

Headaches and Migraines (Vietnamese)

Nhức đầu và đau nửa đầu



Nhức đầu



Nhức đầu là một cơn đau mà quý vị cảm thấy ở bất kỳ phần nào của đầu. Có nhiều loại và nguyên nhân khác nhau gây ra nhức đầu ở trẻ em. Nhức đầu đặc biệt phổ biến ở thanh thiếu niên.

Các loại phổ biến nhất là nhức căng đầu và đau nửa đầu. Đây được gọi là nhức đầu nguyên phát. Đôi khi nhức đầu có thể được gây ra do các vấn đề về răng, miệng, mắt hoặc tai, do nhiễm trùng, các tác dụng phụ của thuốc men hoặc mất nước. Một đứa trẻ sẽ hiếm khi có các triệu chứng khác với cơn nhức đầu mà khiến bác sĩ lo lắng về não bộ hoặc muốn thực hiện các cuộc xét nghiệm. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết nếu đây là điều cần thiết cho con quý vị.

Hầu hết các cơn nhức đầu không nghiêm trọng và có thể dễ dàng điều trị bằng paracetamol (Panadol hoặc Dymadon) và/hoặc ibuprofen (Nurofen). Thực hiện theo các hướng dẫn trên chai hoặc bao bì của thuốc để sử dụng đúng liều lượng. Đừng cho con quý vị uống nhiều hơn những gì được chỉ định cho một ngày.

Đau nửa đầu

Đau nửa đầu là một cơn nhức đầu dữ dội hơn và xảy ra nhiều lần. Chứng đau nửa đầu có thể ảnh hưởng đến một hoặc cả hai bên đầu và có thể trở nên xấu đi nếu con quý vị không nghỉ ngơi.

Chứng đau nửa đầu thường bắt đầu từ thời thơ ấu hoặc thanh thiếu niên và có thể giảm theo tuổi tác hoặc tiếp tục cho đến tuổi trưởng thành. Trẻ em có bệnh sử gia đình bị đau nửa đầu có nhiều khả năng mắc chứng bệnh này hơn.

Các yếu tố phát khởi gây ra chứng đau nửa đầu

Yếu tố phát khởi là điều gì đó gây ra chứng đau nửa đầu. Các yếu tố phát khởi phổ biến gây ra chứng đau nửa đầu ở trẻ em bao gồm:

- mất nước
- bỏ bữa ăn
- bệnh tật
- ngủ không đủ giấc
- đèn sáng như màn hình máy tính, đèn huỳnh quang và ánh sáng mặt trời
- thực phẩm như sô cô la, pho mát, thức uống chứa cà-phê-in, các chất phụ gia như bột ngọt (MSG) và aspartame (một chất tạo ngọt nhân tạo), và thực phẩm béo hoặc mặn.

Các dấu hiệu và triệu chứng của chứng đau nửa đầu

Một đứa trẻ bị đau nửa đầu sẽ có cơn nhức đầu và có ít nhất 1 triệu chứng trong số triệu chứng sau:

- buồn nôn hoặc ói mửa
- nhạy cảm với ánh sáng (sợ ánh sáng)
- nhạy cảm với tiếng ồn (phonophobia).

Một số trẻ em có thể thấy 'hiện tượng thoáng qua' trước khi chứng đau nửa đầu bắt đầu. Hiện tượng này có thể là một tia sáng lóe lên, thị lực bị mờ hoặc có các điểm mù, có mùi hoặc tê ở tay hoặc mặt mà bắt đầu từ vài giây đến một giờ trước khi có cơn nhức đầu.

Điều trị chứng đau nửa đầu



Cho con quý vị uống paracetamol (Panadol hoặc Dymadon) hoặc ibuprofen (Nurofen) ngay khi các triệu chứng bắt đầu. Nếu con quý vị có hiện tượng thoáng qua trước cơn đau nửa đầu, hãy cho trẻ uống thuốc khi hiện tượng này khởi phát. Thực hiện theo các hướng dẫn trên chai hoặc bao bì của thuốc để sử dụng đúng liều lượng. Không nên sử dụng các loại thuốc có chứa chất gây nghiện như codeine (ví dụ: Painstop hoặc Panadeine). Chúng có thể làm cho chứng đau nửa đầu kéo dài hơn hoặc xảy ra thường xuyên hơn.

Đôi khi trẻ em có thể cần thêm loại thuốc truyền qua cánh tay (truyền nhỏ giọt qua tĩnh mạch) hoặc xịt vào mũi khi nhập viện.

Nghỉ ngơi trong một căn phòng tối yên tĩnh có thể làm giảm các triệu chứng. Chứng đau nửa đầu thường ổn định với giấc ngủ.

Khi nào tới gặp bác sĩ

Đi gặp bác sĩ gia đình nếu chứng nhức đầu của con quý vị:

- trở nên nghiêm trọng hơn
- xảy ra thường xuyên và làm gián đoạn giấc ngủ hoặc việc đi học của con quý vị (viết xuống các triệu chứng của con quý vị để trình bày với bác sĩ).

Đưa con quý vị đến khoa cấp cứu nếu trẻ bị chứng nhức đầu và có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- sốt
- cổ cứng
- nổi mẩn ngứa
- nôn mửa nhiều lần
- có vấn đề đối với việc đi đứng hoặc nói chuyện
- mặt ủ rũ
- cơ thể yếu ớt ở mọi nơi
- thật khó để đánh thức trẻ
- có vấn đề với thị lực
- nhức đầu không giảm khi đã sử dụng paracetamol (Panadol) hoặc ibuprofen (Nurofen).

Hãy gọi Ba Số 0 (000) ngay lập tức nếu con quý vị bị động kinh (cơn bộc phát co giật hoặc co giật).

Ngăn ngừa chứng đau nửa đầu

Những lời khuyên sau đây có thể giúp ngăn ngừa chứng đau nửa đầu:

- uống nhiều nước
- có các bữa ăn đều đặn
- có thói quen ngủ tốt
- trải qua ít thời gian hơn trên máy tính
- quản lý sự căng thẳng
- tránh nước ngọt có chứa cà-phê-in.

Tham khảo ý kiến của bác sĩ về việc tránh thực phẩm có thể gây ra chứng đau nửa đầu cho con quý vị.

Muốn biết thêm thông tin

Headache Australia | headacheaustralia.org.au

Do Khoa Cấp Cứu, thuộc Bệnh Viện Nhi Đồng Queensland, soạn thảo. Chúng tôi ghi nhận ý kiến đóng góp của người tiêu dùng và người chăm sóc.

Resource ID: FS172 **Reviewed:** July 2022 **Tuyên bố từ chối trách nhiệm:** Thông tin này được các chuyên gia chăm sóc sức khỏe tạo ra chỉ nhằm mục đích hướng dẫn và hỗ trợ; thông tin này không thay cho việc tư vấn với bác sĩ hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe của con quý vị. Thông tin được cập nhật thường xuyên, vì vậy hãy kiểm tra rằng quý vị đang tham khảo phiên bản mới gần đây nhất. Nếu quý vị lo ngại về sức khỏe của con mình, hãy tìm kiếm lời khuyên về y tế, khi thích hợp.