

# Chóng mặt Lành tính do Tư thế

## Cơ chóng mặt là gì?

Cơ chóng mặt là cảm giác hoặc cảm nhận các vật di động khi thực ra không có chuyển động nào cả và đa số người bị tình trạng này thường cảm thấy như căn phòng xoay tròn (choáng váng hoặc hoa mắt). Chóng mặt có thể do bất kỳ sự xáo trộn nào xảy ra cho hệ thống thăng bằng của tai giữa.

## Nguyên nhân nào gây ra cơ chóng mặt?

Chóng mặt Lành tính do Tư thế (BPPV) là một trong những dạng chóng mặt thông thường nhất và thường xảy ra vì thay đổi tư thế đột ngột.

BPPV xảy ra khi sỏi thính giác trong hệ thống thăng bằng tai giữa bị xáo trộn. Sỏi thính giác là những tinh thể nhỏ, có thể bị bật ra khỏi vị trí và gây ra triệu chứng của cơ chóng mặt. Tình trạng này có khi tự xảy ra hoặc sau khi bị chấn thương đầu.

Tình trạng bị chóng mặt này được gọi là lành tính vì không có tác hại nghiêm trọng.

BPPV tự phát thường xảy ra ở người trên 40 tuổi và là phụ nữ.

Triệu chứng của cơ chóng mặt vì BPPV xảy ra vì tư thế đầu hay cử động nhất định nào đó. Cơ chóng mặt xảy ra thỉnh thoảng nhưng sẽ tan biến trong vòng một phút nếu quý vị không nhúc nhích chi hết. Chóng mặt thường đi kèm cảm giác buồn nôn (có thể kéo dài mấy giờ đồng hồ) và đôi khi nôn ói và sẽ từ từ tan biến trong một vài ngày (hay trong trường hợp hiếm có, trong mấy tuần lễ).

Cơ chóng mặt liên tục hoặc kèm theo bị ù tai hoặc bị điếc ít khi xảy ra với BPPV. Nếu bị những triệu chứng này, quý vị hãy báo cho Bác sĩ biết.

Những nguyên nhân khác gây ra cơ chóng mặt gồm có thương tích ở đầu, bị nhiễm siêu vi, chứng rối loạn hay thoái hóa tai giữa và đối với một số người thì không tìm ra nguyên nhân nào hết.

## Chẩn đoán

Muốn chẩn đúng bệnh, Bác sĩ sẽ yêu cầu quý vị tả lại cặn kẽ các triệu chứng. Bác sĩ cũng sẽ làm một số thử nghiệm trong lúc khám cho quý vị để gây ra triệu chứng chóng mặt (nếu quý vị chịu được). Khi làm như vậy, Bác sĩ có thể dễ chẩn đúng bệnh, đồng thời biết bên nào đang gây ra vấn đề. Kết quả của những thử nghiệm có khi không khẳng định được nguyên nhân, do đó, điều quan trọng là quý vị phải tiếp tục trở lại gặp Bác sĩ.

## Điều trị

Trong đa số trường hợp, triệu chứng sẽ thuyên giảm sau cơ chóng mặt hoặc biến mất trong một vài tuần lễ, nhưng đối với một số người cơ chóng mặt có khi vừa cấp tính vừa kéo dài.

Nếu BPPV là vấn đề kéo dài, Bác sĩ có thể đề nghị với quý vị những lựa chọn dưới đây:

- Epley Repositioning Manoeuvre (Phương pháp Chuyển dời Sỏi Thính giác Epley) – phương pháp này sẽ do Bác sĩ thực hiện nếu thích hợp
- Nghỉ ngơi và dùng thuốc an thần (thuốc an thần loại nhẹ)
- Có khi bác sĩ sẽ cho quý vị uống thuốc chống nôn, nhưng không trị được nguyên nhân
- Động tác thể dục đặc biệt tập ở nhà kể cả Brandt Daroff (xem ở mặt kia).

Có khi Bác sĩ sẽ giới thiệu quý vị đi Bác sĩ chuyên khoa để điều trị thêm nữa.

# Chóng mặt Lành tính do Tư thế

## Tôi có thể làm những gì ở nhà?

- Tránh những tư thế nào của đầu có thể gây ra cơn chóng mặt
- Tập động tác thể dục **Brandt-Daroff** theo lời chỉ dẫn
- Tránh ngủ nghiêng về phía tai có vấn đề hoặc bên 'bị tật'
- Gối (nâng) đầu trên hai cái gối khi nghỉ ngơi
- Vào buổi sáng, ngồi dậy từ từ và ngồi ở cạnh giường trong một phút
- Uống thuốc men theo lời dặn
- Đứng lái xe.

## Chỉ dẫn:

---

---

---

---

---

---

---

---

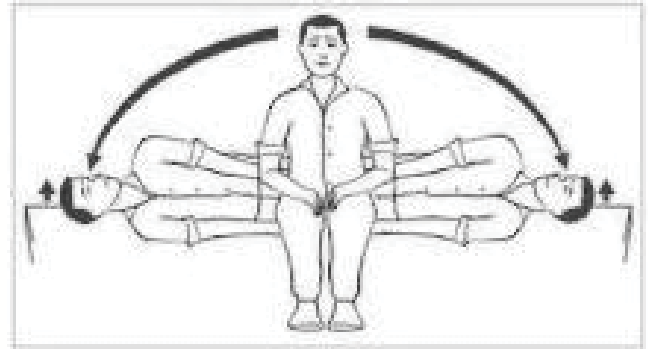
---

---

---

## Động tác thể dục Brandt-Daroff

Đây là một loại cử động quý vị có thể tự tập ở nhà để giúp đối phó với BPPV. Những động tác thể dục này có khi làm cho quý vị cảm thấy khó chịu vì chúng làm cho quý vị cảm thấy choáng váng, nhưng như vậy chứng tỏ động tác thể dục đang có tác dụng.



- Ngồi ở cạnh giường
- Nghiêng đầu về phía trái theo góc 45 độ
- Nằm xuống thật nhanh về bên phải
- Đợi 20–30 giây hoặc cho đến khi hết bị choáng váng
- Ngồi thẳng dậy
- Đợi 20–30 giây cho hết còn bị choáng váng
- Lặp lại về phía kia, Nghiêng đầu về phía phải, nằm xuống ở bên trái
- Lặp lại chu kỳ này 5 lần trong khoảng 10 phút.

## Nhờ giúp đỡ:

Trong trường hợp cấp cứu y khoa, hãy đi tới khoa cấp cứu gần nhất hoặc gọi 000.

