

Bệnh chóng mặt thường xuyên
Hỏi:

Tôi năm nay 48 tuổi, khoảng 2 năm nay tôi hay bị chóng mặt thường xuyên. Nhiều khi chỉ trở mình khi nằm cũng thấy chóng mặt, cúi xuống lượm đồ cũng chóng mặt, ngược mặt nhìn lên cao cũng bị quay cuồng. Trước kia mỗi lần chóng mặt chỉ một lúc thì hết nhưng gần đây những cơn chóng mặt đến thường xuyên hơn và kéo dài lâu hơn. Tôi lên xuống cầu thang không được vì chóng mặt muốn té và tối khi đi ngủ phải ngủ ngời vì không nằm xuống được.

Tôi đã đi khám bệnh và uống nhiều thứ thuốc, cả thuốc Tây lẫn thuốc Bắc mà không hết, càng ngày càng bị nặng hơn. Xin Bác Sĩ cho biết tại sao tôi bị bệnh chóng mặt thường xuyên như vậy và có cách nào chữa trị hiệu quả không?

Hoàng Thị T.H.

Đáp:

Bệnh của bà như tả trên gọi là bệnh chóng mặt do tư thế (benign paroxysmal positional vertigo). Đây là bệnh rất thường thấy, hay xảy ra nơi người đàn bà vào cỡ tuổi 40's, 50's tuy có thể nhỏ tuổi hơn hay già hơn cũng bị. Một thống kê cho thấy số người bị chứng này vào khoảng 107 trường hợp cho 100,000 người trong một năm.

Đặc biệt phụ nữ Á Châu như Việt Nam rất hay bị, nhiều hơn đàn bà da trắng. Lý do có thể vì tính chất di truyền, tuy không rõ ràng. Nguyên nhân của bệnh chóng mặt do tư thế này gần đây được hiểu biết là do những cục sạn nhỏ li ti chạy lên chạy xuống trong một bộ phận của tai trong gọi là posterior semicircular canal.

Phần tai trong của cơ thể là cơ quan điều khiển sự thăng bằng của cơ thể, có hình thù giống như con ốc với những khoen bán nguyệt dính vào (labyrinth). Sự luân chuyển của những nước dịch trong những khoen bán nguyệt semicircular canal truyền những tín hiệu theo dây thần kinh về não bộ, cho biết vị trí của cơ thể và điều khiển thăng bằng.

Khi trong nước dịch gọi là endolymph này có những cục sạn li ti gọi là otoliths là những tinh thể calcium carbonate, chạy lên chạy

xuống sẽ tạo ra những thay đổi về áp suất bất thường gây ra chóng mặt.

Lý do tại sao lại có những cục tinh thể này gây ra bệnh không được hiểu rõ nhưng có thể vì bị nhiễm trùng như cảm cúm, hay bị chấn động trong đầu, có thể làm những cục sạn này thay vì nằm một chỗ trong con ốc gọi là utriculus của tai trong, chạy lên chạy xuống theo vòng bán nguyệt posterior semicircular canal và gây ra bệnh.

Triệu chứng chóng mặt thường được tả như thấy chính mình đang quay cuồng hay thấy cảnh vật xung quanh quay vòng vòng. Bệnh nhân phải ôm đầu hay giữ yên không dám cử động vì càng cử động càng chóng mặt hơn. Nhiều người có thể sẽ bị ói mửa kèm theo.

Nếu khám bệnh nhìn vào mắt sẽ thấy lòng đen của mắt đảo qua đảo lại gọi là nystagmus lúc đang lên cơn chóng mặt. Những cơn chóng mặt này hay trở đi trở lại, có người bị chừng vài tuần nhưng cũng có bệnh nhân bị kéo dài cả vài năm.

Thường cơn chóng mặt do tư thế xảy ra nên người bệnh có thể biết trước nếu làm một cử động bất chợt nào đó như ngoái cổ nhìn về một phía, hoặc cúi xuống làm việc quá lâu sẽ bị chóng mặt. Ngoài ra nhiều người sẽ bị chóng mặt xảy đến nếu bị cảm hay cúm, hoặc ăn phải đồ ăn không hợp hoặc có nhiều chất hóa học chẳng hạn.

Tóm lại có rất nhiều tác động để dẫn dắt đến cơn chóng mặt và nếu bị thường xuyên, bệnh nhân có thể biết trước được và tìm cách tránh né những tác động này.

Cách chữa bệnh chóng mặt thường xuyên này nếu bị nhẹ và ngắn hạn có thể dùng thuốc như Meclizine, 12.5 hay 25 mg uống hai hay ba lần một ngày. Tuy nhiên thuốc có thể làm buồn ngủ, người lúc nào cũng mơ màng, đi không vững nếu uống nhiều quá.

Một cách khác mới được dùng nhiều hơn gần đây là dùng phương pháp tập quay đầu gọi là Epley maneuvers để cho những cục sạn li ti chạy lên chạy xuống gây ra chóng mặt nói ở phần trên đọng lại trong phòng vestibule của tai trong, không di chuyển nữa để tránh gây ra bệnh.

Phương pháp Epley này tương đối giản dị: cho người bệnh nằm trên bàn, đầu ngửa ra sau và quay nghiêng 45 độ về phía tay phải. Sau đó quay đầu từ từ để nghiêng về phía tay trái. Sau đó quay cả đầu và người cho đến khi đầu cúi nhìn hẳn xuống đất. Giữ nguyên tư thế này trong 10 đến 15 giây. Sau đó đỡ ngồi dậy, đầu vẫn quay về phía vai trái. Khi ngồi lên hẳn rồi đầu phải cúi xuống một chút và giữ nguyên một lúc.

Khi thực hành phương pháp quay đầu Epley này, các cục sạn nhỏ li ti trong posterior semicircular canal sẽ theo các vị thế của đầu từng giai đoạn nói trên rồi dần theo trọng lượng vào vestibule của tai trong labyrinth và sẽ nằm yên ở đây không di chuyển nữa.

Một số thống kê cho thấy tập quay đầu theo phương pháp Epley này sẽ làm giảm các cơn chóng mặt từ 80 đến 90% trường hợp. Tuy nhiên không phải là khỏi hẳn vì bệnh sẽ trở lại sau đó chừng 15% cho mỗi năm. Tuy nhiên lại thực hiện phương pháp quay đầu Epley này sẽ tiếp tục có hiệu quả tiếp.

Điều giản dị là người bệnh có thể tự chữa nếu thấy bị chóng mặt trở lại. Gần đây cách thức tự chữa này được cho lên trên Internet với hình ảnh chỉ dẫn đầy đủ. Địa chỉ của website cho các bệnh nhân muốn biết và tự học phương pháp Epley này là: www.charite.de/ch/neuro/vertigo.htm

Về phòng ngừa bệnh chóng mặt do tư thế, người bệnh có thể uống thuốc Meclizine tuy nhiên thường không nên dùng quá lâu vì nhiều phản ứng phụ. Đặc biệt cho phụ nữ Việt Nam, một số người bị chứng chóng mặt thường xuyên này khi đi khám bệnh thấy có thiếu chất sắt, nhất là những người bị kinh nguyệt nhiều hay mất máu, hoặc những người ăn chay, kiêng khem ít ăn thịt nên ít chất sắt trong cơ thể.

Uống thuốc bổ có chất sắt đi kèm thêm những vitamins loại B khác như trong loại thuốc Hemocyte plus có thể giúp ích phần nào. Ngoài ra một loại vitamin khác là vitamin E, khi dùng chung với thuốc

Hemocyte plus, uống khoảng 200 units một ngày, cũng giúp ích thêm, có thể vì đặc tính anti-oxidant của vitamin E.

Một số người bệnh khi uống thuốc bổ có chất sắt, vitamins B và vitamin E kể trên đã thấy có hiệu quả giúp cho ngăn chặn chứng chóng mặt thường xuyên positional vertigo khá nhiều tuy chưa có chứng cứ xác thực rõ ràng. Nhưng những thuốc bổ này dùn không có hại gì nên cũng là một phương cách nên dùng để phòng ngừa thêm bệnh chóng mặt thường xuyên đã làm khổ sở rất nhiều phụ nữ trong lứa tuổi 40's-50's.