

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

季節・気圧・環境によって起きる頭痛の話

Đề tài về đau đầu do mùa, khí áp và môi trường

季節の変わり目や、気圧、環境の変化、ストレスによって頭痛が起こりやすいことがあります。「頭痛」の原因や対処方法についてお話します。一次性頭痛とは原因となる病気がないのに繰り返し起こる頭痛のことで、慢性頭痛と呼ばれ頭痛の中で最も多いタイプです。一次性頭痛には片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛があります。今回は一次性頭痛の片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛について詳しくお話します。

Vào thời điểm giao mùa, hay khi thay đổi khí áp, môi trường hay bị căng thẳng sẽ có thể bị đau đầu. Xin được giới thiệu với các bạn nguyên nhân của “đau đầu” và biện pháp xử lý nó. Bệnh đau đầu phổ biến nhất hay gặp là đau đầu cấp tính, không có nguyên nhân bệnh nào nhưng cứ đau lặp đi lặp lại, người ta gọi là đau đầu mãn tính. Loại đau đầu cấp tính này gồm đau nửa đầu, đau đầu do căng thẳng và đau theo đợt. Trong bài viết này ta cùng tìm hiểu cụ thể về bệnh đau đầu cấp tính gồm đau nửa đầu, đau do căng thẳng và đau theo đợt nhé.

あなたの頭痛タイプをチェックしてみましょう Bạn hãy xác nhận loại đau đầu của bạn nhé

1. 頭の痛い場所はどこですか？ Đau đầu ở chỗ nào?

①片側のこめかみやその周まわり、ときどき両側や後頭部も痛くなる

Đau đầu ở một bên thái dương hoặc xung quanh đó, đôi khi đau cả hai bên thái dương và đau sau đầu

②後頭部から首筋にかけて痛む

Đau từ sau đầu tới cổ

- ③片側の目の奥から側頭部がいつも同じ側だけ痛い

Luôn đau cùng một phía từ phần sâu của một bên mắt tới vùng thái dương

2. 痛み止めなどを飲まなかったとき、頭痛はどれくらい続きますか？

Nếu không uống thuốc giảm đau thì đau đầu kéo dài tới khi nào?

- ① 半日以上 3 日未満続く

Thường thì kéo dài từ trên nửa ngày tới trong vòng 3 ngày

- ② 30分のこともあれば1年中のこともある

Có thể đau chỉ 30 phút nhưng cũng có thể cả năm

- ③ 1～3 時間続く

Đau kéo dài từ 1~3 tiếng

3. 痛みの症状を教えてください Hãy cho biết triệu chứng của cơn đau

- ①ズキンズキンと脈打つように痛む

Đau như đập thình thình có nhịp

- ②締め付けられるような感じや、押されるような痛み

Đau như siết chặt, như bị ép

- ③片目の奥をえぐられるような痛み

Đau như bị khoét một bên mắt

4. 痛いときはどのような感じですか？ Khi đau thì cảm thấy thế nào?

- ①動くと痛みが強くなる。じっとしているほうが楽

Khi đi chuyển thì đau thêm. Nên ngồi im sẽ tốt hơn

- ②動いても強い痛みはなく、寝込むほどではない

Dù đi lại cũng không thấy đau hơn, không đến mức phải nằm bẹp

③痛くてじっとしてられない Đau quá không thể ngồi yên được

5. 生活するうえで支障はありますか？

Trong sinh hoạt có phát sinh nhiều trở ngại không?

① 痛みで仕事や家の事が進まない

Do đau nên công việc hay việc nhà cũng không xong được

② それほど支障はない Không đến mức gặp trở ngại nào

③痛いときは何も手につかない Khi đau không muốn làm gì cả

6. 頭痛がおこる頻度はどのくらいですか？ Đau đầu có thể bị với mức độ bao lâu?

① 月に平均2～6回ほど Có thể tháng trung bình bị 2~6 lần

②月に数回のこともある、月に15日以上のこともある

Có tháng vài lần bị, có tháng trên 15 ngày đều bị

③半年～2年ごとで、一度起きると2週間以上ほぼ毎日痛みが起きる

Nửa năm ~ 2 năm bị và mỗi lần bị trên 2 tuần hầu như ngày nào cũng đau

7. 頭痛以外の症状は何かありますか？

Ngoài đau đầu ra còn triệu chứng nào không?

①光・音がわずらわしい、または吐き気がある

Cảm thấy khó chịu với ánh sáng và âm thanh, hơn nữa còn cảm thấy buồn ói

② 光・音が気になることがあるがどちらか1つ

Thấy khó chịu với 1 thứ ánh sáng hoặc âm thanh

③ 痛む側からの涙や鼻水、鼻づまり

Ở bên phía đau chảy nước mắt, sổ mũi và nghẹt mũi

① にチェックが多かった人は「片頭痛」の可能性がります

Những bạn chọn nhiều số ① thì phần lớn bị “đau nửa đầu”.

片頭痛は若い人（20歳～40歳代）で、女性に多いのが特徴です。その割合は男性の4倍ほどで思春期頃より発症することが多いです。

Đặc trưng bệnh đau nửa đầu thường gặp ở các bạn trẻ (20 tuổi ~ 40 tuổi) và phụ nữ là nhiều. Tỷ lệ này hơn nam giới tới gần 4 lần, hay phát bệnh ở tuổi dậy thì.

特徴 Đặc điểm

- ・「ズキズキ」「がんがん」と脈うつように痛む

Bị đau như đập thình thình hay căng ra theo nhịp

- ・からだを動かしただけで痛みが強くなり、ひどいときには寝込むなど日常生活に支障をきたすことがある

Chỉ di chuyển cơ thể cũng thấy đau nhiều hơn, khi đau quá phải nằm vùi và ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày

- ・痛みが強いときには吐き気や嘔吐を伴うことがある

Khi đau mạnh có cảm giác muốn ói hay bị ói

- ・痛みがあるときには光や音、臭いにも敏感になる

Khi đau rất nhạy cảm với ánh sáng và tiếng động hay mùi

原因 Nguyên nhân

- ・働きすぎや精神的ストレス Làm việc nhiều quá mà bị căng thẳng thần kinh

緊張が解けてホッとしたときに頭痛が起きた経験はありませんか？これは、緊張によって収縮していた血管がリラックスして広がったためです。

Bạn có từng bị đau đầu khi căng thẳng giải toả và thở phào nhẹ nhõm không? Điều này xảy ra khi các mạch máu đã bị co lại do căng thẳng chợt mở rộng ra do thư giãn.

- ・睡眠時間は最低でも6時間はとりましょう。ただし、8時間以上寝過ぎるとかえって「片頭痛」が誘発されることがありますので要注意です。

Bạn hãy cố gắng ngủ ít nhất được 6 tiếng nhé. Nhưng nếu ngủ nhiều hơn 8 tiếng thì ngược lại có thể bị đau nửa đầu nên cần chú ý nhé.

- ・季節の変わり目や、台風などの気圧の変化

Thay đổi do thời điểm giao mùa hay khí áp thay đổi khi có bão

- ・女性ホルモンの変化。月経前や月経中に起こる人も多いようです。

Thay đổi của học môn nữ giới. Hay cũng có nhiều người bị khi trước và trong kỳ kinh.

対処法 対処法 xử lý

痛いところを冷やしたり、圧迫したりすることで痛みが和らぎます。

Làm mát nơi bị đau, hay tạo áp lực lên sẽ làm nhẹ cơn đau.

- ・光や音などに過敏になるので、暗い静かな場所で休息を取りましょう。

Do nhạy cảm với ánh sáng và tiếng ồn, nên hãy nghỉ ở nơi yên tĩnh và tối nhé.

- ・食事。バランスの良い食事を取り、アルコールは避けましょう。

Cần ăn uống cân bằng chất, nên tránh đồ uống có cồn.

② にチェックが多かった人は「緊張型頭痛」の可能性がります

Nếu bạn chọn nhiều số ② có nhiều khả năng bạn đi “đau đầu do căng thẳng”

最も多く見られる頭痛です。頭を支える筋肉や、頭、顔を動かす筋肉が緊張し、締め付けられて痛くなるのです。脳の重さは1,200グラム、それに頭蓋骨や筋肉が加わり4キロくらいになります。とても重い頭をたくさんの筋肉が支えています。姿勢が悪いことで筋肉の負担が大きくなります。

Đây là loại đau đầu phổ biến nhất. Việc bị đau là vì cơ bắp đỡ cho đầu, đầu và cơ vận động mặt bị thắt siết chặt lại. Não chỉ nặng 1,200 gr, nhưng xương sọ và các cơ bắp cộng lại là 4kg. Rất nhiều cơ bắp đỡ cho cái đầu nặng. Vì vậy nếu bạn có tư thế không đúng thì sẽ tạo áp lực lớn cho cơ bắp.

特徴 特徴 điểm

- ・首や肩のこり、眼の痛みがある

Đau cổ và vai, đau mỏi mắt

- ・圧迫感のある痛みや締めつけられるような痛みを感じる

Cảm thấy đau như siết chặt do bị chèn ép

日常生活に支障をきたすこともあるが、寝込むほどのことはない

Có một số trở ngại cho cuộc sống hàng ngày nhưng không đến nỗi phải nằm vùi

原因 Nguyên nhân

- ・長時間同じ姿勢をとり続けたり（悪い姿勢とはうつむいた猫背の形です）スマホやパソコンの画面を見続けたりすると、首や後頭部の筋肉が収縮して硬くなり、肩こりや眼精疲労から頭痛につながります。

Liên tục giữ cùng một tư thế trong thời gian dài (tư thế xấu với dáng cúi lưng xuống như lưng mèo) hoặc nhìn liên tục vào màn hình điện thoại hay máy tính, nên làm cơ cổ và phần sau đầu co lại và trở nên cứng, dẫn tới đau vai và mỏi mắt, cuối cùng dẫn tới đau đầu.

- ・ストレスが自律神経に影響を及ぼし、脳の痛みを調節する機能がうまくいかないために起こります。

Do stress căng thẳng nên ảnh hưởng tới thần kinh tự chủ, dẫn tới việc chức năng điều chỉnh đau của não không hoạt động tốt được

対処法 Biện pháp xử lý

- ・良い姿勢を心がけましょう。 **Hãy chú ý có tư thế đúng**
- ・運動やストレッチ、マッサージなどで血行を良くし筋肉の緊張をほぐしましょう。

Nên vận động hay tập kéo giãn người, mát xa để làm máu lưu thông tốt hơn và giảm căng thẳng cơ bắp

可能なら、こりや痛みを感じる場所を蒸しタオルなどで温めることも効果的で

す。ひどくなるまで我慢せず、早めに鎮痛薬や筋弛緩薬を服用することも一つの方法です。

Nếu có thể làm thì bạn hãy lấy khăn ấm làm nóng nơi thấy đau và cứng cũng có hiệu quả. Không nên chịu đựng khi đau quá, bạn cũng có thể sử dụng thuốc giảm đau hay thuốc làm cơ bắp thư giãn.

- ・同じ姿勢を長時間とらないよう意識し、30分に1回は首や肩周囲などの上半身のストレッチ体操を行ってください。

Nên chú ý không giữ một tư thế mãi, hãy tập thể dục kéo giãn nửa người trên như 30 phút 1 lần tập cho cổ và quanh vai.

- ・規則正しい生活や、リラックスできる環境でリフレッシュしましょう。

Hãy cố gắng duy trì lối sống lành mạnh, và tìm môi trường thư thái để làm mới mình nhé

③ にチェックが多かった人は「群発頭痛」の可能性あります

Nếu bạn chọn nhiều số ③ thì có khả năng bạn bị “đau theo đợt”

特徴 特 徴

- ・頭の片側だけに目の奥の辺りの激痛や、目の充血、涙や鼻水が止まらないなどの症状を伴う頭痛です。20～40歳代の男性に多いです。症状は1～2か月間ほど毎日のように起こり、この期間を群発期と呼びます。頭痛専門医の受診をおすすめします。

Là loại đau đầu có triệu chứng chỉ đau nửa đầu, rất đau vùng sâu của mắt, có khi xuất huyết mắt, không ngừng chảy nước mắt và sổ nước mũi. Thường nam giới 20~40 tuổi bị nhiều. Thường bị 1~2 tháng và ngày nào cũng đau, nên người ta gọi là bệnh đau theo đợt. Nếu bạn bị trong trường hợp này thì bạn nên đi khám bác sỹ chuyên khoa về đau đầu.

対処法 対 処 法

- ・発作の誘因になる飲酒は極力避け、発作の起こっている期間は必ず禁酒をしてください。

Bạn hãy tránh xa hết sức với rượu vì nó là nguyên nhân phát khởi bệnh, trong thời kỳ bị đau nên cấm uống rượu.

- ・気圧の急激な変化も誘因になるため、飛行機に乗る場合は前もって医師に相談しましょう。

Và thay đổi khí áp đột ngột cũng là nguyên nhân dẫn tới bệnh này, nếu bạn cần đi máy bay thì nên trao đổi với bác sỹ trước nhé.

- ・頭痛が起こる前や頭痛が出ているとき、どのような兆候や症状でいつ頭痛が起きたかなどを記録しておきましょう。

Bạn hãy ghi chép lại những biểu hiện triệu chứng đau đầu trước và khi bị đau để biết được khi nào có thể bị đau đầu nhé.

自分の頭痛を理解し、対応をしていきましょう。症状がひどい場合は受診し相談してください。

Cần hiểu việc mình bị đau đầu để có biện pháp chữa phù hợp. Khi có triệu chứng nặng bạn hãy trao đổi để đi khám nhé