

CHÓNG MẮT & VẬT LÝ TRI LIÊU

VÕ HIẾU NGHĨA

Sau khi đi du lịch kết hợp với học hỏi vài tháng tại Mỹ, khi về Saigon thì tôi bị cảm cúm đến hơn một tháng và sau đó thì bị chứng lão đảo chóng mặt. Gặp nhiều người bạn khác, nghe họ nói cũng đã xảy ra tình trạng tương tự, do vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu về các chứng chóng mặt này.

Chóng mặt là một triệu chứng rất hay xảy ra, và thường khó diễn tả, định không đúng, chữa tất không trúng. Chóng mặt có nhiều kiểu, do nhiều nguyên nhân khác nhau.

- Chóng mặt kiểu “vertigo” (vertiginous dizziness: xin tạm gọi là chóng mặt kiểu “quay”).
- Chóng mặt kiểu sắp xỉu (presyncope, nearsyncope).
- Chóng mặt kiểu mất thăng bằng khi đi lại (imbalance, dysequilibrium).
- Chóng mặt do nguyên nhân tâm lý (psychogenic dizziness).

A.- Chóng mặt kiểu “quay” (vertigo)

Người bị chóng mặt kiểu “vertigo” có ảo giác như mình hoặc mọi vật chung quanh đang chuyển động. Thường là ảo giác quay tròn: bạn thấy bạn hoặc mọi vật chung quanh quay mòng mòng.

Chóng mặt quay thường gây do xáo trộn ở tai trong. Tai chúng ta có 3 ngăn: ngoài, giữa, và trong. Trong ngăn trong của tai, có một cơ quan giữ thăng bằng hình con ốc, nối liền với dây thần kinh số 8. Thần kinh này có nhiệm vụ giúp ta nghe ngóng, đồng thời cũng có nhiệm vụ giúp ta chuyển động, đi đứng thăng bằng. Chóng mặt quay do những xáo trộn ở tai trong (tiền đình) được phân chia tùy triệu chứng xảy ra ngắn hay dài: ngắn chưa đến 1 phút, dài thì vài tuần.

1. Chóng mặt quay lành tính do thay đổi tư thế

Khi trở mình trên giường, hoặc khi mới ngồi dậy buổi sáng, nằm xuống giường buổi tối, khi xoay đầu, hoặc khi ngừng đầu để nhìn một vật trên cao..., bạn đột nhiên thấy mọi vật chung quanh như chuyển động, quay dữ quá. Bạn cố định thân, và chưa đến 1 phút sau, mọi chuyện trở lại bình thường, đầu lại vào đấy.

“Chóng mặt quay lành tính do thay đổi tư thế” có thể xảy ra sau một *chấn thương đầu, sau khi mổ tai, sau cơn cảm, hoặc sau một trận viêm dây thần kinh số 8*. Tuy vậy, trong đa số các trường hợp, người ta không tìm thấy nguyên nhân. Chứng này lành, thường sẽ tự động biến mất.

2. Bệnh Meniere:

3 triệu chứng nổi tiếng của bệnh Meniere là: chóng mặt quay, điếc tai, ù tai. Bệnh hay phát ra trong khoảng tuổi 30 đến 60, và sau một thời gian, nhiều người bị bệnh ở cả hai tai.

3. chóng mặt quay lành tính và tái phát (Benign recurrent vertigo)

Một hình thức chóng mặt quay khác cũng kéo dài nhiều phút đến nhiều giờ, không để lại biến chứng nguy hiểm, không gây điếc, nhưng hay tái phát (recurrent).

4. Viêm dây thần kinh số 8 (Vestibular neuronitis)

Bị chóng mặt quay loại này sợ lắm. Nhưng may quá, nó thường bớt dần trong vòng 1-2 ngày, tuy có khi phải mất đến nhiều tuần mới hết hẳn. Nó cũng ít khi tái phát. Người ta ngờ rằng chứng này gây do thần kinh số 8 ở tai trong bị siêu vi trùng (virus) tấn công. Nhiều người bệnh cho biết trước đó họ *nhễm cảm*.

B.- Chóng mặt kiểu sắp xỉu (presyncope, nearsyncope)

Người chóng mặt kiểu này thường đang ngồi hay đứng bỗng thấy mọi vật chung quanh quay mòng mòng, thấy trong người khó ở, đầu vầng, mắt hoa, chân nặng như đá, rồi trời đất như tối sầm lại. Người bệnh toát mồ hôi, da lạnh, mặt xanh tái. Triệu chứng nặng dần đưa đến xỉu (syncope), hoặc bất tỉnh do người bệnh nằm ngay xuống. Loại chóng mặt này gây do máu lên óc không đủ. Khi nằm ngay xuống, máu ùa lên óc, triệu chứng sẽ giảm dần.

- Phản xạ vasovagal:

Phản xạ này thường xảy ra khi ta xúc động tinh thần (nhất là khi đang tại một nơi nóng nực, đông người), sợ hãi, mệt mỏi, bị chấn thương, hay đau.

- Áp huyết hạ thấp khi đứng dậy (orthostatic hypotension):

- Các tình trạng thiếu nước trong cơ thể (như khi tiêu chảy nặng) hay thiếu máu (như khi chảy máu đường tiêu hóa, ra kinh nhiều quá) đều có thể gây choáng váng, muốn xỉu.

- Tất cả các bệnh tim khiến tim không bơm đủ máu lên óc (thiếu năng tuần hoàn não), cũng gây choáng váng, muốn xỉu. Nguy hiểm nhất là chết cơ tim cấp tính (hay được gọi heart attack): người bệnh cần được vào nhà thương khẩn cấp để chữa trị. Chết cơ tim cấp tính thường gây đau ngực dữ dội, nhưng có người không đau ngực, chỉ có những triệu chứng mơ hồ như chóng mặt, mệt. Chẩn đoán bệnh trong trường hợp này rất khó, cần sự kể bệnh tỉ mỉ của người bệnh, và sự tinh nhạy của người bác sĩ.

- Các bệnh phổi nặng khiến trong máu không có đủ dưỡng khí (oxygen): nước trong màng phổi, máu đông từ các cơ quan khác bắn lên phổi (pulmonary embolism)...

- Choáng váng, xỉu trong lúc ho dữ dội, trong lúc hoặc ngay sau khi đi tiêu: do những phản xạ thần kinh, khiến máu lên óc không đủ.

C.- Cảm giác mất thăng bằng khi đi lại (dysequilibrium)

Nhiều vị mang những bệnh thần kinh làm đi lại khó khăn (bệnh thần kinh ngoại biên, bệnh tủy sống, bệnh của tiểu não, bệnh Parkinson...) cảm thấy chóng mặt khi đi lại. Nhất là khi có những tổn thương của thần kinh nhận định vị trí ở bàn chân, và khi mắt kém.

Chúng ta biết, cảm giác thăng bằng, không bị chóng mặt là do sự phối hợp tinh vi của nhiều cơ quan khác nhau: cơ quan giữ thăng bằng nơi tai trong, thần kinh số 8, cuống não, tiểu não. Khi ta chuyển động, đi đứng, lại thêm các tín hiệu từ các dây thần kinh nhận định vị trí (position sense) ở bàn chân, các tín hiệu ở mắt được liên tục gửi về óc. Có thể, ta mới biết đích xác cơ thể ta đang ở vị thế nào, chân ta đang bước ra sao. Nếu vì bệnh, các dây thần kinh nhận định vị trí ở bàn chân làm việc không đàng hoàng, báo cáo không chính xác, sẽ cho ta cảm giác mất thăng bằng khi đi lại.

D.- Chóng mặt do nguyên nhân tâm lý (light-headedness)

Chóng mặt do nguyên nhân tâm lý, khiến đầu ta nhẹ lẫng (light-headedness), ngầy và choáng, không phải cái cảm giác mọi vật chung quanh quay cuồng, cũng không phải cảm giác sắp xỉu hoặc mất thăng bằng khi đi lại. Người bệnh tâm thần, nhất là bệnh căng thẳng tâm thần (anxiety) hay than bị chóng mặt loại này.

**** Các nguyên nhân chung của chứng chóng mặt :**

Chứng Chóng Mặt, mất Thăng Bằng có thể do rất nhiều nguyên nhân khác nhau như:

- Rối loạn tiền đình.
 - Huyết áp thấp (hypotension)
 - Đường huyết thấp (lượng đường trong máu thấp, hypoglycemia)
 - Tim loạn nhịp (cardiac arrhythmia)
 - Phản ứng phụ của 1 số thuốc: đa số các thuốc trị bệnh tâm thần, 1 số thuốc trị cao áp huyết, kháng sinh loại aminoglycoside, ...
 - Thiếu máu (anemia)
- Và những nguyên nhân khác.

CÁC BÀI TẬP VẬT LÝ TRỊ LIỆU CHỮA CHỨNG CHÓNG MẶT

Đối với những người bị hội chứng rối loạn tiền đình ốc tai lạnh tính hoặc bị nhạy cảm với các động tác xoay vòng (rối loạn tiền đình do tư thế), chúng ta cần thực hiện các bước tập luyện để tạo được sự thích nghi, phục hồi.

1/ Ngồi hoặc nằm trên giường

Luyện tập mắt :

- Chuyển động mắt lúc đầu chậm lúc sau nhanh từ trên xuống dưới, từ trái sang phải và ngược lại, sau đó theo đường chéo góc.
- Tập trung nhìn ngón tay bạn khi di động nó từ gần ra xa cách mắt từ 3 tấc đến 1 thước, từ trái sang phải và ngược lại, từ trên xuống dưới và ngược lại.

Luyện tập đầu :

- Chuyển động đầu từ chậm đến nhanh khi vẫn mở mắt, cúi xuống trước và ngửa ra sau, quay và nghiêng sang trái và phải và theo đường chéo. Lặp lại khi nhắm mắt lại.
- Mắt nhìn cố định vào một điểm (thí dụ nắm đấm cửa), đầu di động từ trái sang phải và từ trên xuống dưới, và ngược lại.

2/ Đứng

- Lặp lại bài tập 1 khi đứng.
- Thay đổi vị trí từ ngồi sang đứng, trước hết là mở mắt, sau đó là nhắm mắt.
- Bài tập lắc lư ra trước, ra sau : Đứng thẳng, chân dang rộng bằng vai, hai tay buông thẳng. Nhẹ nhàng ngã người ra trước rồi ra sau sao cho lực dồn xuống ngón chân và gót chân khi thực hiện. Không được giở ngón chân hoặc gót lên. Cố gắng sao cho cả vai và hông di chuyển cùng với nhau. Không khom lưng.
- Lắc lư sang hai bên: Đứng thẳng, chân dang rộng bằng vai, hai tay buông thẳng, di chuyển cả thân mình (cả vai và hông cùng di chuyển) sang trái, sao cho toàn thân trụ trên chân trái, rồi sang phải, trụ lên chân phải. Không được nhấc gót và ngón chân lên.
- Dậm chân tại chỗ: Thực hiện động tác dậm chân tại chỗ như người đi hành quân. lặp đi lặp lại.
- Xoay người: Đứng thẳng tư thế thoải mái, hai tay buông. Xoay người nửa vòng tròn sang trái, dừng 10 giây, sau đó xoay trở lại bên phải, dừng 10 giây và động tác lặp lại. Nếu thấy chóng mặt thì nghỉ ở tư thế đó đến hết chóng mặt thì lặp lại.

3/ Đi bộ

- Bước nhanh tới phía trước 5 bước, dừng đột ngột. Nghỉ 10 giây, tiếp tục đi như vậy
- Bước nhanh tới phía trước 5 bước, dừng đột ngột. Bước lui nhanh 5 bước, dừng đột ngột. Nghỉ 10 giây, lặp lại động tác.

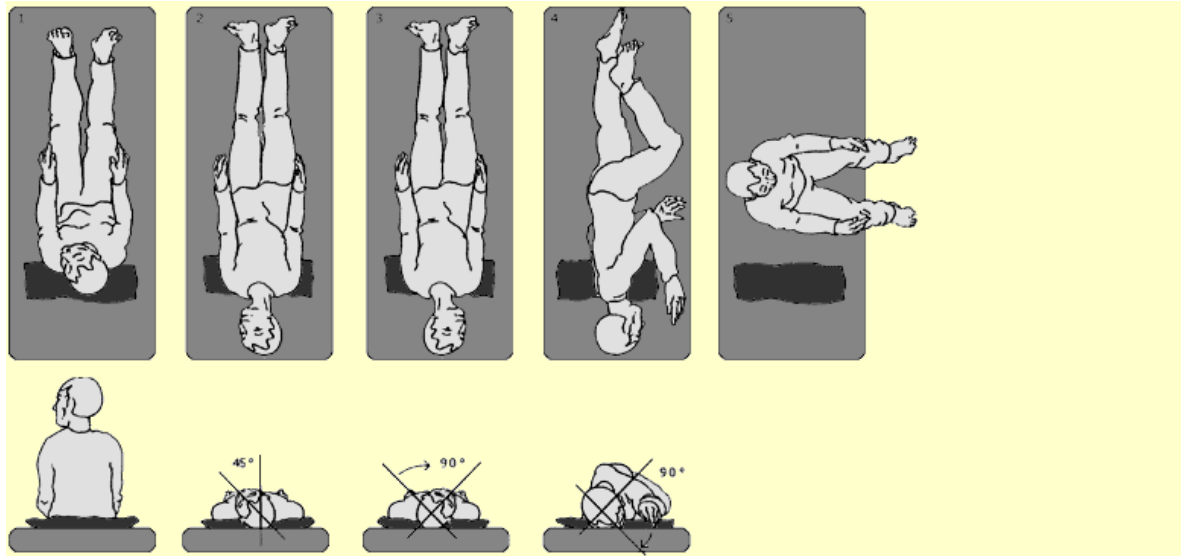
4/ Đi bộ kết hợp động tác:

- Đi bộ, vừa đi vừa xoay đầu sang trái rồi sang phải
- Đi bộ, vừa đi vừa nghiêng đầu sang trái rồi sang phải
- Đi bộ, vừa đi vừa gật đầu lên xuống
- Đi bằng ngón chân và bằng gót chân với mắt nhắm.
- Đi nối gót với mắt mở và nhắm

Khoảng cách các động tác đi bộ tùy theo sự chịu đựng của mỗi người, ban đầu có thể chóng mặt, nên nghỉ cho hết rồi lặp lại. Khoảng cách đi tăng dần.

GHI CHÚ : Hệ thống Tiền Đình chủ yếu gồm có: hệ thống các kinh bán nguyệt (semicircular canals), mê lộ (labyrinth), các utricles, otolith, dây thần kinh số 8 (vestibulocochlear nerve), túi chứa chất nội dịch (endolymphatic sac), saccula.

5/ Tư chữa trị chứng chóng mặt lành tính do vì thế



- * Bắt đầu ngồi trên giường và quay đầu sang trái 45 độ. Đặt một gối phía sau bạn để khi bạn nằm xuống, vai bạn sẽ nằm trên gối (để đầu có thể tự do quay sang trái, phải).
 - * Nằm nhanh xuống với vai nằm trên gối và đầu tựa trên giường. Chờ 30 giây.
 - * Quay đầu 90 độ sang phải (tức là có góc nghiêng 45 độ phải với mặt giường), mà không nâng đầu lên. Chờ 30 giây.
 - * Xoay tiếp cả người và đầu lần thêm 90 độ nữa về bên phải (tức là hơi úp mặt xuống tạo một góc 45 độ với mặt giường, xem hình). Chờ 30 giây.
 - * Ngồi dậy phía bên mặt.
- Thực hiện bài tập 3 lần /ngày. Lặp lại mãi cho đến khi hết thấy chóng mặt sau 24 giờ.

VÕ HIẾU NGHĨA – TỔNG HỢP

ĐT di động : 0983.983097 + nhà : 3835.6227

<http://www.vohieunghia.com/>

vhnghia2000@yahoo.com

85 Đường số 3, Cư xá Đô thành, P4, Q.3, Tp.HCM.