

CHẾ ĐỘ ĂN GIÀU OMEGA-3 GIÚP GIẢM CHỨNG ĐAU NỬA ĐẦU

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), có hơn 4 triệu người trên thế giới mắc chứng đau nửa đầu mạn tính. Hơn 90% trong số họ không thể làm việc hoặc hoạt động bình thường khi cơn đau kéo đến. Cơn đau này có thể kéo dài hàng giờ, thậm chí là vài ngày. Thật không may khi hiện tại chưa có cách chữa trị chứng bệnh này. Tuy nhiên gần đây, một nghiên cứu mới công bố trên Tạp chí Y khoa Anh quốc (BMJ) đã chứng minh: chế độ ăn giàu axit béo omega-3 có thể giúp giảm tần suất các cơn đau.

Căn bệnh “phiền phức”

Chứng đau nửa đầu là một bệnh về thần kinh, được xếp hạng trong số những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra các cơn đau mạn tính. Hơn 4 triệu người trên thế giới mắc chứng đau nửa đầu mạn tính (đau ít nhất 15 ngày mỗi tháng). Trên 90% trong số họ không thể làm việc hoặc hoạt động bình thường khi bị cơn đau tấn công. Cơn đau có thể kéo dài từ 4 giờ đến 3 ngày. Phụ nữ trong độ tuổi từ 18 đến 44 đặc biệt dễ bị mắc chứng đau nửa đầu. Riêng tại Mỹ, ước tính có khoảng 18% phụ nữ bị ảnh hưởng bởi căn bệnh này.

Bất chấp sự khác biệt giữa các khu vực địa lý, rối loạn đau đầu xảy ra trên toàn thế giới, ảnh hưởng đến mọi người, ở mọi lứa tuổi, chủng tộc... và gây ra nhiều gánh nặng cả hữu hình và vô hình.

Các cơn đau lặp đi lặp lại gây nên nỗi sợ hãi thường trực cho người bệnh, khiến chất lượng cuộc sống của họ bị suy giảm. Nỗi lo lắng lâu dài trong đối phó với các cơn đau cũng có thể khiến bệnh nhân mắc thêm nhiều bệnh khác. Các nghiên cứu đã chứng minh, lo lắng và trầm cảm phổ biến hơn đáng kể ở những người bị chứng đau nửa đầu so với những người khỏe mạnh. Đau nửa đầu còn gây thiệt hại về tài chính. Theo số liệu thống kê tại Vương quốc Anh, khoảng 25 triệu ngày làm việc hoặc đi học đã bị mất đi mỗi năm chỉ vì chứng bệnh này.

Theo khảo sát, mặc dù căn bệnh đau đầu chiếm tỷ lệ lớn trong các cuộc tư vấn của bác sĩ, nhưng hầu hết bệnh nhân không được chăm sóc hiệu quả. Ví dụ, ở Mỹ và Vương quốc Anh, chỉ một nửa số người được xác định mắc chứng

đau nửa đầu đã đến gặp bác sĩ và chỉ 2/3 được chẩn đoán chính xác. Hầu hết mọi người dùng thuốc mà không kê đơn. Các loại thuốc điều trị chứng đau nửa đầu hiện nay thường chỉ giúp giảm nhẹ một phần và có thể có tác dụng phụ tiêu cực như gây nghiện.

Lợi ích từ chế độ ăn giàu omega-3

Một nhóm các nhà nghiên cứu Mỹ đến từ Viện Quốc gia về lão hóa (NIA), Viện Quốc gia về lạm dụng và nghiện rượu (NIAAA), Viện Y tế quốc gia, Đại học Bắc Carolina (UNC) đã công bố một nghiên cứu mới liên quan đến việc có thể giảm đáng kể tần suất các cơn đau nửa đầu nhờ chế độ ăn giàu omega-3. Kết quả nghiên cứu đã được công bố trên Tạp chí Y khoa Anh quốc (BMJ) vào đầu tháng 7 năm nay.

Để chuẩn bị cho thử nghiệm, nhóm người tham gia được theo



Những thực phẩm giàu omega-3.

đổi số ngày, thời gian và cường độ của chứng đau nửa đầu, cùng với mức độ ảnh hưởng của cơn đau đến khả năng hoạt động của họ tại nơi làm việc, trường học và trong đời sống xã hội cũng như tần suất họ dùng thuốc giảm đau. Sau đó, các nhà nghiên cứu đã chọn ra 182 người tham gia thử nghiệm chính thức (88% là nữ, độ tuổi trung bình là 38). Đó là những người bị đau đầu trung bình 16-20 ngày/tháng, đau nửa đầu hơn 5 giờ mỗi ngày mặc dù đã dùng nhiều loại thuốc đau đầu.

Những người này được chia thành 3 nhóm, theo 3 chế độ ăn khác nhau, gồm: nhóm 1 tăng tiêu thụ omega-3, nhóm 2 tăng tiêu thụ omega-3 trong khi giảm omega-6 và nhóm 3 không thay đổi chế độ ăn (có chế độ ăn bình thường như

đại đa số mọi người). Kết quả cho thấy: cả hai nhóm 1 và 2 đều giảm đáng kể mức độ nghiêm trọng và thời lượng diễn ra các cơn đau đầu mà họ phải chịu đựng, nhưng nhóm 2 được hưởng lợi ích này nhiều hơn. Cụ thể, nhóm 1 giảm 1,3 giờ đau đầu/ngày và 2 ngày đau đầu/tháng. Trong khi đó, nhóm 2 giảm 1,7 giờ đau đầu/ngày và 4 ngày đau đầu/tháng. Như vậy, một chế độ ăn tăng lượng chất béo omega-3 và giảm omega-6 sẽ tốt hơn cho những người bị chứng đau nửa đầu cả về mức độ và tần suất, đồng thời giúp người bệnh ít phải dùng thuốc giảm đau hơn.

Trước đó, trong các nghiên cứu nhỏ hơn, nhóm các nhà khoa học này đã tìm hiểu xem liệu axit linoleic (axit béo omega-6 phổ biến nhất) có làm viêm các mô và

đường dẫn xử lý cơn đau liên quan đến chứng đau nửa đầu trong dây thần kinh sinh ba (dây thần kinh lớn nhất và phức tạp nhất trong số 12 dây thần kinh xuất phát từ sọ não) hay không. Họ đã phát hiện ra rằng, một chế độ ăn ít axit linoleic và nhiều axit béo omega-3 hơn có thể làm dịu chứng viêm đường dẫn truyền đau này.

Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý rằng, việc tăng lượng omega-3 thông qua chế độ ăn sẽ tốt hơn dùng dầu cá bổ sung. Có rất nhiều thực phẩm giàu omega-3 như cá hồi, cá trích, hàu, hạt lanh, hạt chia, quả óc chó, đậu nành... Trong thời gian tới, nhóm nghiên cứu hy vọng sẽ tiếp tục mở rộng công trình để nghiên cứu ảnh hưởng của chế độ ăn uống đối với các tình trạng đau mạn tính khác.

Tô Thị Hằng (tổng hợp)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. www.news-medical.net/news/20210702/High-omega-3-diet-associated-with-reduction-of-headaches.aspx.
2. www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-a-study-looking-at-diets-rich-in-omega-3-fatty-acids-and-headache-in-adults-with-migraine/.
3. <https://scitechdaily.com/diet-rich-in-omega-3-fatty-acids-may-help-reduce-migraine-headaches/>.
4. <https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1448>.