ý: Phương thuốc này chủ trị bệnh đau đầu, choáng váng do can dương vượng gây nên.

Canh hoa nguyệt lê

Hoa nguyệt lê 10g, nước vừa đủ, nấu thành canh. Sau đó cho khoảng 30g đường phèn đợi ấm thì uống.

* Lưu ý: Phương thuốc này chủ trị đau đầu huyết ú.

Kinh giới trứng gà

Trứng gà 1 quả đục 1 lỗ nhỏ, cho 3g ngọn kinh giới vào, sau đó lấy giấy ẩm bịt lỗ lại, rồi lấy đất sét bọc kín quả trứng gà cho vào lửa nướng chín. Sau khi chín lấy trứng ra bóc vỏ và bỏ những thứ bẩn rồi ăn ngày 2 lần.

* Lưu ý: Phương này chủ trị bệnh đau đầu can dương vượng, khi đau khi giảm.

NHỮNG LOẠI THỨC ĂN BỆNH NHÂN ĐAU ĐẦU NÊN KIÈNG

Dối với những bệnh nhân đau đầu do nhân tố ăn uống gây nên, thì nên áp dụng một vài biện pháp ăn uống mới có hy vọng giảm được cơn đau và có hiệu quả điều trị tốt. Chẳng hạn những thực phẩm có hàm lượng Tyrozin cao như sô-cô-la, bia sẽ rất dễ gây đau đầu. Ngoài bệnh đau nửa đầu ra, các loại bệnh đau đầu khác cũng có những yêu cầu và kiêng kỵ nhất định về ăn uống. Thông thường, các loại "âm thực" trị bệnh đau đầu nên tuân thủ nguyên tắc: dễ tiêu hóa, hàm lượng dinh dưỡng phong phú. Không dùng các loại thực phẩm như: rượu, thuốc lá, gà trống, thịt chó... Y học cổ truyền rất coi trọng liệu pháp thực phẩm. Sau khi phân tích cụ thể đặc điểm, tính chất, vị trí,

thời gian của bệnh đau đầu, sau khi phân biệt được hư, thực, hàn, nhiệt của bệnh rồi kết hợp với tính chất, mùi vị của thực phẩm, rồi mới quyết định phương hướng trị liệu bằng thực phẩm. Cách này đã có kinh nghiệm lâm sàng từ rất lâu. Căn cứ vào lý luận của Đông y, có thể chia bệnh đau đầu ra làm 2 dạng lớn là nội thương và ngoại cảm.

Đau đầu ngoại cảm.

Bao gồm phong ôn, phong nhiệt và phong hàn. Phần nhiều thuộc về đau đầu thực chứng. Bởi thế bệnh này nên ăn uống những món ăn có tính mát, giàu vitamin, ngoài thực phẩm chính là gạo nên ăn nhiều rau xanh, hoa quả... Kiêng các thức ăn quá giàu chất béo và các đồ tê, cay, rượu và thuốc.

Đau đầu nội thương

Bao gồm các bệnh đau đầu thực chứng như: huyết ứ, can dương và các bệnh đau đầu hư chứng như huyết hư và thận hư. Đau đầu thực chứng nội thương nên dùng thực phẩm có độ nhiệt thấp và độ béo thấp, chú ý khi dùng các loại thuốc bổ và thực phẩm bổ. Còn đau đầu hư chứng nội thương, bệnh đến từ từ, cơn đau nhẹ, thường thấy các triệu chứng như lúc đau lúc giảm, lúc ảm lúc không... thì thực phẩm lại phải dùng loại bổ hư là chính. Có thể dùng các loại thức ăn giàu chất dinh dưỡng như trứng vịt lộn, cá, trứng, gan lợn, hải vị và các loại như long nhãn, hạt sen, hồ đào, chi ma, mộc nhĩ, kiêng các sản phẩm có chất kích thích và chất cay.

DỰA VÀO TRIỆU CHỨNG ĐỂ CÓ CÁCH ĂN UỐNG HỢP LÝ ĐIỀU TRỊ BỆNH ĐAU ĐẦU

Căn cứ vào cách phân tích triệu chứng bệnh đau đầu trong Đông y, đối chiếu với các triệu chứng và từng cá thể mà để chẩn đoán chính xác. Tuy nhiên hình thái phát sinh bệnh đau đầu có lúc không điển hình. Do vậy, để người bệnh có sự hiểu biết nhất định và tự suy đoán xem bệnh của mình thuộc loại chứng nào ngoài việc dựa vào các bệnh chứng đã giới thiệu ở phần trên chúng ta còn có thể phân biệt dựa vào 2 điểm dưới đây.

(1) Thời gian phát sinh bệnh đau đầu: Ví dụ thông thường đau vào buổi sáng sớm thì người bệnh sẽ có nhiều khí hư; đau vào buổi trưa sẽ là can dương vượng. Đau vào buổi chiều và lúc hoàng hôn người bệnh lại ở trạng thái huyết hư.

(2) Tính chất của đau đầu: Người liệt thì hầu hết có tính phong nhiệt; Nếu đau đầu mà nhìn vật bị lóa thì hầu hết ở trạng thái phong ôn; Cơn đau âm ỉ có cảm giác trống rỗng thì phần nhiều ở trạng thái khí hư; Nếu đau đầu mà mê man lại có cảm giác lo sợ thì phần nhiều là huyết hư; Nếu đau mà co giật kèm theo hoa mắt thì người bệnh phần nhiều là can dương vượng; Đầu óc cảm thấy trống rỗng là thận hư; Đau có cảm giác như kim châm là huyết ứ.

Đau đầu phong hàn

(1) Trà gừng tươi

Gừng tươi 3 miếng, đường đỏ nửa thìa con, cho nước vào đun sôi, uống ngay lúc nóng.

(2) Trà đường xuyên khung

Xuyên khung, trà xanh mỗi loại 6g, đường đỏ vừa đủ, nước sạch 1 bát, đun còn nửa bát uống.

(3) Cháo phòng phong

Phòng phong 10-15g, hành trắng 2 cọng, gạo 50-100g. 2 vị đầu đun lấy nước, khi nấu cháo như đồ nước của 2 vị đầu vào đun sôi là được.

(4) Cháo tía tô

Lá tía tô 10g, gạo 100g, đun gạo thành cháo trước, khi sắp chín cho lá tía tô vào đun lên. Ăn cháo và lá tía tô.

(5) Dầu cá tần khung chi

Xuyên khung 3-9g, bạch chỉ 6-9g, dùng vải bọc lại ninh với dầu cá mè, đun lửa nhỏ cho đến khi dầu cá như, uống canh ăn cá.

Đau đầu phong nhiệt

(1) Trà thương nhĩ tử

Thương nhĩ tử 6g đun thành canh uống thay nước trà.

(2) Trà hạnh nhân hoa cúc

Hạnh nhân 6g, bỏ vỏ giã nát, hoa cúc 6g đun lên uống thay trà cũng có tác dụng rất tốt.

(3) Canh gừng, củ cải tươi

Củ cải trắng rửa sạch thái lát, gừng tươi (sinh khương) 3 miếng, nước 1000-1500ml, đun còn 800-1000ml, rồi cho đường trắng lượng vừa đủ vào uống 1 nửa, 30 phút sau uống nốt.

(4) Cháo đậu cô, kinh giới

Đậu cô 15-20g, kinh giới 3-6g, ma hoàng 1-2g, dễ sắn dây 20-30g, sơn bản 3g, ngọn thạch cao 60-90g, sinh khương (gừng tươi) 3 miếng, kinh bạch 2 cọng, tất cả cho vào đun lấy nước. Thời gian đun không cần quá dài. Sau khi sôi, đun thêm 5-10 phút là được. Sau đó cho gạo vào đun thành cháo rồi chia ra ăn vài lần, ăn vào mà ra mồ hôi tức là giảm đau đầu, như vậy có thể dừng.

Đau đầu phong ôn

(1) Trà thanh lọc

Lá sen tươi, ngân hoa tươi, dưa hấu bỏ vỏ, vỏ bưởi, búp tre tươi mỗi loại 6g, rửa sạch thái miếng cho vào nồi đun sôi, sau đó đun thêm lửa nhỏ 5-10 phút, uống làm 2 lần.

(2) Trà ý mễ phòng phong

Sinh ý mễ 3g, phòng phong 10g, đun cho đến khi ý mễ nhừ rồi uống thay trà, mỗi ngày 1-2 lần, uống liền trong vòng 1 tuần là được.

(3) Trà hoắc hương lư căn

Hoắc hương, lư căn mỗi loại 10g, đun lấy nước sau đó cho đường cát vào với lượng vừa đủ rồi uống.

(4) Cháo lá sen

Lá sen tươi xé nhỏ, đun lấy khoảng 200ml nước sau đó bỏ lá sen ra rồi cho 50g gạo vào, cho thêm lượng đường phèn vừa đủ vào rồi đun thành cháo ăn.

Đau đầu can dương

(1) Nước củ cải trắng, rau cần

60ml nước củ cải tươi, 30ml nước rau cần, nước sinh khương (gừng tươi) 1ml. Trộn lẫn 3 vị đó vào, cho thêm ít đường trắng rồi uống.

(2) Trà vỏ quýt, hoa cúc

Vỏ quýt, hoa cúc mỗi loại 15g, lá chè 10g, đun khoảng 20 phút rồi chắt lấy nước, đợi nước nguội cho thêm chút mật ong vào uống rất tốt.

(3) Canh quyết minh hải đới

Thảo quyết minh 10g, hải đới 20g nấu canh ăn.

(4) Cháo kỷ cúc địa hoàng

Thục địa, cầu kỷ mỗi loại 15g, hoa cúc 10g, đun lấy nước rồi cho gạo vào nấu thành cháo ăn.

Đau đầu đàm trực

(1) Trà trần bì

Trần bì 6g đun lấy nước, rồi cho lá chè vào uống thay trà.

(2) Trà hạnh nhân hoa cúc

Hạnh nhân, hoa cúc mỗi loại 6g, hạnh nhân bỏ vỏ và hạt, thái nhỏ nấu canh rồi cho hoa cúc vào hoặc dùng nước nóng hãm hoa cúc sau đó chia ra pha lẫn nước hạnh nhân uống thay trà.

(3) Cháo hạnh nhân

Hạnh nhân 15g bỏ vỏ và hạt, thái nhỏ đun lấy nước rồi cho 50g gạo vào nấu cháo ăn.

(4) Cháo phục linh

15g phấn phục linh, 50g gạo, 500ml nước nấu thành cháo. Mỗi lần uống 300ml ngày uống 2 lần uống vào sáng và tối.

Đau đầu huyết ứ

(1) Rượu xuyên khung

Xuyên khung 90g, 1 lít rượu gạo ủ 7 ngày. Mỗi lần uống 30ml, 1 ngày uống 2 lần.

(2) Cao nhĩ nhân

Đào nhân, hồ đào nhân lượng bằng nhau giã nhỏ rồi cho đường đỏ vào nấu thành cao, mỗi lần uống 10g, ngày uống 3 lần.

(3) Cao hoa hồng

Nhụy hoa hồng lấy từ 300 bông đun với nước, cho

thêm 500g đường phèn vào đun thành cao, ngày uống 9g, chia làm 2 lần.

(4) Trà nguyệt lê

Hoa nguyệt lê tươi 15g, nấu canh hoặc hãm uống thay trà, mỗi ngày uống 1 bát.

Đau đầu huyết hư

(1) Mộc nhĩ đen hãm

15g mộc nhĩ đen cho đường phèn và nước vào ninh nhừ, mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 bát.

(2) Cầu kỷ hãm óc dê

Cầu kỷ tử 30g, óc dê 1 bộ, nước sạch vừa đủ, ninh cách thủy rồi cho gia vị vào ăn.

(3) Lá sen trứng

Lá sen 200g, cà rốt 30g, hoa cúc, sơn dược tươi mỗi loại 15g, táo chua 10 quả, trứng 5 quả, đường đỏ vừa đủ cho tất cả vào nồi nhôm đun lấy nước đặc, chia làm 2 phần rồi cho gạo vào nấu thành cháo, ngày ăn 2 lần sau đó uống trà hoa cúc.

Đau đầu thận hư

(1) Nhân sâm, hồ đào

Nhân sâm 3g, cùi hồ đào 15g nấu canh ăn

(2) Canh sâm phụ lê

Đẳng sâm, phụ phiến, sinh khương mỗi loại 30g, gà mái nửa con đến 1 con cho vào ninh khoảng 2 tiếng trở nên, sau đó cho thêm gia vị vào ăn.

(3) Cháo hoàng kỳ

Hoàng kỳ 30g, đun lấy nước, sau đó cho 50-100g gạo đun thành cháo, ăn làm 2 lần.

(4) Cháo ngô thủ dũ

Bột ngô thủ dũ 3g, gạo 5g, gừng 5 miếng. Trước hết đun gạo thành cháo. Khi sắp nhừ cho bột ngô thủ dũ vào đun, sau đó cho gừng tươi vào. Cháo nhừ cho một lượng đường đỏ vừa đủ vào rồi ăn.

PHÒNG BỆNH ĐAU ĐẦU MÙA HÈ

Thời tiết chuyển mùa và các loại phấn hoa có thể kích thích các cơn đau đầu và đau nửa đầu ở những người vốn đã có sẵn bệnh này. Nhưng hầu hết chúng ta có thể kiểm soát được chứng đau đầu mùa hè bằng cách phòng ngừa.

Nhiều người bị đau nửa đầu và đau đầu sau khi đi nắng không đội mũ hay đồ dùng che nắng. Nguyên nhân là do các mao mạch ở trên đầu bị giãn nở quá mức. Đây là một phản ứng tự nhiên của cơ thể. Khi thân nhiệt tăng do sức nóng của mặt trời, các mao mạch dưới da sẽ giãn nở để giúp cơ thể giảm nóng.

Nhiều người bị đau đầu và đau nửa đầu do nhạy cảm với ánh sáng gắt chói, vì thế cần tránh yếu tố này bằng cách đeo kính râm với mắt kính có khả năng khuếch tán ánh

sáng. Một chiếc mũ rộng vành cũng rất hữu ích.

Chuyển mùa cũng có thể là thời điểm phát tán của nhiều loại phấn hoa trong không khí và những hạt bụi li ti này khi cơ thể hít phải sẽ gây ra phản ứng đau đầu hoặc bệnh sốt mùa hè với biểu hiện đau đầu, viêm xoang.

Có nhiều loại đau đầu, đặc biệt là đau nửa đầu và không có cách nào để “tránh” chúng một cách hoàn toàn và những người lười điều trị sẽ ngày càng mệt mỏi vì chúng hơn. Vì thế, hãy phòng ngừa và điều trị bệnh ngay khi bệnh khởi phát là cách tốt nhất để giảm thiểu số lần đau đầu trong mùa hè nóng bức.

BỆNH NHÂN ĐAU ĐẦU NÊN TỰ BẢO VỆ MÌNH NHƯ THẾ NÀO?

Dù là bộ phận nào đó ở đầu bị đau thì ngoài việc điều trị bằng thuốc, một chế độ sinh hoạt phù hợp, lựa chọn thức ăn hợp lý đều là những phương thuốc điều trị không thể thiếu. Người bệnh có thể tham khảo các biện pháp dưới đây.

Phòng ngủ phải yên tĩnh

Trong phòng bệnh nhân cần phải yên tĩnh, tránh những tạp âm, ánh sáng trong phòng cũng phải dịu nhẹ, màu tường nên là màu xanh lam hoặc xanh lá cây sẽ khiến cho tâm lý và tinh thần cảm thấy dễ chịu.

Ngữ khí nên hòa hợp

Các y tá hoặc người thân của bệnh nhân nên nói năng nhẹ nhàng lịch sự, đồng thời cũng phải có những lời an ủi bệnh nhân, để xóa bỏ trạng thái tinh thần căng thẳng, giúp người bệnh an tâm dưỡng bệnh.

Vị trí nằm phải thoải mái

Những người bị đau đầu kịch liệt nên ít hoạt động, khi nằm trên giường cũng cần phải có tư thế phù hợp. Những bệnh can dương vượng, can hỏa vượng thịnh như bệnh đau đầu do cao huyết áp thì đầu phải cao hơn hoặc bằng vị trí nằm. Bệnh nhân đau đầu do đàm trọc có thể bằng vị trí nằm, còn bệnh nhân đau đầu do huyết ứ thì vị trí đầu nên hướng về vị trí nằm là tốt nhất. Còn bệnh nhân đau đầu vừa do huyết hư vừa do can hư thì đầu nên thấp hơn vị trí nằm.

Sinh hoạt phải có quy luật

Người bệnh nên sinh hoạt theo giờ giấc, tránh đầu óc quá căng thẳng, lao động quá. Thường xuyên tham gia các hoạt động thể dục thể thao nhằm tăng cường thể chất, như vậy có thể ngăn ngừa được bệnh. Sau giờ làm việc nên tham gia các hoạt động vui chơi giải trí giúp cho tinh thần thoải mái, tránh được các kích thích thần kinh, từ đó có thể phòng và tránh được bệnh đau đầu.

Khi đau phải xoa bóp

Khi đau đầu người bệnh có thể tự mình xoa bóp toàn bộ đầu sẽ giúp thông kinh hoạt lạc, các mạch máu được lưu

thông, giảm được cơn đau. Xoa bóp nhẹ vào phần trán, xương vai, huyết thái dương và ấn vào các huyết: ấn đường, thượng tinh, thái dương, đầu duy, phong trì, phong phủ như vậy lưu thông khí huyết, sẽ có hiệu quả giảm đau.

MỘT SỐ BÀI THUỐC CHỮA ĐAU ĐẦU CHÓNG MẶT

Bài thuốc 1: Trứng gà lộn

Trứng gà lộn 1 quả, muối vừa đủ.

Trứng gà lộn cho vào nồi luộc chín , bóc vỏ, chấm muối ăn, sáng, tối mỗi buổi ăn 1 quả.

Bài thuốc 2: Trứng gà, chế thủ ô

Trứng gà 2 quả, chế thủ ô.

Cho các nguyên liệu trên vào nồi nấu với lượng nước vừa phải, trứng chín bóc vỏ rồi cho vào nấu tiếp trong vài phút là được.

Ăn trứng uống canh, dùng trong 5 - 7 ngày liên tục.

Bài thuốc 3: Chữa đau đầu gió hoặc đau một bên

Gừng tươi giã vắt lấy 50ml, cho vào 50g hạt cải vào nước gừng nghiền thật nhỏ rồi vắt lấy nước, cho thêm một ít xạ hương khuấy đều. Nước này nhỏ vào mũi, đau đầu bên phải thì nhỏ vào lỗ mũi bên trái và ngược lại.

Bài thuốc 4: Trị nhức đầu

Nếu bị nhức đầu, hoa mắt thì lấy khoảng 1 thìa cà phê hạt cải trắng tán thành bột hòa với 1 thìa cà phê giấm dùng thoa vào 2 bên thái dương và gáy, rất hiệu nghiệm, chỉ một lát sau là khỏi.

Bài thuốc 5:

Hơ 1 nắm lá ngải cứu tươi cho nóng lên rồi đắp lên đầu, dùng khăn buộc lại và để nguyên như vậy đi ngủ.

Bài thuốc 6: Trứng gà, hương thái tươi

Hương thái tươi (húng quế) 30-60g, trứng gà 1 quả.

Rau hương thái rửa sạch, cho vào nồi sắc với 2 bát nước đến khi cạn còn 1 bát nước, bỏ bã đập trứng gà vào nấu chín, cho muối gia vị vừa miệng là được.

Bài thuốc 7: Trứng gà, rễ rau cần

Trứng gà 2 quả, rễ rau cần 250g, gia vị vừa đủ.

Rau cần rửa sạch, thái thành đoạn rồi cho vào nồi, đập trứng gà vào và thêm lượng nước vừa đủ nấu thành canh. Trứng chín cho ít gia vị vào ăn vừa miệng là được.

Ăn toàn bộ canh, mỗi ngày 1 liều, ăn liên tục vài ngày.

Món này trị can dương thịnh gây đau đầu, lúc đau lúc không, lâu ngày không khỏi.

Bài thuốc 8: Trứng gà, sương tam điệp

Trứng gà 1 quả, sương tam điệp (tam điệp phơi sương) 6g.

Cho cả 2 nguyên liệu trên vào cùng nấu với lượng nước vừa đủ đến khi trứng chín là được.

Mỗi ngày ăn 2 lần. Người bệnh nặng nên ăn liên tục vài ngày.

Bài thuốc này trị bệnh trúng phong nhiệt gây đau đầu.

MỤC LỤC

Bệnh đau đầu	5
Những bệnh đau đầu thường gặp	7
các triệu chứng thường gặp khi đau đầu	12
Giảm nhẹ các chứng bệnh đau đầu thường gặp	14
tự chẩn đoán bệnh đau đầu căn cứ vào bệnh tình của mình	17
Bệnh nhân đau đầu cần làm gì để giúp bác sỹ chẩn đoán và điều trị?	21
Bệnh đau nửa đầu	24
Phải làm gì khi bị đau nửa đầu?	29
Bệnh đau đầu do căng thẳng	32
Nên làm gì khi mắc bệnh đau đầu do căng thẳng?	35
Y học hiện đại điều trị bệnh đau đầu bằng cách không dùng thuốc	38
Những phương pháp chữa trị bệnh đau đầu Bằng y học cổ truyền	43
Chữa bệnh đau đầu bằng thuốc hoàn tán đông y	46
Điều trị đau đầu bằng phương pháp cổ truyền và hiệu quả của thuốc đông dược	49
Điều trị bệnh đau đầu bằng kinh nghiệm dân gian	51

Những liệu pháp tự nhiên điều trị bệnh đau đầu	54
Các liệu pháp vật lý truyền thống phòng và chữa bệnh đau đầu	59
Phép ngoại trị trong y học cổ truyền	64
Phương pháp day chườm nóng trị bệnh đau đầu	69
Tự chữa bệnh đau đầu bằng phương pháp đắp thuốc vào huyệt	71
Tự chữa bệnh đau đầu bằng cách dán cao	75
phương pháp cho thuốc vào mũi để chữa bệnh đau đầu	77
Ba bài thuốc trị bệnh đau đầu bằng phương pháp nhỏ thuốc vào mũi	79
Trị bệnh đau đầu bằng phương pháp hít thuốc	81
Một vài phương pháp Tự chữa bệnh đau đầu bằng biện pháp thông mũi	83
Trị bệnh đau đầu bằng biện pháp dịt thuốc vào mũi	85
Trị bệnh đau đầu bằng cách xông khói	87
chữa bệnh đau đầu bằng cách xoa thuốc dính dầu và chài dầu	89
Những loại cháo - trà có thể phòng và trị bệnh đau đầu	91
những loại thức ăn Bệnh nhân đau đầu nên kiêng	94

Dựa vào triệu chứng để có cách ăn uống hợp lý điều trị bệnh đau đầu	96
Phòng bệnh đau đầu mùa hè	103
Bệnh nhân đau đầu nên tự bảo vệ mình như thế nào?	105
Một số bài thuốc chữa đau đầu chóng mặt	108

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Nhà B15 - Lô 2 - Khu đô thị Mỹ Đình I - Hà Nội

ĐT/Fax: (84) 04.62871730

**BỆNH ĐAU ĐẦU
VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

Chịu trách nhiệm xuất bản

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **QUỲNH TRANG**

Trình bày : **NGỌC LINH**

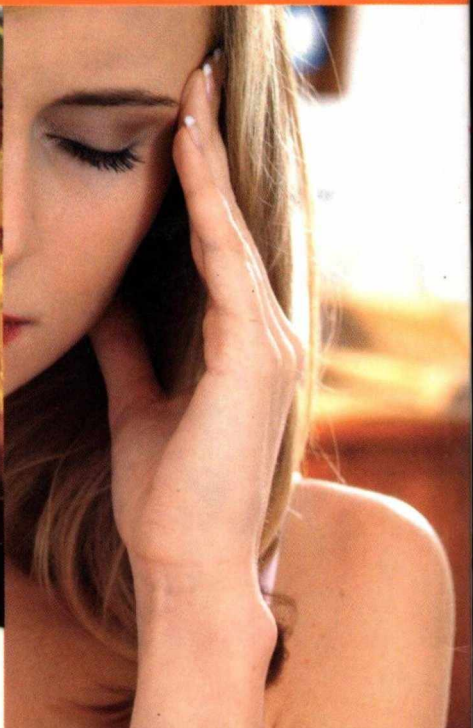
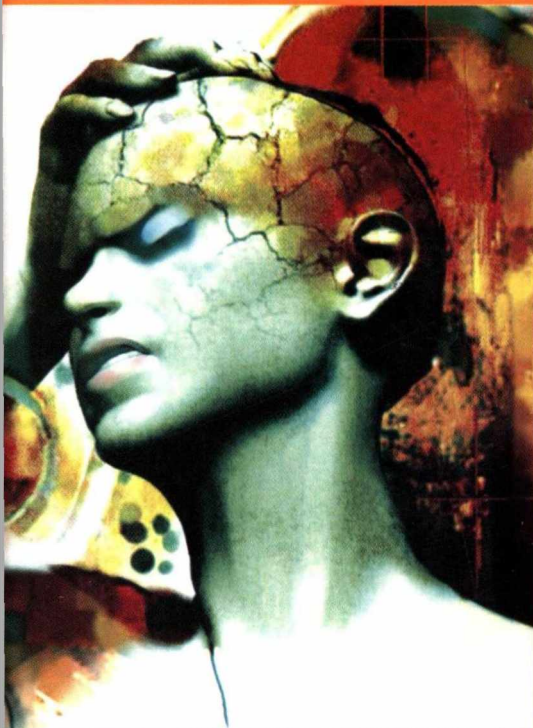
Sửa bản in: **MAI HOA**

In 1.000 cuốn, khổ 13,5 x 20,5cm

Tại Công ty TNHH in – TM Thuận Phát

Giấy phép xuất bản số: 922/2009/CXB/05/05-15/TĐ

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2009



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

- SỐ 7 ĐINH LỄ - HÀ NỘI; TEL: 043.574 6020 - 043.821 3509

- 2A TRẦN THẠNH TÔNG - HBT - HÀ NỘI TEL: 043.821 3509 Website: tanvietbooks.com

Công ty TNHH Đầu Tư và Phát triển Tân Việt



2 151004 124556

10_Sách đồng giá
10,000Đ