

Bị chóng mặt hoa mắt nên làm gì? Mẹ bầu bị chóng mặt nên làm gì? Những câu hỏi trên luôn được rất nhiều người tìm kiếm và tham khảo thông tin. Mời bạn theo dõi những chia sẻ chi tiết dưới đây của chúng tôi để nắm rõ nên làm gì khi bị chóng mặt là tốt nhất và áp dụng một cách hiệu quả. Xem ngay!

Bị chóng mặt nên làm gì?

Rất nhiều câu hỏi như ngủ dậy bị chóng mặt buồn nôn nên làm gì? Khi bị chóng mặt nên làm gì? Mời bạn tham khảo chi tiết thông tin được chúng tôi chia sẻ tại đây cách trị chóng mặt hiệu quả:

Day ấn huyết trị chóng mặt

Hàng ngày dùng ngón tay trỏ hoặc giữa tự day ấn các huyết như huyết ấn đường, hợp cốc, thần đình, bách hội, nội quan, túc tam lý, phong trì, tam âm giao... Nên day ấn cả hai bên ngày một vài lần, mỗi huyết 5 - 10 phút.

Tác dụng: Khai khiếu, định thần chí, kiện tỳ, thanh hỏa, hóa đàm...

Vị trí huyết:

- Ấn đường nằm chính giữa trên đường nối lông mày.
- Hợp cốc nằm ở vị trí khe chính ở giữa điểm kết nối của ngón tay cái và ngón tay trỏ.
- Thần đình nằm ở sau chân tóc 0,5 thốn, lấy ở huyết vị ấn đường thẳng lên 3,5 thốn (thốn là chiều dài của đốt giữa ngón tay giữa).
- Bách hội nằm ở đỉnh đầu, là điểm gặp nhau của 2 đường vuông góc: một đường đi ngang qua đỉnh vành tai và một đường dọc qua giữa đầu.
- Nội quan nằm trên cổ tay 2 thốn.

- Túc tam lý: Cách xác định vị trí huyệt: Úp lòng bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân từ đó hơi nhích ra phía ngoài một ít là huyệt.
- Phong trì: Ở chỗ lõm của bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.
- Tam âm giao: Nằm ở vết lõm sau của xương chày chỉ cách mắt cá chân khoảng 6.5cm (đó là đôi với người trưởng thành, với trẻ nhỏ thì ngắn hơn một chút khoảng 5.5cm).



Tự xoa bóp

- Xoa trán trị chóng mặt

Dùng 3 ngón tay trở giữa và áp út chụm lại xoa toàn bộ trán qua lại 20 - 30 lần, sau đó xoa miết, bóp dọc hai bên cung lông mày.

Công dụng: Điều hòa khí huyết thanh can giáng hỏa, định thần, trị chứng đau đầu, chóng mặt, buồn nôn...

- Xoa sau gáy

Dùng cả bàn tay úp lại xoa dọc lên xuống hai bên sau gáy 20 - 30 lần.

Công dụng: Thư cơ, thanh can, giáng hỏa, an thần, tăng cường máu lên não.

- Xoa hai ổ mắt

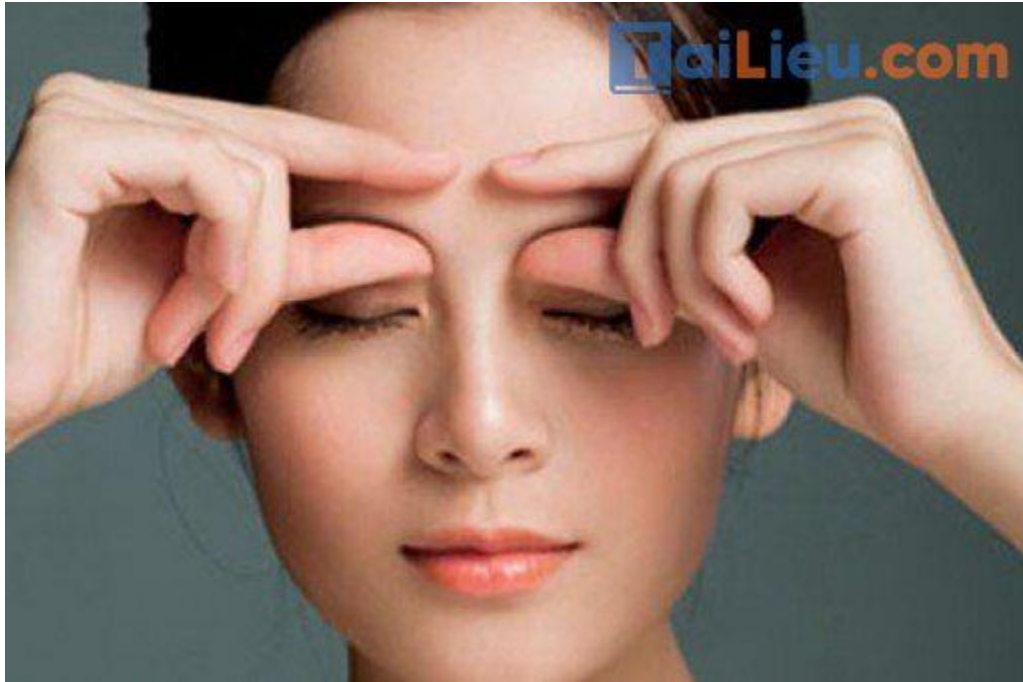
Úp hai bàn tay, lấy hai ngón tay trở và giữa xoa vòng quanh mắt theo chiều kim đồng hồ (không đè mạnh vào mắt), mỗi lần 20 - 30 vòng.

Công dụng: Làm cho mắt tinh, định thần, khai thông khí huyết, tăng cường máu lên não...

- Xoa đỉnh đầu

Dùng 3 ngón tay trở giữa kế út, úp lại ngón giữa để chính giữa đỉnh đầu (huyệt bách hội) hai ngón kế là huyết tứ thần thông, day ấn ngang dọc như hình dấu cộng mà huyết bách hội làm chính giữa. Ngày day ấn vài lần, mỗi lần 5 - 10 phút.

Tác dụng: Khai khiếu, bình can tức phong, thanh thần chí... Trị đau đầu, tai ù, mắt hoa, hồi hộp, mất ngủ...



Xoa và đánh trống mang tai

Dùng 2 ngón tay trỏ và giữa, ngón giữa để trước tai, ngón trỏ để sau tai xoa miết lên xuống ở các huyệt trước và sau tai 20 - 30 lần và sau xoa đều những huyệt xung quanh vành tai 20 - 30 lần. Tiếp đó, lấy 2 lòng bàn tay úp lên hai tai ấn 5 - 10 lần nghe như đánh trống trong tai, sau dùng 2 ngón tay trỏ và giữa bật mạnh nghe có tiếng bùm bùm sau tai 5 - 10 lần.

Công dụng: Trị ù tai, tai điếc, đau đầu, chóng mặt...



Tập vẩy tay

Chọn nơi yên tĩnh, đứng thẳng người, hai bàn chân dang bằng vai, mười đầu ngón chân bám chắc mặt nền nhà, ngậm kín miệng, lưỡi cong lên đụng nướu răng hàm trên, hai mắt nhìn trước, từ từ đưa hai tay ra phía trước hợp với thân mình một góc 30 độ, hai bàn tay song song với mặt nền, các ngón tay khép kín.

Vẩy mạnh hai tay ra sau hợp với thân mình một góc 60 độ, hai bàn tay vẩy lên trên và phải làm hết sức mình đồng thời nhúu hậu môn lại và thót lên được tính là một lần vẩy tay, ngày nên tập 2 lần và nên tập lúc bụng không no.

Mới đầu chỉ nên tập mỗi lần vài trăm cái, rồi từ tăng dần, đến lúc vẩy tay trong 30 phút mà được 1.800 - 2.000 cái càng tốt. Tác dụng giúp khí huyết lưu vận hành khắp cơ thể để nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng, đào thải lọc khí ra ngoài, chữa chóng mặt rất hiệu quả.

Bị Covid chóng mặt nên làm gì?

Để tránh nguy hiểm tại thời điểm cơn chóng mặt xảy ra cũng như hạn chế số lần tái phát chóng mặt sau khi bị Covid-19, mọi người nên trang bị những kiến thức chăm sóc và bảo vệ cơ thể khoa học, hữu ích.

Tại thời điểm cơn chóng mặt xảy ra

Dừng di chuyển và tìm đến một vị trí ngồi hoặc nằm an toàn. Tiếp đó, tập trung nhìn vào một điểm cụ thể trước mặt và giữ bình tĩnh vì lo lắng sẽ làm tăng nặng cảm giác chóng mặt.

Giảm tái phát và mức độ nguy hiểm của cơn chóng mặt

Trong khi việc chuyển động nên hạn chế tối đa lúc cơn chóng mặt xuất hiện thì sau đó, chuyên gia khuyên nên thường xuyên di chuyển mắt, đầu và cơ thể. Điều này rất hữu ích đối với quá trình cải thiện chứng chóng mặt do Covid về lâu dài vì đã được chứng là làm giảm chóng mặt và cải thiện sự cân bằng.



Những hoạt động nhẹ nhàng như đứng lên/ ngồi xuống, đứng, xoay người, đi bộ... là những cách lý tưởng để kích thích hệ thống tiền đình và cơ thể phục hồi nhanh hơn. Cùng với việc duy trì các chuyển động của cơ thể, để giảm chóng mặt hậu Covid hiệu quả hơn nữa, cần phối hợp thực hiện những biện pháp sau đây:

- Chế độ ăn uống hợp lý

Không chỉ người bị chóng mặt mà tất cả F0 khỏi bệnh đều nên giảm tiêu thụ caffeine, rượu, thực phẩm nhiều muối và đường, nhất là tránh hút thuốc lá. Chế độ ăn uống hợp lý giúp giảm chóng mặt và các triệu chứng khác phải đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng, tăng cường rau xanh, hoa quả tươi, uống nhiều nước... Bạn có thể chia khẩu phần ăn thành nhiều bữa nhỏ để tránh cảm giác buồn nôn, khó chịu và giữ cho lượng đường trong máu ổn định.

- Giảm lo lắng

Căng thẳng và lo lắng có thể làm gia tăng mức độ chóng mặt và giảm khả năng đối phó với cơn chóng mặt của cơ thể. Tốt nhất, bạn nên xác định đây là một triệu chứng phổ biến hậu Covid mà ai cũng gặp phải và hãy quay lại làm việc, sinh hoạt bình thường để loại bỏ các yếu tố kích thích lo lắng. Ngoài ra, mỗi người có thể giảm lo lắng thông qua các liệu pháp thư giãn tâm lý như thiền định, yoga, nghe nhạc...



- Bổ sung dưỡng chất bảo vệ tế bào thần kinh và mạch máu não

SARS-CoV-2 có thể tấn công trực tiếp vào hệ thần kinh trung ương thông qua thụ thể men chuyển ACE 2 gây ra hàng loạt các vấn đề thần kinh như mất ngủ, đau đầu, chóng mặt... Do đó, hơn lúc nào hết, F0 sau khi khỏi bệnh có dấu hiệu chóng mặt cần bổ sung ngay những dưỡng chất chuyên biệt có khả năng phục hồi, cải thiện và tăng cường hoạt động não bộ như tinh chất Blueberry và Ginkgo Biloba.

- Nâng cao đầu khi ngủ

Nếu khỏi Covid bị chóng mặt, bạn có thể cân nhắc sử dụng thêm một chiếc gối để tạo độ nghiêng khi nằm ngủ. Làm như vậy vừa giúp cải thiện giấc ngủ vừa giảm mệt mỏi và giảm chóng mặt khi thức dậy.

- Di chuyển chậm khi thức dậy

Khi bị chóng mặt, việc rời khỏi giường khi thức dậy cũng cần phải cẩn thận hơn. Chuyên gia khuyên, nên ngồi trên mép giường khoảng một hoặc hai phút rồi mới từ từ đứng dậy và di chuyển.

Tham khảo thêm:

- [Đau răng nên làm gì? 9+ mẹo chữa đau răng tại nhà đơn giản mà hiệu quả cao](#)
- [Đau họng nên làm gì? 8+ mẹo chữa đau rát họng an toàn, hiệu quả](#)
- [Khi bị bỏng nên làm gì? Những cách trị bỏng an toàn tại nhà](#)

Bà bầu bị chóng mặt nên làm gì?

Trả lời cho câu hỏi mẹ bầu bị chóng mặt nên làm gì, theo đó, tình trạng chóng mặt thường xuyên xuất hiện trong 3 tháng đầu thai kỳ và có thể xuất hiện ở cả 3 tháng cuối thai kỳ. Nó khiến mẹ vô cùng mệt mỏi và ảnh hưởng đến cuộc sống thường ngày.

Vì vậy, nếu mẹ bầu đang gặp phải tình trạng này, hãy áp dụng một vài biện pháp dưới đây để ngăn chặn chóng mặt xảy ra thường xuyên:

- Hạn chế đứng lâu trong một thời gian dài, thay vào đó, ngồi nhiều sẽ có lợi hơn đối với mẹ bầu
- Khi đang ngồi mà đứng lên thì cần đứng từ từ, không được đứng dậy đột ngột

- Ngồi sẽ tốt hơn đứng nhưng mẹ bầu cũng không nên ngồi một chỗ quá lâu, thỉnh thoảng hãy đứng dậy và vận động nhẹ nhàng để giúp tăng cường lưu thông máu
- Không nên nằm ngửa trong 6 tháng cuối thai kỳ, thay vào đó hãy nằm nghiêng bên trái
- Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để đảm bảo đủ năng lượng, tránh hạ đường huyết vì nó gây chóng mặt, choáng váng. Trong khẩu phần ăn cũng nên hạn chế chất béo, tinh bột, thực phẩm quá mặn hoặc quá ngọt...
- Uống nhiều nước để đảm bảo cơ thể luôn đủ nước, tránh mất nước, nhất là khi bị nôn ói
- Mẹ bầu nên lựa chọn quần áo rộng rãi, thoáng mát và có khả năng thấm hút mồ hôi tốt, không nên mặc quần áo bó.



Khi bị chóng mặt kèm theo chảy máu âm đạo, mẹ bầu cần đi khám ngay ở cơ sở y tế uy tín để đảm bảo sức khỏe của thai nhi. Tuyệt đối mẹ không được tự ý mua thuốc về uống vì không những không cải thiện được tình trạng này mà còn có thể gây hại cho cả hai mẹ con. Chóng mặt khi mang thai có thể là dấu hiệu sinh lý bình thường khi có bầu nhưng mẹ cũng không được chủ quan nhé.

Hy vọng những thông tin chúng tôi tổng hợp trên đã giúp ích cho bạn tìm hiểu khi bị chóng mặt nên làm gì là tốt nhất cho sức khỏe. Trân trọng.