

# Đau nửa đầu

Tờ thông tin của khoa cấp cứu

Chung

## Đau nửa đầu là gì?

Các cơn đau nửa đầu là các cơn đau đầu trầm trọng, thường bắt đầu ở một bên của đầu (thường ở phía sau mắt) và lan ra khắp cả đầu. Các cơn đau nửa đầu có thể kéo dài từ hai giờ đồng hồ tới vài ngày.

Các cơn đau nửa đầu ảnh hưởng khoảng một trong 10 người. Ở phụ nữ, các cơn đau nửa đầu là thường gặp hơn gấp ba lần và có xu hướng ảnh hưởng đến những người trẻ, những người mà ngoài chứng đau nửa đầu ra, là những người khỏe mạnh. Hầu hết những người bị các cơn đau nửa đầu, sẽ có một thành viên trong gia đình cũng bị cùng vấn đề này.

## Điều gì gây đau nửa đầu?

Nguyên nhân gây các cơn đau nửa đầu là không rõ ràng.

Các nghiên cứu cho thấy là cơn đau nửa đầu bị gây nên bởi tình trạng sưng của các mạch máu trong da đầu và các mô quanh não, làm phải bơm nhiều máu qua não hơn. Những thay đổi về hoạt động và về các hóa chất của não cũng có vẻ đóng một vai trò nào đó.

Các bác sĩ tin là có 'các tác nhân khởi phát' gây nên một cơn đau đầu, mặc dù việc tìm ra được tác nhân khởi phát của một cá nhân không phải lúc nào cũng dễ dàng. Một số các tác nhân khởi phát thường gặp bao gồm:

- rượu, đặc biệt là rượu đỏ
- ánh sáng lập lều từ vô tuyến hoặc màn hình máy tính
- nhiệt, ánh sáng (chói), hay tiếng ồn
- các hóa chất, như các loại hóa chất có trong xăng và nước hoa
- pho mát, cà phê, các loại hạt, sô-cô-la, cam, cà chua, một số phụ gia và chất bảo quản thực phẩm
- đói
- các thay đổi về kích thích tố – kinh nguyệt, các thuốc viên kích thích tố và tiền mãn kinh
- hoạt động thể dục
- các cảm xúc – căng thẳng, phấn khích hay mệt mỏi
- thư giãn – sau một tuần làm việc căng thẳng, quý vị thư giãn và một cơn đau đầu xảy ra.

## Những gì là các triệu chứng của cơn đau nửa đầu?

Đau nửa đầu có thể là đau thình thình, đau giật giật hay đau siết chặt, và vận động hay các hoạt động bình thường làm cơn đau nặng thêm. Các triệu chứng khác bao gồm:

- một dấu hiệu báo trước (triệu chứng báo trước) như thị lực mờ, ánh sáng lóe lên, tê, nhói nhói và các mùi lạ
- buồn nôn và nôn ói
- không thích các ánh sáng chói
- không thích các tiếng ồn lớn.

Các cơn đau có thể là ít và cách xa nhau, hoặc có thể là thường xuyên và trầm trọng. Các cơn đau đầu là thường không thể đoán được trước.

## Điều trị

Các cơn đau đầu ở mỗi người khác nhau lại khác nhau, và việc điều trị cũng vậy.

Có nhiều các phương pháp điều trị mới có thể được sử dụng để điều trị một cơn đau nửa đầu.

Nếu một cơn đau đầu là ở trong các giai đoạn sớm, các thuốc đơn giản như aspirin (thường là 900 mg hoặc ba viên) và các thuốc chống nôn ói có thể là đủ để giảm đau. Hãy cho bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế của quý vị biết nếu quý vị không thể dùng được aspirin.

Nếu chứng đau là trầm trọng, các thuốc mạnh hơn (thường là trong tĩnh mạch – vào trong tĩnh mạch không qua 'một ống nhỏ giọt') và việc điều trị tại bệnh viện có thể là cần thiết.

*Pethidine* không còn được sử dụng để điều trị cơn đau nửa đầu nữa vì giờ đây đã có các thuốc hiệu quả hơn.

Thường không cần có các kiểm tra, trừ khi bác sĩ cảm thấy có thể có một lý do khác gây nên các triệu chứng của quý vị.

## Chăm sóc tại nhà

Các biện pháp đơn giản có thể giúp quý vị điều trị cơn đau đầu tại nhà.

- Nằm trong phòng yên tĩnh, mát mẻ, tối.
- Đặt một khăn flanel lạnh lên trán hoặc cổ của quý vị.
- Không uống cà phê, trà hay nước cam.
- Tránh đi lại quá nhiều.
- Cố gắng thư giãn bằng cách thiền hoặc nghe nhạc.
- Không đọc sách hay xem vô tuyến.
- Đừng lái xe.
- Một số người tìm cách giảm đau từ việc 'ngủ để qua đi' một cơn đau.
- Dùng các thuốc giảm đau theo như chỉ định của bác sĩ của quý vị.

Nếu quý vị gặp một cơn khác, hãy dùng thuốc chống đau nửa đầu của quý vị hoặc các thuốc giảm đau đơn giản và nằm trong một chỗ tối, yên tĩnh. Quý vị bắt đầu việc điều trị càng sớm thì càng tốt. Hãy chỉ dùng thuốc như được chỉ định mà thôi.

Nếu cơn đau đầu của quý vị là trầm trọng, không giống như quy luật thông thường, không đáp ứng lại với thuốc giảm đau thông thường, hoặc liên quan đến tình trạng yếu ở cánh tay hay cẳng chân, nói năng khó khăn, sốt, chóng mặt hay lú lẫn, thì quý vị nên tìm đến việc chăm sóc y khoa khẩn cấp.

## Điều gì có thể xảy ra

Đối với hầu hết mọi người, cơn đau chấm dứt và mọi người lại cảm thấy khỏe mạnh lại. Quý vị có thể bị có 'tàn dư', có thể kéo dài vài giờ đồng hồ hay vài ngày. Hiện tượng này có thể làm quý vị yếu và mệt, cùng với hiện tượng đau đầu nhẹ.

Quý vị có thể cần nghỉ làm hay nghỉ học, ở nhà.

Nếu quý vị bị có các cơn đau thường xuyên, có các phương pháp điều trị hàng ngày có thể giúp ích được.

Các cơn đau nửa đầu có xu hướng ít thường xuyên hơn và ít trầm trọng hơn, khi quý vị ngày một nhiều tuổi.

## Ngăn ngừa

- Hãy nghĩ xem điều gì có thể đã gây nên cơn đau nửa đầu và hãy tránh 'tác nhân khởi phát' đó. Ví dụ, hãy tránh rượu đồ nếu quý vị nghi đó là nguyên nhân.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các phương án điều trị để ngăn ngừa hay giảm các cơn đau nửa đầu.
- Các biện pháp điều trị bổ sung có thể giúp ích được, mặc dù các nghiên cứu vẫn còn thiếu. Chẳng hạn, thư giãn (yoga, và thiền), châm cứu, trị liệu bằng dầu thơm, trị liệu liên hệ phản hồi sinh học và liệu pháp thôi miên.

### Ghi chú:

## Tìm sự giúp đỡ



Trong **trường hợp khẩn cấp về mặt y khoa** hãy tới khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất hoặc gọi cứu thương (quay số 000).



Đối với các vấn đề y khoa khác, hãy gặp bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.



Để có lời khuyên y khoa từ một Y Tá Có Đăng Ký (Registered Nurse), quý vị có thể gọi **NURSE-ON-CALL 24 giờ mỗi ngày** ở số **1300 60 60 24** từ bất cứ đâu trong Bang Victoria với cước phí chỉ bằng một cuộc gọi địa phương.\*

**NURSE-ON-CALL** cung cấp việc tiếp cận dịch vụ thông ngôn cho những người gọi không tự tin về trình độ Anh Ngữ. Hãy gọi số **1300 60 60 24**.

\*Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính một mức phí cao hơn



## Quý vị muốn biết thêm không?

- Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc y tế địa phương của quý vị.
- Hãy tới chuyên viên vật lý trị liệu, chuyên viên nắn bóp cột sống hay chuyên viên nắn xương.
- Hãy ghé thăm **Better Health Channel** [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- Hãy ghé thăm **Trang Mạng Thông Tin Về Đau Đầu và Đau Nửa Đầu** [www.headache.com.au](http://www.headache.com.au)

Nếu quý vị muốn nhận được ấn phẩm này ở một **dạng văn bản có thể tiếp cận** được, xin hãy gọi số 9096 0578 hoặc gửi thư điện tử tới địa chỉ [edfactsheets@health.gov.vic.au](mailto:edfactsheets@health.gov.vic.au)

Tháng Mười Hai năm 2010. Còn sẵn có trực tuyến tại địa chỉ [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets)

Khước từ trách nhiệm: Các thông tin về sức khỏe này là cho các mục đích giáo dục chung mà thôi. Xin hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ của quý vị hoặc chuyên viên y tế khác để đảm bảo là các thông tin này là đúng cho quý vị.

