

615.8
PH431C



Thầy thuốc Ưu tú, Bác sĩ
QUÁCH TUẤN VINH

Phòng, chữa bệnh phụ nữ bằng Đông y

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ



DVL.012023



PH 431 C

Thế kỷ 19
Bác sĩ Q...

Phòng, chữa
bệnh phụ nữ
bằng Đông y

Phòng, chữa
bệnh phụ nữ
bằng Đông y

THÀNH LẬP VIỆN Y HỌC ĐÔNG Y
ĐVL 1802

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

PHH31 C

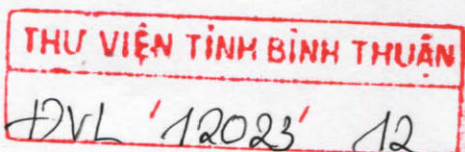
Thầy thuốc Ưu tú,
Bác sĩ QUÁCH TUẤN VINH

Lời giới thiệu

Phòng, chữa bệnh phụ nữ bằng Đông y

Sách được biên soạn đi sâu vào ứng dụng thực tế trong phòng và chữa các bệnh ở phụ nữ. Phần bệnh lý thường gặp ở phụ nữ đã được tác giả giới thiệu tóm tắt để bạn đọc tham khảo, tìm hiểu.

Nhà xuất bản Phụ nữ



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Lời giới thiệu

Trong cuộc sống hàng ngày, việc tìm hiểu các bệnh lý thường gặp và cách tự chăm sóc sức khỏe là một nhu cầu cần thiết của tất cả mọi người, trong đó có phụ nữ với các bệnh chứng chỉ có ở phụ nữ.

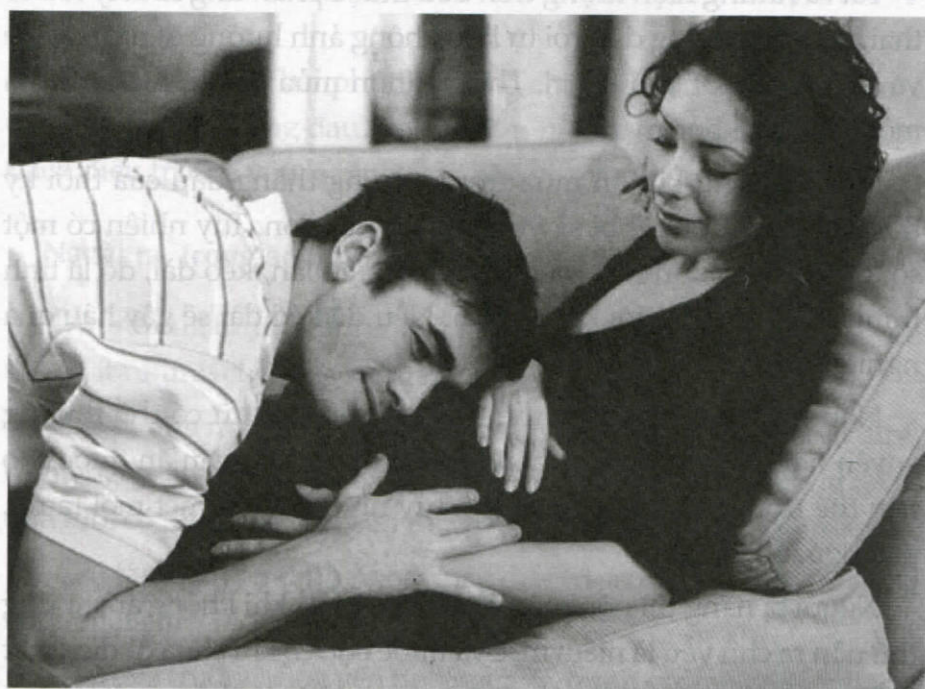
Nhằm đáp ứng nhu cầu của bạn đọc trong việc sử dụng thuốc Nam chữa các chứng bệnh thông thường, Nhà xuất bản Phụ nữ xuất bản cuốn sách này, góp phần thực hiện chủ trương phổ cập hóa thuốc Nam và nâng cao hiểu biết sử dụng thuốc Nam cho toàn dân.

Sách được biên soạn đi sâu vào ứng dụng thực tế trong phòng và chữa các bệnh ở phụ nữ. Phần bệnh lý thường gặp ở phụ nữ đã được tác giả giới thiệu tóm tắt để bạn đọc tham khảo, tìm hiểu.

Nhà xuất bản Phụ nữ

Phần một

Những bệnh lý thường gặp ở phụ nữ thời kỳ thai nghén, sinh nở



NÔN MỬA KHI CÓ THAI

Trong thời kỳ mang thai, cơ thể người phụ nữ rất nhạy cảm do nhiều biến động của cơ thể khi mang thai.

Khoảng một nửa số phụ nữ ở thời kỳ đầu có thai, sau khi ngừng kinh nguyệt được 6 tuần sẽ cảm thấy đầu vág, người mệt mỏi, buồn ngủ, ăn uống kém, có một số người có hiện tượng thèm ăn những thứ khác thường, một số người còn có thể buồn nôn và nôn mửa.

Hiện tượng buồn nôn và nôn mửa thường phát sinh vào lúc sáng sớm, khi chưa ăn gì, không ngủi được mùi dầu mỡ...

Tất cả những hiện tượng trên đều thuộc phản ứng sinh lý khi có thai, trong ba tháng đầu rồi tự hết, không ảnh hưởng đến sức khỏe và không cần phải điều trị. Thật ra, nôn mửa là dấu hiệu tốt của một bào thai khỏe mạnh.

Một thai phụ bị nôn mửa trong những tháng đầu của thời kỳ thai nghén thường ít bị sẩy thai hoặc sinh non. Tuy nhiên có một số ít thai phụ buồn nôn và nôn mửa nhiều lần, kéo dài, đó là tình trạng nôn mửa dữ dội khi có thai. Nếu để kéo dài sẽ gây hậu quả nghiêm trọng.

Nôn mửa khi có thai ở thể nhẹ, người phụ nữ có thể thường xuyên nôn và buồn nôn, không muốn ăn nhưng vẫn ăn được cho nên thể trọng giảm không nhiều, tuy nhiên người mệt mỏi rã rời, mất ngủ, bí đại tiện.

Người bị nặng thì nôn mửa rất nhiều, kể cả khi không ăn, những thứ nôn ra chủ yếu là niêm mạc và nước bọt, có khi chứa cả dịch mật hoặc huyết dịch, thể trọng thai phụ giảm sút, toàn thân rã rời, miệng khát, da và niêm mạc khoang miệng khô táo, hạ huyết áp, lượng nước tiểu giảm thiểu...

Nguyên nhân gây ra nôn mửa dữ dội khi có thai đến nay vẫn chưa rõ nhưng thường thấy ở những phụ nữ có công năng thần kinh không ổn định, tinh thần quá căng thẳng.

Nôn mửa nhiều lần: Nôn mửa nhẹ là biểu hiện thường thấy nhất trong thời kỳ có thai ở giai đoạn đầu của thai phụ, qua vài tuần sẽ hết, không cần điều trị gì.

Nhưng nếu nôn mửa nhiều lần và có tính liên tục, ăn vào thứ gì nôn ra thứ ấy, thậm chí kể cả nước uống, thì có thể dẫn tới mất nước và rối loạn điện giải, nguy hiểm đến tính mạng của cả mẹ và con, cần đi khám và điều trị ngay.

Đông y gọi chứng nôn do thai nghén là *át trở, tử bệnh*... Nguyên nhân chủ yếu do khí thai trào ngược, dạ dày mất cân bằng. Trên lâm sàng phân thành 2 loại:

- *Tỳ vị hư nhược:* Thai phụ khó chịu, nôn ra nước trong, tinh thần mệt mỏi, thèm ngủ. Cách chữa chủ yếu là kiện tỳ, hòa vị, giảm nôn.

- *Can vị bất hòa:* Thai phụ thấy khó chịu, nôn ra nước chua hoặc đắng, lồng ngực căng đau, tinh thần u uất, đắng miệng, nóng ruột. Cách điều trị chủ yếu là bình can, hòa vị, giảm nôn.

Ngoài ra, trong ăn uống và sinh hoạt, thai phụ cần đảm bảo:

- Ăn những thực phẩm có giá trị dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa, có thể ăn ít nhưng chia làm nhiều bữa.

- Đề phòng mất nước bằng cách uống một lượng nước nhất định trong ngày, ăn nhiều mía, dưa hấu, lê, nho... Tốt nhất là uống nước dừa tươi có pha chút muối ăn theo tỉ lệ 1 lít nước dừa + 9 g muối ăn.

- Giữ tâm tính ổn định, thoải mái; duy trì sự sạch sẽ thơm tho của răng miệng.

- Tạo môi trường sống yên tĩnh, sạch sẽ, tránh các mùi vị kích thích.

- Khi nôn nhiều, cần nghỉ ngơi.

- Không để bị táo bón.

Chú ý:

- Nếu nôn nhiều dẫn đến mất nước, không nên tự chữa ở nhà mà phải đến bác sĩ.

- Khi có biểu hiện sốt nóng, mạch nhanh, da vàng, nước tiểu vàng, nôn ra nước đắng, phải lập tức đến bệnh viện kiểm tra gan mật.



- Nếu nôn mửa kèm theo các triệu chứng tổn thương thực thể khác, cần đến bệnh viện khám ngay nếu không, sẽ rất nguy hiểm cho bà mẹ và thai nhi.

- Trường hợp nôn mửa nặng sẽ gây mất nước và điện giải, cần thiết phải được truyền dịch bổ sung nước và điện giải cho thai phụ. Việc truyền dịch cần được thực hiện tại các cơ sở y tế.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hạt bưởi 15g sắc uống ngày 2 lần; hoặc lấy vỏ quất 15g, gừng tươi 10g, đường đỏ 20g. Sắc uống thay trà.
- Gừng tươi 3 - 5 lát. Ngâm nuốt nước dần trong ngày.
- Gừng tươi 30g, ô mai mơ 10g. Sắc lấy nước, sôi lược ngày vài lần.
- Lá tía tô 20g, vỏ quýt 6g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá tía tô 20g, trúc nhự 10g. Nấu lấy nước chia uống nhiều lần trong ngày.
- Lá tía tô 20g, hoàng liên 3g. Nấu lấy nước chia uống nhiều lần trong ngày.
- Cây thóc lép 30g, gừng tươi 10g. Nấu nước uống trong ngày.
- Rễ cây lau tươi 60g, trúc nhự 15g. Nấu nước uống trong ngày.

- Tai quả hồng 30g, đường phèn 60g. Sắc uống thay trà, nhớ uống từ từ.
- Trứng gà 1 quả, đường trắng 30g, giấm gạo 100g, nấu chín, ăn trứng uống nước, ngày làm 2 lần.
- Cá chép tươi 1 con, làm sạch, hấp cách thủy rồi ăn, không được cho muối và mỡ.
- Cá trích tươi 1 con, gạo nếp 100g, cho nước vào nấu cháo, ăn ngày 2 lần.
- Đinh hương 15g, bán hạ 20g nghiền thành bột. gừng tươi 30g ép lấy nước. Tất cả trộn thành hồ, lấy một ít đắp vào rốn ngày 1 lần, làm trong 3 - 4 ngày.
- Nước mía 100 ml, gừng tươi 10g. Gừng rửa sạch, giã nát, ép lấy nước cốt, cho vài giọt vào cốc nước mía, khuấy đều, hâm nóng rồi uống. Thuốc có công dụng sinh tân dịch, hòa vị, dùng cho những thai phụ hay nôn mửa hoặc nôn khan, miệng đắng, khát nước.

..... **ÔM NGHÉN**

Khi có thai, ở nhiều phụ nữ thấy xuất hiện tình trạng "ôm nghén" với các triệu chứng khác nhau. Hiện tượng này thường bắt đầu khi có thai khoảng gần một tháng và kéo dài chừng ba tháng.

Triệu chứng: Mệt mỏi, gầy sút cân, chán ăn, da xanh, lợm giọng, buồn nôn và nôn...

Ôm nghén là một hiện tượng bình thường nên không cần phải điều trị đặc biệt. Để giảm bớt các triệu chứng khó chịu, thai phụ nên ăn uống cân bằng và thanh đạm, tránh dùng quá nhiều thức ăn bổ béo, khó tiêu.

Một số bài thuốc thường dùng

- Cá diếc 1 con, sa nhân 3g, gừng tươi, hành và gia vị vừa đủ. Cá diếc đánh vảy, bỏ ruột và mang, rửa sạch, cho sa nhân vào trong bụng rồi kho nhừ, chế đủ gia vị, ăn nóng. Dùng cho thai phụ nôn mửa, tinh thần mệt mỏi, tay chân rã rời, có thể có phù nhẹ hai chi dưới.
- Cá diếc 50g, bạch truật 10g, gạo tẻ 30g. Cá diếc đánh vảy, bỏ nội tạng, bạch truật sắc kỹ, bỏ bã lấy nước, cho gạo và cá vào nấu thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Dùng cho thai phụ tỳ vị hư yếu, mệt mỏi, nôn mửa, đại tiện lỏng nát.
- Hoài sơn 100g, gừng tươi 5g, thịt lợn nạc 50g. Hoài sơn và thịt lợn thái miếng, gừng đập giập, tất cả đem hầm nhừ, chế thêm gia vị, ăn nóng. Dùng cho thai phụ nôn mửa, chán ăn, toàn thân mệt mỏi, đại tiện lỏng loãng.
- Phật thủ 10g, gừng tươi 2 lát, đường cát lượng vừa đủ. Tất cả hầm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho thai phụ nôn mửa, ngực bụng đầy tức khó chịu, tinh thần dễ căng thẳng.
- Hoắc hương 12g, gạo tẻ 100g. Sắc kỹ hoắc hương, bỏ bã lấy nước, cho gạo vào nấu thành cháo, chế thêm gia vị, chia ăn vài lần trong ngày. Dùng cho thai phụ nôn mửa, miệng nhạt, tinh thần mệt mỏi, dễ buồn ngủ.
- Tô ngạch 5g, trần bì 10g, đại táo 10 quả, đường đỏ 15g. Tất cả tán vụn, hầm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho thai phụ nôn ra nước chua, ngực bụng đầy tức, đầu nặng mắt hoa, miệng đắng họng khát.
- Tây dương sâm 3g, nước ép dưa hấu 50ml. Tây dương sâm thái phiến mỏng, sắc kỹ lấy nước, hòa với nước ép dưa hấu, chia uống vài lần trong ngày. Dùng cho thai phụ ốm nghén có nôn kịch liệt, thậm chí nôn ra máu, sốt nhẹ, họng khô, miệng khát, tiểu tiện sền dờ, đại tiện táo kết...

Lưu ý:

- Trước khi dùng các món ăn - bài thuốc trên, nên ăn một chút cháo loãng có gừng hoặc uống vài giọt nước gừng; nếu có cảm giác nóng trong dạ dày thì có thể uống trước một ít nước lạnh.
- Khi dùng thuốc, nên uống từng thìa, nếu không nôn cũng nên chờ một lát rồi mới uống tiếp.
- Trường hợp nặng nên đến khám tại cơ sở y tế chuyên khoa để nhận được những lời khuyên hợp lý.

THIẾU MÁU

Phụ nữ dễ bị thiếu máu thiếu sắt hơn nam giới vì dự trữ sắt của họ thấp do mất máu trong các kỳ kinh nguyệt.

Phụ nữ ngay cả khi chưa mang thai cũng cần lưu ý đến các yếu tố nguy cơ thúc đẩy thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic như: ra huyết kéo dài, ra huyết nhiều khi có kinh, ăn uống quá kiêng khem (có khi vì ám ảnh sợ béo phì). Nếu bị thiếu máu loại này, phụ nữ sẽ bị mỏi mệt thường xuyên, giảm hẳn hoạt động thể lực, **sút giảm trí nhớ...**

Ở phụ nữ mang thai, nguy cơ bị thiếu máu thiếu sắt và thiếu acid folic cao hơn nhiều. Khi có thai, dự trữ sắt có sẵn trong cơ thể phụ nữ rất dễ không đáp ứng nhu cầu tạo hồng cầu do sự tăng thể tích máu ngày càng nhiều để nuôi thai. Còn nhu cầu acid folic sẽ tăng gấp 4 lần so với trước khi mang thai. Ở thai phụ, thiếu máu thiếu sắt làm tăng nguy cơ nhiễm trùng và tăng nguy cơ mất máu nhiều trong lúc sinh và sau sinh, thai phụ dễ sẩy thai, dễ sinh non tháng, bào thai chậm phát triển. Nếu thiếu acid folic, thai nhi rất dễ bị dị tật ống thần kinh (là sự khiếm khuyết đưa đến ống thần kinh không đóng kín; phần lớn dị tật ống thần kinh thường thấy là nứt ống đốt sống hay còn gọi là gai cột sống chẻ đôi).

Thiếu máu do thiếu sắt ở thai phụ

Thiếu máu ở thai phụ làm tăng nguy cơ sinh non, con nhẹ cân, mẹ dễ bị chảy máu ở thời kỳ hậu sản và thường sinh ra những đứa con có mức dự trữ sắt thấp, thậm chí dẫn đến tử vong của cả mẹ và con. Vì vậy thiếu máu, thiếu sắt trong thời kỳ thai sản là vấn đề nghiêm trọng.

Nguyên nhân của thiếu máu thiếu sắt ở thai phụ

Sự hiểu biết về nhu cầu sắt của cơ thể và giá trị sinh học của sắt trong thức ăn sẽ giúp chúng ta giải thích vì sao một số đối tượng như phụ nữ có thai, phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, trẻ em đang phát triển lại có nguy cơ cao về thiếu máu dinh dưỡng.

Tùy thuộc vào tình trạng sắt của cơ thể trước và trong khi có thai, cũng như sự hấp thu mà hàng ngày thai phụ cần 3 - 6mg sắt.

Sắt được cung cấp cho cơ thể từ hai nguồn: Sắt ở dạng Hem và không ở dạng Hem. Hem là thành phần của hemoglobin, có trong thịt, cá. Tỷ lệ hấp thu loại sắt này khá cao, từ 20 đến 30%. Sắt không ở dạng Hem có chủ yếu ở ngũ cốc, rau, củ và các loại hạt. Tỷ lệ hấp thu sắt dạng không Hem thấp hơn nhiều so với sắt ở dạng Hem.

Triệu chứng thiếu máu ở thai phụ

Váng đầu, sắc mặt trắng xanh, hay viêm miệng, viêm lưỡi, da khô, tóc khô dễ rụng, móng tay giòn...

Vài nét về dự phòng điều trị

Thai phụ nên bổ sung sắt, có thể tiến hành ngay khi có thai và đều đặn suốt thai kỳ cho tới sau khi sinh một tháng bằng cách uống viên sắt. Liều bổ sung hàng ngày là 60mg sắt nguyên tố (1 viên/ngày), thường kèm theo cả acid folic.

Có thể dùng các chế phẩm sắt khác nhau, nên lựa chọn sắt dạng Fumarate sẽ có giá trị hấp thu cao. Ngoài ra, cần cải thiện bữa ăn bằng việc lựa chọn thức ăn từ động vật giàu sắt, thức ăn giàu

vitamin C và chú ý hạn chế các yếu tố gây ức chế hấp thu sắt trong thức ăn.

Phòng chống nhiễm giun móc và vệ sinh môi trường cũng là việc hết sức cần thiết, vì nhiễm giun móc sẽ làm tăng nguy cơ thiếu máu dinh dưỡng.

Một số bài thuốc thường dùng

- Kê huyết đằng 30g, quy thân 10g, hà thủ ô. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Quy thân 10g, thực địa 10g, hạt sen 10g, kỷ tử 10g, thịt gà đen nửa con. Hầm cách thủy. Ăn ngày một thang.
- Kê huyết đằng 30g, đẳng sâm 20g, kỷ tử 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Vỏ rễ cây mua 60g hầm với thịt để ăn.
- Quả dâu chín 500g, ngâm với 200g đường. Hầm ngày pha xi rô uống.
- Lòng đỏ trứng gà 2 cái, mật ong 2 - 3 thìa. Đánh kem trứng ăn ngày 1 lần.
- Quả sim chín 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Thổ nhân sâm (sâm đất) 60g, gừng tươi ba lát, gà đen 200g. Hầm ăn hàng ngày.
- Thực địa 12g, đương quy 10g, hà thủ ô đỏ chế 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

TĂNG HUYẾT ÁP THAI KỲ

Tăng huyết áp thai kỳ là tăng huyết áp xuất hiện ở phụ nữ khi mang thai. Thai phụ tăng huyết áp có rất nhiều nguy cơ có thể gây tử vong cho cả mẹ và con, dù tăng huyết áp có sẵn trước lúc mang thai hoặc xuất hiện trong lúc mang thai hay có sẵn và nặng thêm do tình trạng thai nghén.

Có nhiều vấn đề tiềm ẩn hay gặp ở phụ nữ có thai khi đã trên tuổi 40, thường hay xảy ra nhất là đái tháo đường và tăng huyết áp khi có thai. Tăng huyết áp cũng là nguyên nhân của nhiều tai biến cho mẹ (sản giật, suy thận...) và cho thai (nhẹ cân, đẻ non...).

Khoảng 40% thai nghén ở tuổi 40 kết thúc bằng việc phải mổ lấy thai, cao hơn nhiều so với phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ, lý do là vì người mẹ muốn tránh những rủi ro khi chuyển dạ. Khả năng sinh đôi sinh ba cũng nhiều hơn dù không dùng thuốc hỗ trợ sinh sản và có nhiều nguy cơ hơn cho cả mẹ, con.

Tăng huyết áp và đái tháo đường có thể đã có từ trước khi có thai hoặc dễ phát triển tăng huyết áp do thai nghén và cả hai bệnh lý nói trên đều dễ dẫn đến tiền sản giật, sản giật, đột quỵ hoặc nhiều biến chứng nghiêm trọng khác. Tỷ lệ sinh con mổ cũng cao hơn. Với thai, vẫn là những nguy cơ có bất thường về thể nhiễm sắc nhưng thường gặp nhất vẫn là hội chứng Down và nguy cơ sảy thai, đẻ nhiều thai.

Khi huyết áp tối đa trên 140 mmHg hoặc khi huyết áp tối thiểu trên 90mmHg thì được gọi là tăng huyết áp.

Phân loại tăng huyết áp

Phân loại	HATT (mmHg)	HATTr (mmHg)
Huyết áp tối ưu	< 120	< 80
Huyết áp bình thường	120 - 129	80 - 84
Huyết áp bình thường cao (tiền tăng huyết áp)	130 - 139	85 - 89
Tăng huyết áp:		
- Độ 1 (nhẹ)	140 - 159	90 - 99
- Độ 2 (trung bình)	160 - 179	100 - 109
- Độ 3 (nặng)	≥ 180	≥ 110
Tăng huyết áp tâm thu đơn độc	≥ 140	< 90

Việc phân loại huyết áp nói trên giúp cho cả thầy thuốc và bệnh nhân sớm xác định mức độ can thiệp dự phòng và điều trị bằng các phương pháp dùng thuốc hoặc không dùng thuốc, nhằm mục đích hạn chế những tiến triển và tai biến của bệnh tăng huyết áp.

Ở người có thai, đo huyết áp thấy con số tâm trương từ 85 trở lên đã phải lưu ý. Hoặc so với lúc chưa có thai, huyết áp tối thiểu tăng thêm 15mmHg hoặc huyết áp tối đa tăng thêm 25mmHg cũng là bệnh lý rồi. Thí dụ trước kia vẫn là 110/50 mmHg mà khi có thai đo được 135/75 mmHg là có tăng huyết áp.

Vài nét về dự phòng điều trị

❖ Điều trị tăng huyết áp khi có thai là một vấn đề cần thực hiện để giảm nguy cơ gây các tai biến sản khoa như sản giật, đột quỵ, rau bong non...

❖ Bệnh nhân phải nằm nghỉ, được bác sĩ theo dõi sát, chú ý không

dùng thuốc lợi tiểu có hại cho cả mẹ lẫn con. Có thể dùng các thuốc hạ huyết áp như Methyldopa, không được dùng thuốc ức chế men chuyển như Coversyl... theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

❖ Để dự phòng tăng huyết áp khi có thai, điều cơ bản là không nên có thai lúc còn quá sớm dưới 18 tuổi. Ngoài ra nếu có tăng huyết áp từ trước, thì phải điều trị đúng và theo dõi huyết áp luôn. Người mắc bệnh tăng huyết áp trước khi có thai cần điều trị tốt căn bệnh này để đạt mức huyết áp ổn định.

Một số bài thuốc thường dùng:

- Hạ khô thảo tươi 30g, cúc hoa 10g, cam thảo dây 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Hạ khô thảo tươi 30g, hoa hòe 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Hy thiêm thảo 20g, lá dâu 20g, tầm gửi dâu 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

- Hy thiêm thảo, hòe hoa, mỗi thứ 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Cam thảo đất 20g, hoa hòe 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Rễ cỏ tranh 12g, lá dâu 12g, hoa hòe 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây hạ khô thảo



Cây hy thiêm thảo

- Hy thiêm thảo 20g. Sắc uống ngày một thang.
- Lá dâu bánh tẻ 30g, cá diếc tươi một con. Nấu canh ăn ngày một lần.
- Linh chi xay nhỏ 10g, cho vào túi vải sắc lấy nước; cá chép (40g), gạo tẻ 20g. Nấu cháo bằng nước sắc linh chi.
- Rễ cây móc câu (câu đàng) 45g, nấu lấy nước, dùng nước sắc hầm với gà con để ăn.
- Rễ cây chuối 60g, thịt lợn nạc 20g, hầm chín ăn.
- Rau cần tây 1 cây. Xay sinh tố, chiết nước uống hàng ngày.
- Lá xoài khô 20g. Sắc uống. Hái để sau 1 ngày thì dùng được, thái nhỏ hầm nước sôi sau 1 giờ, lọc lấy nước uống thay nước uống hàng ngày hoặc ngày 2 bát uống trong 3 ngày liền, nghỉ 1 ngày lại uống tiếp. Lá xoài có tác dụng an thần.
- Đậu tương 100g. Hầm trong 3 - 4 giờ. Lấy nước uống lúc còn ấm, 5 - 7 lần trong ngày.
- Thảo quyết minh sao 12g, rong biển (hải đới) 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Ích mẫu, ngô đồng, hy thiêm thảo, hạ khô thảo, chế thành bài thuốc chữa huyết áp cao. Sau 1 ngày uống thuốc, huyết áp đã hạ. Tác dụng tốt nhất vào ngày thứ 10.
- Ích mẫu 12g, hoa hòe 5g, quyết minh tử 12g, sao vàng. Hãm hoặc sắc uống ngày một thang.
- Thực địa 16g, củ mài 12g, sơn thù, trạch tả, đan bì, phục linh, đương quy, bạch thược mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá bạch đồng nữ, phơi trong râm cho khô, sao qua lửa, vò nhẹ cho vụn. Hãm uống thay nước hàng ngày. Liều dùng mỗi ngày 9 - 16g, chia 3 - 4 lần.

Ngoài tác dụng hạ huyết áp, chè lá còn có tác dụng an thần, giảm đau và chống viêm. Thực tiễn lâm sàng cho thấy chè bạch đồng nữ được sử dụng để điều trị bệnh tăng huyết áp. Sau 4 - 5 tuần dùng hàng ngày huyết áp mới giảm có ý nghĩa.

- Ngô thù du 10g, gừng tươi 1 lát đem giã nát, trộn với chút rượu trắng hoặc giấm chua, xào nóng, băng đắp vào huyệt Dũng tuyền ở lòng bàn chân lúc trước khi đi ngủ, sáng sớm hôm sau gỡ ra. Mỗi tối đắp một lần. Trước khi đắp nhớ bôi vào lòng bàn chân 1 lớp mỡ lợn hoặc vadolin để không làm bỏng da.

ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TRONG THAI KỲ

Đái tháo đường hay còn gọi là tiểu đường, là một bệnh lý hay gặp, chiếm 60 - 70% các bệnh nội tiết. Trên thế giới, bệnh này đã có từ lâu, nhưng đặc biệt phát triển trong những năm gần đây và tăng nhanh theo tốc độ phát triển của nền kinh tế - xã hội.

Phụ nữ có thai mắc bệnh tiểu đường không phải là ít, có khoảng 0,1 - 0,5% thai phụ mắc căn bệnh này, cộng thêm khoảng 2,5% mới mắc khi mang thai.

Ở thai phụ, bệnh đái tháo đường làm tăng nguy cơ bị tiền sản giật, đẻ non, có vấn đề ở nhau thai, dị tật bẩm sinh hoặc con đẻ ra nặng (trên 4kg) nhưng lại yếu, giống như "người khổng lồ chân đất sét".

Bệnh tiểu đường có thể phát hiện sớm và sàng lọc vào tuần thứ 28 - 32 của thai kỳ. Bệnh này hiện đã có phác đồ điều trị tốt bằng cách tiết chế thức ăn hoặc điều trị bằng thuốc Insulin. Nếu không kiểm soát, thai nhi có thể chết lưu hoặc thai to dẫn đến sinh khó, gây sang chấn (kẹt vai khi sinh, chuyển dạ kéo dài), mẹ phải sinh mổ... Những người bị bệnh tiểu đường, sau khi sinh cần được theo dõi đường huyết từ 3 - 6 tháng.

Cơ thể của người phụ nữ thay đổi nhiều trong thời kỳ mang thai. Thai phụ có thể mắc bệnh tiểu đường. Mọi phụ nữ mang thai nên kiểm tra để phát hiện tiểu đường trong tháng mang thai

thứ sáu (tuần thứ 24 - 28). Chỉ có khoảng 2 - 5% thai phụ bị tiểu đường thời kỳ thai nghén. Tiểu đường thai nghén hay xảy ra nhiều hơn ở thai phụ béo phì, hoặc "cứng" tuổi. Bệnh này phổ biến ở những phụ nữ Mỹ gốc Phi, phụ nữ Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha và phụ nữ da đỏ. 35 - 50% bệnh nhân tiểu đường thời kỳ thai nghén về sau sẽ mắc tiểu đường typ 2. Duy trì chế độ ăn phù hợp, tập thể dục và giảm trọng lượng cơ thể thì có thể giảm nguy cơ mắc bệnh.

Phân loại bệnh đái tháo đường

Các thầy thuốc thường chia đái tháo đường thành hai loại khác nhau, được gọi là typ 1 và typ 2.

- *Typ 1*: Đái tháo đường phụ thuộc Insulin các tế bào beta của các đảo Langerhans bị tổn thương, tuy không tiết đủ Insulin nên người bệnh luôn phải dùng Insulin thay thế. Bệnh xảy ra ở người trẻ tuổi và có nhiều biến chứng.

- *Typ 2*: Đái tháo đường không phụ thuộc Insulin tổn thương chủ yếu do rối loạn tác dụng ngoại vi của Insulin. Thể bệnh này thường xuất hiện ở người trên 40 tuổi, diễn biến lâm sàng nhẹ nhàng, thuận lợi hơn typ 1, tuy nhiên nếu không điều trị đúng và đầy đủ thì cũng có nhiều biến chứng nguy hiểm.

Triệu chứng của bệnh đái tháo đường

Các biểu hiện thường gặp:

- Người bệnh ăn nhiều, cảm giác thèm ăn tăng lên.
- Uống nước nhiều, luôn có cảm giác khát nước.
- Đái nhiều.
- Gầy sút cân nhanh mặc dù ăn nhiều.
- Mồm khô, da khô, mệt mỏi.
- Nước tiểu đậm đặc hơn, có thể gặp nước tiểu có kiến bầu, ruồi đậu (vì trong nước tiểu có đường), nếm nước tiểu có vị ngọt.

Một số biểu hiện khác như:

- Hay bị mẩn ngứa ngoài da, da hay có mụn nhọt, hay bị nhiễm trùng ngoài da và khó lành.
- Dễ bị viêm quanh răng và tiến triển nhanh dẫn đến răng lung lay nhiều, rụng răng do viêm quanh răng.
- Dễ bị bệnh xơ vữa động mạch dẫn đến nhồi máu cơ tim, tắc mạch não, tắc mạch chi dưới gây hoại tử đầu chi...
- Dễ bị viêm phổi, viêm phế quản.
- Dễ bị viêm đường tiết niệu, có protein niệu (viêm xơ tiểu cầu thận do đái tháo đường), tăng huyết áp và suy thận.
- Đục thủy tinh thể là dấu hiệu xuất hiện tương đối sớm dẫn đến giảm thị lực và mù lòa.
- Cảm giác rát bỏng, kiến bò, kim châm, đau trong cơ và thường biểu hiện ở các phần xa của chi, các ngón, hay xuất hiện vào ban đêm.

Triệu chứng quan trọng để chẩn đoán bệnh đái tháo đường là xét nghiệm đường máu thấy đường huyết tương tăng cao trên 7mmol/l (tối thiểu 8 giờ sau ăn). Đường huyết tương ở thời điểm bất kỳ trên 11 mmol/l, kèm theo các triệu chứng uống nhiều, đái nhiều và gầy sút cân.

Các dấu hiệu nghi ngờ mắc bệnh tiểu đường ở thai phụ

- Gia đình (cùng huyết thống) có người mắc bệnh tiểu đường.
- Lần sinh đẻ trước con bị dị dạng, thai chết lưu.
- Thai nhi quá to (có thể phát hiện trên siêu âm).
- Thai phụ xuất hiện các dấu hiệu ăn nhiều, uống nhiều, đái nhiều, mụn nhọt, mẩn ngứa ngoài da, ngứa âm hộ...
- Nước tiểu bị kiến đậu.

Vài nét về dự phòng điều trị

❖ Nếu mẹ vốn bị tiểu đường từ trước khi mang thai, cần được bác sĩ nội tiết theo dõi trong suốt quá trình thai nghén và cả sau sinh.

Còn nếu người mẹ chỉ bị tiểu đường thai kỳ thì đường huyết sẽ trở lại bình thường sau khi sinh con. Nếu thai phụ bị tiểu đường trong lần mang thai trước không có nghĩa cũng bị như vậy trong lần mang thai sau, mặc dù nguy cơ rõ ràng là cao hơn người bình thường. Để giảm nguy cơ này, người mẹ nên duy trì một chế độ ăn uống và vận động hợp lý ngay cả khi đã trở về mức đường huyết lý tưởng.

❖ Người bị tiểu đường thai kỳ cần ăn uống theo hướng dẫn của bác sĩ để không làm đường huyết tăng cao, nhưng vẫn phải tính toán để cung cấp đủ năng lượng cho bào thai. Điều này không khó như mọi người vẫn tưởng, vì em bé không cần mẹ nó ăn khẩu phần gấp đôi bình thường. Vấn đề là phải ăn thật đa dạng để có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hoa nhân 30g, hầm với thịt nạc ăn.
- Rễ cây nhân 30g, lòng lợn 40g. Hầm chín ăn ngày một lần, ăn bốn ngày liên tục.
- Lá nhân (hái hướng đông) một nắm. Sắc nước uống ngày một thang.
- Rễ cây chuối 30g, giã nát vắt lấy nước cốt. Uống mỗi lần một chén con.
- Mướp đắng 20g. Hãm nước uống hàng ngày.
- Mướp đắng tươi 30g, nắm hương 5 - 10 cái, thịt lợn nạc 30g. Nấu canh ăn.
- Râu ngô 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Củ hẹ 150g, thịt sò 100g. Nấu chín, nêm gia vị. Ăn thường xuyên. Trường hợp ra mồ hôi trộm (âm hư tự hãn) dùng món này cũng tốt.
- Lá xoài khô 20g. Sắc uống. Do lá xoài có chất anthxyanidin có tác dụng hạ đường huyết, phòng các biến chứng ở mắt và mạch máu do đái tháo đường.

- Củ cải 30 - 50g, gạo tẻ 20g, linh chi 10g. Linh chi xay nhỏ, gói trong túi vải, sắc lấy nước. Nấu cháo bằng nước sắc này. Ngày ăn một lần.
- Thực địa 12g, củ mài 12g, sơn thù, đan bì, bạch linh mỗi vị 10g. Thiên hoa phấn 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Sinh địa, thạch cao mỗi vị 40g, thổ hoàng liên 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Cây râu mèo 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Cây râu mèo 30g, quả mướp đắng 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Thạch斛 tươi 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Thạch斛 tươi 40g, củ mài 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Thạch斛 tươi 20g, sinh địa 12g, ngọc trúc 20g, thiên hoa phấn 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây râu mèo

VIÊM GAN VIRUS TRONG THAI KỲ

Bệnh viêm gan do virus là một trong những nguyên nhân gây vàng da cho thai phụ, thường xảy ra vào ba tháng cuối của thai kỳ. Trẻ sinh ra có thể mắc bệnh và dễ dẫn đến biến chứng nặng. Hiện nay đã xác định được 6 chủng virus - các chủng khác bao gồm A, B, C, D, E và G.

Ở thai phụ, viêm gan virus có bệnh cảnh và diễn tiến không khác gì so với người không mang thai, ngoại trừ trường hợp viêm gan E và Herpes.

Trẻ sơ sinh được xem là đối tượng suy giảm miễn dịch cao. Qua tiếp xúc với mẹ có nhiễm virus gây viêm gan, trẻ có thể mắc bệnh với biểu hiện và diễn biến có nhiều khác biệt so với người bệnh lớn và người lớn, dễ dẫn đến biến chứng nặng. Vì vậy, chẩn đoán sớm và có biện pháp xử trí thích hợp ở thai phụ nhiễm viêm gan virus là rất quan trọng, mang lợi ích cho cả mẹ và con.

Vấn đề mang thai thường không bị ảnh hưởng khi bị viêm gan virus cấp không biến chứng. Tuy nhiên, phụ nữ mắc bệnh gan nặng, hoặc bị xơ gan thường vô sinh, khó có khả năng mang thai. Hầu hết phụ nữ bị bệnh sau khi ghép gan vẫn có thể mang thai một cách dễ dàng.

Ảnh hưởng của viêm gan virus trên thai phụ

Viêm gan virus cấp trong thai kỳ: Việc chẩn đoán xác định virus gây bệnh phải dựa vào các xét nghiệm huyết thanh. Ở những vùng có tỷ lệ người tiếp xúc và miễn dịch với virus A cao, thủ phạm gây viêm gan cấp ở người lớn thường là virus B và E.

Các trường hợp viêm gan E có tỉ lệ thai chết lưu và sinh non cao hơn nhiều so với các loại viêm gan virus khác; nhưng nhìn chung nguy cơ này rất thấp.

Virus E (HEV) là nguyên nhân quan trọng gây viêm gan nặng cho thai phụ. Trong mùa dịch, tỉ lệ tử vong rất cao, có thể lên đến 20%. Tuy nhiên, cơ chế của hiện tượng này vẫn chưa được giải thích rõ ràng.

Viêm gan B là một nhiễm trùng gan nặng do virus viêm gan B (HBV) gây ra. Trên thế giới có hơn một tỷ người lớn và trẻ em nhiễm virus viêm gan B. Ở Mỹ cứ 20 người thì có 1 người sẽ tiếp xúc với virus vào một lúc nào đó.

HBV lây truyền theo máu và các dịch tiết của cơ thể người nhiễm, giống như đường lây truyền của HIV.

Song HBV lây nhiễm cao gấp gần 100 lần HIV. Phụ nữ nhiễm HBV có thể truyền virus cho con trong khi sinh.

Ở một số người, nhiễm HBV có thể trở thành mạn tính và dẫn tới xơ gan, suy gan và ung thư gan.

Hầu hết nhiễm viêm gan B ở người lớn có thể hồi phục hoàn toàn, ngay cả khi các triệu chứng rất nặng. Ở trẻ nhỏ và thiếu niên dễ trở thành mạn tính.

Triệu chứng

Các triệu chứng thường xuất hiện 4 - 6 tuần sau khi nhiễm và có thể từ nhẹ đến nặng. Bao gồm một số hoặc tất cả các triệu chứng sau:

- Chán ăn.
- Buồn nôn và nôn.
- Ốm yếu và mệt mỏi.
- Đau bụng, đặc biệt đau quanh vùng gan - vị trí ở dưới bờ sườn bên phải.
- Vàng da và vàng mắt. Điều này xảy ra khi gan không thải trừ hết bilirubin trong máu. Cuối cùng bilirubin tích lũy và lắng đọng vào da gây vàng da.
- Đau khớp.

Viêm gan B có thể gây tổn thương gan và lây nhiễm sang người khác.

Viêm gan B có thể là cấp tính - kéo dài dưới 6 tháng hoặc mạn tính, kéo dài 6 tháng hoặc lâu hơn. Nếu bệnh cấp tính, hệ thống miễn dịch có thể loại trừ virus ra khỏi cơ thể và người bệnh sẽ hồi phục hoàn toàn trong vòng vài tháng. Hiện nay có khoảng 1,25 triệu người Mỹ nhiễm viêm gan B mạn tính.

Suy gan cấp: Trừ trường hợp viêm gan E, tỷ lệ suy gan cấp không gia tăng ở thai phụ và việc điều trị cũng tương tự như ở phụ nữ không mang thai. Tuy nhiên, tỉ lệ sảy thai rất cao, thường trên 50%. Ngoài ra, tình trạng thai chết lưu, trẻ sơ sinh thiếu cân cũng thường thấy hơn.

Viêm gan virus mạn tính: Một nghiên cứu trên 1.700 phụ nữ Italy trong lứa tuổi sinh đẻ cho thấy có 29 người (1,7%) mang kháng thể HCV dương tính. Trong 8 người đồng nhiễm với HIV thì chỉ 2 người có xét nghiệm chức năng gan bất thường trong lúc mang thai và theo dõi trong vòng 6 tháng không thấy bất thường cho cả mẹ và con. Tại Ireland, sau 17 năm nghiên cứu theo dõi diễn tiến trong thời gian dài trên 232 phụ nữ bị nhiễm HCV, có đến 2,4% bị xơ gan.

Diễn biến của thai kỳ và tình trạng sức khỏe của thai nhi phụ thuộc vào nguyên nhân gây bệnh. Hiện nay, chưa có đủ bằng chứng để xác định ảnh hưởng của thai kỳ trên diễn biến của viêm gan virus mạn tính không có các biến chứng (như xơ gan, tăng áp lực tĩnh mạch cửa). Thai phụ bị xơ gan dù do nguyên nhân gì, có tăng áp lực tĩnh mạch cửa thì dễ bị xuất huyết và gây tử vong cho thai nhi.

Có đến 15% thai phụ bị nhiễm viêm gan B và việc điều trị viêm gan B mạn tính ở thai phụ cũng không có gì đặc biệt. Tuy nhiên, cần lưu ý là thuốc kháng virus thường không có chỉ định sử dụng trong thai kỳ.

Ung thư gan: Có liên quan đến oestrogen trong thuốc ngừa thai, nhiễm virus viêm gan B, C và hút thuốc lá. Thai kỳ thường làm cho sự phát triển của ung thư gan trở nên nhanh hơn và có tiên lượng xấu hơn.

Mỗi chủng virus là duy nhất và khác nhau về mức độ nặng và đường lây truyền.

Người bệnh dễ bị nhiễm viêm gan virus B (HBV) theo các con đường sau đây:

- Lây truyền qua đường tình dục: Bạn có thể bị nhiễm nếu có sinh hoạt tình dục không an toàn theo đường âm đạo, hậu môn hoặc miệng với bạn tình bị nhiễm bệnh khiến máu, nước bọt, tinh dịch hoặc dịch âm đạo xâm nhập cơ thể bạn.

- Lây truyền qua sử dụng chung kim tiêm.

- Lây truyền tình cờ qua các vết đâm, chọc.

- Lây truyền từ mẹ sang con. Phụ nữ có thai nhiễm viêm gan B có

thể truyền virus sang con. Nếu bạn bị viêm gan B, cần tiêm cho con 1 mũi globulin miễn dịch viêm gan B (H-BIG) khi sinh, cùng với mũi đầu tiên trong 3 mũi vaccin viêm gan B sẽ làm giảm nguy cơ nhiễm virus cho con.

Trẻ sơ sinh có mẹ bị nhiễm HBV cũng có nguy cơ mắc bệnh cao. Điều này cũng đúng đối với người bệnh có cha mẹ được sinh ra ở những vùng có tỉ lệ nhiễm HBV cao. Ở nhiều nước đang phát triển, cách thức lây truyền virus phổ biến nhất là từ mẹ sang con và trong nhóm người bệnh sống cùng nhà.

Theo Đông y, viêm gan virus thuộc phạm vi hoàng đản. Có các triệu chứng như mệt mỏi, vàng da, vàng mắt, đái nước tiểu vàng...

Một số bài thuốc thường dùng:

- Cây diệp hạ châu hay còn gọi là cây chó đẻ răng cưa 30g, hạt dành dành 12g, nhân trần 10g, đảng sâm 12g (hoặc đinh lăng 20g), cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Nên uống 15 - 30 ngày là một liệu trình.
- Nhân trần 12g, hạt dành dành 10g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Bạch hoa xà thiệt thảo 31,25g, hạ khô thảo 31,25g, cam thảo 15,625g, chế thành xi rô. Pha nước uống 3 - 4 lần trong ngày.
- Cỏ lươi rắn trắng 60g, chó đẻ răng cưa 30g, nhân trần 20g, cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.
- Bồ công anh 30g, nhân trần 20g, chó đẻ răng cưa (kiềm vườn) 20g, rau má 30g, cam thảo nam 20g. Sắc uống ngày một thang.



Cây diệp hạ châu

- Bồ công anh 50g, bông mã đề tươi 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 - 4 lần uống trong ngày.

- Thân lá ngấy hương, thân lá chè vàng, liều lượng bằng nhau 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Thân lá ngấy hương 20, diệp hạ châu 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây bồ công anh

- Thân lá ngấy hương 20, hạt dành dành 20g, nhân trần 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Uất kim, đan sâm, đương quy, bạch thược, đảng sâm, trạch tả, hoàng tinh, sơn dược, sinh địa, bản lam căn đều 12 - 20g, sơn tra, thần khúc, tần giao đều 12 - 16g, hoàng kỳ, nhân trần đều 20 - 40g. Sắc nước và cô đặc. Uống mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 4g với nước nóng, trước bữa ăn. Bài thuốc này có tác dụng chữa viêm gan mạn tính, thời kỳ đầu gan xơ mỡ, gan viêm do trùng độc, vùng gan đau.

- Nghệ tươi 5g, bồ bồ 10g, hạt dành dành 5g, râu ngô 5g. Sắc uống ngày một thang (có thể chế thành dạng xi rô để uống).

- Nhân trần 20g, dành dành 24 quả. Sắc uống ngày một thang, mỗi lần uống hòa thêm 4 - 6g bột thạch cao nung vào thuốc.

- Nhân trần 20g, hạt dành dành 16g, chó đẻ răng cưa 20g, rau má 20g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang chia làm 3 - 4 lần.

- Cỏ lươi rắn trắng 60g, chó đẻ răng cưa 30g, nhân trần 20g, cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

- Chó đẻ răng cưa 20 - 30g. Sắc uống hàng ngày thay nước uống.

- Chó đẻ răng cưa 30g, đinh lăng sao 20g, nhân trần 12g, chi tử

(hạt dành dành) 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cỏ lười rắn trắng

- Chó đẻ răng cưa, chè xanh, rễ cỏ xước, ráy gai, trâm bầu, nhân trần, quả dứa dại mỗi thứ 100g, thêm 15 con ốc bươu. Ốc bươu ngâm nước gạo cho sạch, chọc thủng đít cho cùng với các vị thuốc trên sắc lên. Uống ngày một thang, liên tục có tác dụng rất tốt.



Cây actiso

- Rau diếp cá 30 - 50g tươi, chó đẻ răng cưa 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rau diếp cá 20g, nhân trần 12g, hạt dành dành 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa actiso tươi 30g. Nấu canh ăn hàng ngày.
- Hoa actiso tươi 30g, lá cây củ khởi 30g. Nấu canh ăn hàng ngày.
- Thân lá actiso 30g, diệp hạ châu 30g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt dành dành 16g, nhân trần 16g, rau má 20g, chó đẻ răng cưa 20g, cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 - 4 lần.
- Rễ cây dành dành 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Râu mèo 30g, chó đẻ răng cưa 20g, rau má 20g, cam thảo dây 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Râu mèo 30g, nhân trần 12g, đinh lăng sao 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Râu mèo 30g, hạt dành dành 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

SỐT XUẤT HUYẾT TRONG THAI KỲ

Sốt xuất huyết là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do siêu vi trùng Dengue (Đặng-gơ) gây ra. Bệnh lây do muỗi vằn hút máu truyền siêu vi trùng từ người bệnh sang người lành.

Sốt xuất huyết xảy ra quanh năm, đặc biệt vào mùa mưa, có thể bộc phát thành dịch đe dọa sinh mạng người bệnh và sức khỏe cộng đồng. Bệnh có thể trở nặng bất ngờ, gây tử vong cao. Hiện nay chưa có thuốc trị đặc hiệu và thuốc phòng ngừa.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy virus Dengue có thể xâm nhập lên não gây viêm não gọi là sốt xuất huyết dạng não.

Đối với phụ nữ mang thai, khi bị sốt xuất huyết thường nguy hiểm hơn người bình thường. Sau khi bị sốt cao, người bệnh thường bị tụt nhiệt độ, dẫn đến suy giảm tiểu cầu, rất nguy hiểm đến tính mạng.

Triệu chứng thường gặp

- Sốt (nóng) cao 39 - 40°, đột ngột, liên tục trong 3 - 4 ngày liền.
- Xuất huyết (chảy máu) thường ở nhiều dạng:
 - + Xuất huyết dưới da: Làm lộ trên mặt da những chấm nhỏ màu đỏ, đốm đỏ hay vết bầm. Phân biệt với vết muỗi đốt bằng cách căng da chung quanh chấm đỏ, nếu chúng vẫn còn là do xuất huyết, ngược lại nếu biến mất thì đó là vết muỗi đốt.
 - + Băng kinh, rong kinh, xuất huyết âm đạo bất thường...
 - + Chảy máu cam, chảy máu chân răng, nướu răng.
 - + Nôn hoặc đi ngoài ra máu (dịch nôn có màu nâu, phân lợn cợn như bã cà phê hoặc đỏ tươi).
 - + Đau bụng.
 - + Sốc là dấu hiệu nặng, thường xuất hiện từ ngày thứ 3 - 6 của

bệnh, đặc biệt lúc người bệnh đang sốt cao chuyển sang hết sốt và có thể xảy ra kể cả khi không thấy rõ dấu hiệu xuất huyết.

Dấu hiệu sốc gồm: Người bệnh mệt, li bì hoặc vật vã; chân tay lạnh, tiểu ít, có thể kèm theo ối hoặc đi cầu ra máu.

Lưu ý: Không phải tất cả người bệnh bị sốt xuất huyết đều bị sốc. Tuy nhiên nên thận trọng theo dõi tất cả người bệnh đang bị nghi ngờ sốt xuất huyết để kịp thời phát hiện những dấu hiệu nguy hiểm kể trên.

Vài nét về dự phòng điều trị

Làm gì khi nghi ngờ bị sốt xuất huyết?

Cần đi khám bệnh ngay. Nếu trường hợp nhẹ, có thể chăm sóc tại nhà như sau.

- ❖ Nghỉ ngơi, tránh chạy nhảy.
- ❖ Ăn nhẹ: Cháo, súp, sữa...
- ❖ Uống nhiều nước hơn bình thường, có thể dùng nước chín để nguội, nước Oresol (cách pha: 1 gói pha vào 1 lít nước, uống 100 - 150ml nước/kg cân nặng/ngày), nước cam vắt, nước chanh đường...
- ❖ Hạ sốt bằng thuốc Paracetamol, lau nước ấm khi sốt cao.
- ❖ Không được dùng thuốc Aspirin (vì gây thêm xuất huyết), không cắt lể hay cạo gió, không quần kín hoặc mặc áo nhiều khi người bệnh đang sốt, không kiêng ăn, không nhịn uống, không được xông.
- ❖ Theo dõi bệnh và đưa ngay người bệnh đến bệnh viện khi thấy có các dấu hiệu trở nặng bất ngờ như: Người bệnh mệt nhiều hơn, vẻ âu lo bứt rứt, li bì hoặc vật vã, tay chân lạnh, đau bụng nhiều hơn, nôn ối nhiều, da đổi màu bầm, môi tím lại.

Cách phòng bệnh sốt xuất huyết?

Mặc quần áo dài tay, ngủ màn cả ban đêm lẫn ban ngày. Không để người bệnh nơi thiếu ánh sáng, ẩm thấp để tránh muỗi chích (đốt).

Thoa thuốc chống muỗi lên những vùng da lộ ra ngoài để bảo vệ người bệnh mọi lúc, cả ngày lẫn đêm.

Đậy kín lu, vại, hồ, bể chứa nước, không tạo nơi cho muỗi đẻ và hàng tuần nên cọ rửa với bàn chải để trứng muỗi rơi ra; thả cá 7 màu diệt lăng quăng (bọ gậy).

Dọn dẹp nhà cửa ngăn nắp, sạch thoáng, không treo quần áo làm chỗ cho muỗi trú đậu, loại bỏ các vật chứa nước đọng (gáo dừa, lon, đồ hộp, ly, chén, chai lọ vỡ, vỏ xe...), thay nước bình hoa mỗi ngày, đổ dầu hôi hoặc pha nhiều muối vào chén nước chống kiến chân tủ thức ăn để triệt nơi sinh sản của muỗi. Có thể dùng thuốc diệt muỗi hoặc nhang trừ muỗi.

Một số bài thuốc thường dùng

- Cỏ nhọ nồi (cỏ mực) tươi 30 - 50g. Giã nát vắt lấy nước uống. Có thể pha với nước muối theo tỉ lệ 1 lít nước + 9g muối ăn. Uống đến khi hết khát nước.
- Lá trắc bách diệp 12g (sao đen nếu đã có ban xuất huyết), hoa hòe (sao đen) 10g, lá dâu 12g, địa hoàng 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa sốt xuất huyết (đã có ban xuất huyết hoặc xuất huyết như chảy máu cam, đái ra máu...).
- Trắc bách diệp, rễ cỏ tranh, cỏ nhọ nồi mỗi vị 16g; lá tre, hạ



Cây nhọ nồi



Trắc bách diệp

khô thảo mỗi vị 20g. Sắc uống trong ngày.

- Trắc bách diệp (sao đen), bông mã đề mỗi vị 20g; rau má, cây nhọ nồi mỗi vị 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Kim ngân hoa

- Rễ cỏ tranh, lá tre, hạ khô thảo mỗi vị 20g; cây nhọ nồi, trắc bách diệp mỗi vị 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần trong ngày.
- Kim ngân hoa, rễ cỏ tranh mỗi vị 20g; cây nhọ nồi, hoa hòe mỗi vị 16g; liên kiều, hoàng cầm mỗi vị 12g; chi tử 8g. Sắc uống ngày một thang. Nếu khát nước, thêm huyền sâm, sinh địa mỗi vị 12g. Nếu sốt cao, thêm tri mẫu 8g.
- Rễ cỏ tranh 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Quả hòe 10g. Sắc uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa sốt xuất huyết sau khi sốt đã lùi, chảy máu chân răng, chảy máu cam, trằn trọc khó ngủ.
- Củ sắn dây 20g, địa hoàng 12g, lá tre 12g, lá dâu 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.
- Lá sen 40g, ngó sen hoặc cỏ nhọ nồi 40g, rau má 30g, hạt mã đề 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Nếu xuất huyết nhiều, có thể tăng liều của lá và ngó sen lên 50 - 60g.

NHIỄM TRÙNG TIẾT NIỆU Ở THAI PHỤ

Viêm đường tiết niệu thuộc phạm vi chứng “ngũ lâm” trong Đông y. Nguyên nhân và cơ chế bệnh sinh của bệnh rất phức tạp song chủ yếu do thận hư và bàng quang thấp nhiệt, gặp phải các tác nhân làm suy giảm chính khí quá mức như phòng lao quá độ, tình dục không điều hòa, giận dữ, ăn uống thái quá, thiếu khoa học... làm cho bàng quang không khí hóa được bên trong vừa hư vừa bị tích tụ sinh ra nội thấp kiêm hiệp nhiệt. Thấp nhiệt tích tụ lâu ngày kết lại ở hạ tiêu làm nước tiểu sẫm, đỏ, tiểu tiện khó khăn, đau buốt.

Theo y học hiện đại, ở phụ nữ có thai, nhiễm trùng tiết niệu là bệnh có thể gặp do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Thứ nhất là do khối lượng tử cung lớn dần chèn ép vào niệu quản làm giãn đài bể thận, hoặc do sự trào ngược nước tiểu từ bàng quang lên niệu quản... gây ra sự ứ đọng nước tiểu - yếu tố thuận lợi cho vi khuẩn (chủ yếu là vi khuẩn E.coli) phát triển. Các vi khuẩn này từ vùng hậu môn, âm đạo xâm nhập vào bàng quang qua niệu đạo, nhiễm khuẩn khu trú ở đây gọi là nhiễm khuẩn niệu đạo. Vi khuẩn tiếp tục di chuyển đến bàng quang gây viêm bàng quang, và cuối cùng lan đến thận qua đường niệu quản gây viêm thận - bể thận cấp.

Thứ hai có thể do nguyên nhân vệ sinh giao hợp không được đảm bảo hoặc bị lây nhiễm các bệnh đường sinh dục.

Triệu chứng

Nhiễm khuẩn thường:

- Thường không có triệu chứng lâm sàng.
- Xét nghiệm nước tiểu ở hai lần riêng biệt cho thấy có ít nhất 100.000 vi khuẩn/1ml nước tiểu.

Nhiễm khuẩn tiết niệu thấp (viêm bàng quang cấp):

- Đái buốt, đái dắt, nước tiểu sẫm màu.
- Có khi đái ra máu ở cuối bãi.
- Cảm giác nóng bỏng và rát khi đái.
- Không sốt, người mệt mỏi.
- Xét nghiệm nước tiểu phát hiện protein âm tính.

Bệnh có thể gây biến chứng viêm thận - bể thận cấp với tỉ lệ khá cao nếu không được điều trị kịp thời.

Nhiễm khuẩn tiết niệu cao (viêm thận - bể thận cấp):

Đây là thể bệnh nặng nhất, nếu không điều trị kịp thời có thể gây nguy hiểm cho cả mẹ và thai nhi.

- Sốt cao 39 - 40°C, mạch đập nhanh, rét run.
- Thể trạng suy sụp nhanh, mệt mỏi li bì.
- Đau vùng thắt lưng (đặc biệt là bên phải).

- Buồn nôn và nôn, nhức đầu, đái buốt, đái dắt, phù toàn thân nhanh, có khi choáng do urê huyết tăng, rối loạn chức năng thận dẫn đến suy thận cấp.

- Ngoài ra, có thể bị suy tuần hoàn, suy hô hấp cấp... **Viêm cầu thận cấp:** Thai phụ bị phù toàn thân, phù trắng ấn lõm, cân nặng tăng nhanh (2kg/tuần), tăng huyết áp, tiểu ít, nhức đầu có khi mờ mắt, xét nghiệm nước tiểu có albumin niệu. Những triệu chứng này có thể rất dễ nhầm với tiền sản giật.

Suy thận cấp: Nguyên nhân có thể do thận thiếu máu nuôi dưỡng, thường xảy ra trong trường hợp mẹ bị băng huyết, mất nước, rau bong non, nhiễm khuẩn huyết. Bệnh có thể gây sảy thai, trẻ đẻ nhẹ cân, non tháng hay thai chết lưu.

- Phù trắng hai chi dưới.
- Lượng nước tiểu ít.
- Xét nghiệm có urê máu, creatinin trong huyết thanh tăng cao.

Một số bài thuốc thường dùng

- Mã đề tươi 20 - 30g, râu ngô 20g, cam thảo dây 3g. Sắc uống ngày 1 thang chia 2 - 3 lần, uống trong ngày.
- Rau đắng tươi 20g, mã đề tươi 20g. Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rau dừa nước 50g. Sắc uống ngày 1 thang.
- Cây bò khai 50g. Nấu canh ăn.



Rau đắng (biển súc)

Bài thuốc kinh nghiệm

- *Chữa tiểu tiện khó khăn, nhỏ giọt do nhiệt gây đái buốt, đái dắt:* Cây rau đắng (biển súc) 15g sắc uống hàng ngày. Hoặc biển súc 15g, hải kim sa 10g, cây bông mã đề 10g, cam thảo 5g, sắc uống ngày một thang.
- *Chữa viêm bàng quang, viêm niệu đạo, đái buốt:* Biển súc 15g, bông mã đề 10g, hoạt thạch 8g, mộc thông 6g, sắc uống trong ngày.
- *Chữa đái ra dương chấp:* Rau đắng tươi 60g, thêm 2 quả trứng gà, sinh khương (gừng sống) 3 lát, sắc uống mỗi ngày một thang, uống liên tục 20 ngày. Có thể dùng dừa nước 100 - 200g khô, sắc uống thay nước hàng ngày, thêm chút cam thảo cho dễ uống.
- *Chữa viêm bàng quang:* Long đởm thảo 10g, hoàng cầm 10g, chi tử 10g, trạch tả 10g, mộc thông 10g, sa tiền tử 10g, đương quy 10g, sài hồ bắc 10g, sinh địa 12g, cam thảo 3g, sắc uống ngày một thang. Trường hợp thủy thũng, đi tiểu khó khăn dùng rau sam tươi 50g, rau đắng 30g, hoàng bá 10g, sắc uống 3 - 4 lần trong ngày.

- *Chữa nhiễm khuẩn đường tiết niệu, viêm bàng quang*: Liên kiều 15g sắc uống hoặc tán thành bột uống hàng ngày. Nếu kèm theo bí đái do thấp nhiệt dùng rau diếp cá tươi 60g (khô 20g), hạt mã đề 15g, kim tiền thảo 30g. Sắc uống. Hoặc dùng cây trầu nước (hàm ếch) 40g cả cây, sắc uống.
- *Chữa các bệnh về đường tiết niệu do nhiệt*: Trư linh 10g, rau đắng 10g, sa tiền tử 4g, mộc thông 6g, sắc uống.
- *Chữa đi tiểu khó khăn, nhỏ giọt, nước đái đục do thấp nhiệt, làm thông lâm hóa trục*: Tỳ giải 10g, ích trí nhân 10g, cam thảo 6g, ô dược 6g, thạch xương bồ 10g, sắc uống trong ngày.
- *Chữa viêm đường tiết niệu, đái dắt, đái buốt*: Hải kim sa 30g, hoạt thạch 30g, ngọn cành cam thảo 10g. Tất cả tán thành bột mịn, ngày uống 6g với nước sắc mạch môn (dùng khoảng 10g mạch môn sắc lấy nước uống với bột trên).
- *Trường hợp đái ra máu*: Dùng rễ cỏ tranh 30g, rễ cây đại kế 15g. Hoặc có thể dùng cỏ nhọ nồi 30g, bông mã đề 30g, sắc lấy nước uống.
- *Chữa viêm bàng quang cấp, đái ra máu, buốt nóng*: Chi tử 10g, bạch mao căn 12g, cam thảo 3g, sắc uống 3 - 4 lần trong ngày.
- *Chữa đái ra máu, đái buốt, nhỏ giọt do thấp nhiệt*: Địa phu tử (cây chổi) 10g, đông quỳ tử 10g, bạch linh 10g, tri mẫu 10g, cù mạch 10g, thông thảo 6g, hoàng bá 6g, cam thảo 6g, sắc nước uống trong ngày.

Phòng bệnh: Khi mang thai, thai phụ cần kiểm tra nước tiểu định kỳ 3 tháng một lần. Vệ sinh bộ phận sinh dục hàng ngày, không nên nhịn tiểu. Uống nhiều nước để giúp nước tiểu không cô đặc phòng sỏi hệ tiết niệu. Khi thấy hiện tượng bất thường tiểu ít, đái buốt, đái dắt, người mệt mỏi, hoa mắt, đau đầu cần đến ngay cơ sở y tế để được khám và chẩn đoán chính xác.

CẢM MẠO

Cảm mạo là một chứng bệnh ngoại cảm thường thấy nhất, một năm bốn mùa đều có thể phát sinh. Cảm mạo là do cảm nhiễm phong tà, được phân thành hai nguyên nhân là cảm mạo phong hàn và cảm mạo phong nhiệt.

Cúm là một bệnh khác hẳn với cảm lạnh. Cảm lạnh là một hội chứng nhiễm virus, gây ra bởi 6 loại virus khác nhau, trong đó có virus cúm. Cảm lạnh thường xảy ra khi thời tiết lạnh nên dân gian gọi là cảm lạnh. Như vậy ta có thể thấy lạnh cũng là một điều kiện để gây bệnh cúm và cảm lạnh.

Theo y học hiện đại, các chứng trạng của cảm mạo là biểu hiện của nhiễm adeno virus. Cảm lạnh cũng được sách y học các bệnh truyền nhiễm mô tả, triệu chứng phụ thuộc vào loại virus gây bệnh nhưng đặc điểm chung là nhẹ, chỉ có sổ mũi, ho, sốt nhẹ và ít mệt mỏi, ít có biến chứng khi bội nhiễm vi khuẩn và ít có thể nặng. Phân biệt thường dựa vào yếu tố dịch tễ vì cúm là dịch lớn hoặc nhỏ, còn cảm lạnh thì lẻ tẻ ít thành dịch.

Đối với phụ nữ mang thai, có nguy cơ xảy ra nhiều tai biến không lường, nhất là trong thời gian 3 tháng đầu của thai kỳ như con bị dị tật bẩm sinh.

Theo Đông y:

- Cảm hàn (ngoại cảm phong hàn) có các triệu chứng: Sốt, sợ lạnh, sợ gió, toàn thân đau mỏi, nhức đầu, hắt hơi, sổ mũi, lưỡi có một lớp rêu màu trắng mỏng.
- Cảm nhiệt (ngoại cảm phong nhiệt) có các triệu chứng: Sốt nóng, sợ gió, đầu nặng, ra mồ hôi, ho, đau lưng, đau họng, miệng khô, khát, nước tiểu vàng, rêu lưỡi vàng.

Vài nét về dự phòng điều trị

Người mắc bệnh nhẹ thường chỉ qua phương pháp ăn uống trị bệnh là có thể khỏi; người nặng hơn phải phối hợp dược vật trị liệu.

Mùa rét phụ nữ cần giữ ấm và đeo khẩu trang khi đi ra đường để tránh cảm lạnh. Có thể phòng cảm cúm bằng rượu tỏi khi trong vùng có dịch:

❖ *Uống rượu tỏi:* Tỏi 100g giã nát ngâm với 1/2 lít rượu 60°, ngâm trong 2 ngày, lọc trong, mỗi tuần uống 3 lần, mỗi lần uống 20 - 30 giọt với nước sôi để nguội.

❖ *Nhỏ mũi bằng nước tỏi:* Nước sôi để nguội hòa với tỏi đã giã, lọc nước trong, nhỏ vào mũi. Hoặc chỉ thấm dịch tỏi vào bông, đặt vào lỗ mũi.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hai quả trứng vịt, 50g gừng tươi, 20ml rượu trắng. Gừng tươi rửa sạch, bỏ vỏ, cắt thành sợi, thêm vào 60ml nước rồi nấu sôi; trứng vịt bỏ vỏ đánh tan, cho vào nước gừng, quậy đều, thêm rượu trắng vào, đun tiếp 3 - 5 phút, khi dùng có thể cho thêm 2g muối. Cách dùng: Ăn trứng uống canh, mỗi ngày 1 lần, có thể ăn liên tiếp 3 ngày. Bài thuốc này có tác dụng giải biểu tán hàn. Chủ trị cảm mạo. Triệu chứng đau đầu, nghẹt mũi, ho, không ra mồ hôi.
- Chim sẻ 5 con, gạo tẻ 60g, bột quả mâm xôi 2g, bột dây tơ hồng 2g, bột ngũ vị tử 2g, bột câu kỷ tử 2g, gừng tươi giã nhỏ 5g, hành khô giã nhuyễn 10g, muối ăn 2g. Chim sẻ vật sạch lông và bỏ nội tạng, sau khi rửa sạch dùng 5 - 10ml rượu xào lên, sau đó nấu cháo chung với gạo, khi sắp chín thêm bột quả mâm xôi, bột dây tơ hồng, bột ngũ vị tử, bột câu kỷ tử, gừng tươi, hành vào, sau cùng thêm muối vào điều vị. Khi bột nóng ăn lúc bụng đói, mỗi ngày một lần, có thể ăn liên tiếp 2 - 3 ngày. Bài thuốc này có tác dụng ích khí trợ dương, giải biểu tán hàn. Chủ trị cảm mạo dương hư. Triệu chứng lạnh run, sốt nhẹ, đau người không ra mồ hôi, tứ chi không ấm.

- Cây gai 50g, trứng gà 2 quả. Cây gai và trứng gà cùng bỏ vào nồi, thêm vào 300ml nước, nấu đến khi trứng gà chín, bỏ bã thuốc. Uống canh, trứng bóc vỏ rồi ăn, mỗi ngày 1 lần, có thể dùng liên tiếp 2 - 3 ngày. Bài thuốc này có tác dụng thanh nhiệt tán phong, phù chính dưỡng âm. Chủ trị cảm mạo phong nhiệt. Triệu chứng đau đầu, đau răng, đắng miệng, miệng khát.

- Tía tô (cả lá và cành), hương phụ mỗi vị 12g, trần bì, gừng, cam thảo nam mỗi vị 6g. Đổ 400 ml nước vào nồi cùng tất cả các thứ rồi đun, sắc còn 200 ml, uống lúc còn nóng cho ra mồ hôi. Uống 1 - 3 thang. Nếu bị đầy bụng, buồn nôn, cho thêm: Hoắc hương, hậu phác mỗi vị 12g. Bài thuốc này có tác dụng chữa cảm hàn.



Cây tía tô

- Bạc hà 8g, kim ngân hoa, cam thảo nam, kinh giới mỗi vị 12g; lá tre 20g. Đổ 400 ml nước, sắc lấy 200 ml để nguội rồi uống. Bài thuốc này có tác dụng chữa cảm nhiệt.
- Chữa cảm cúm: Lá tre, lá dâu, lá cối xay, rễ cỏ tranh, rau má, sài đất, bồ công anh mỗi thứ 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Xông giải cảm (dùng cho hai thể cảm hàn và cảm nhiệt): Phụ nữ có thai chỉ nên xông qua, sau đó lấy nước xông lau người.
- Lá bưởi, cúc tần, hương nhu, ngải cứu, tía tô, lá sả, lá tre mỗi thứ một nắm bằng nhau, cho vào nồi đập vung thật kỹ, đun sôi vài phút, rồi xông. Khi xông, trùm chăn kín và từ từ mở vung để hơi nóng bốc lên từ từ tránh bỏng. Khi ra mồ hôi và cảm thấy dễ chịu thì ngừng xông, không được kéo dài; sau khi xông nên ăn cháo hành cho chút muối. Nếu có cháo thịt, trứng thì càng tốt.

Chú ý: Xông ở nơi kín gió, không xông với thể cảm sốt ra mồ hôi nhiều, người bệnh mất máu, mất nước nặng, huyết áp tụt.

- Đánh gió chữa cảm (cả cảm hàn và cảm nhiệt):

Phương pháp đánh gió có tác dụng tốt với các bệnh ngoại cảm chưa tổn thương tạng phủ. Về nguyên liệu dùng để đánh gió, có thể lựa chọn: Trứng luộc (lòng trắng) + đồng bạc trắng; gừng tươi (củ) + tóc rối + rượu 40 - 60 độ; lá trầu không + dầu tây (dầu hỏa).

Bệnh nhân có thể nằm hay ngồi, người đánh gió đứng bên cạnh hay phía sau người bệnh. Gừng tươi 50g giã nhỏ sau đó lấy mớ tóc rối quấn xung quanh gừng, ngoài cùng bọc bằng vải mỏng hoặc khăn mùi soa rồi nhúng vào chén rượu, sau đó chà xát hai bên cột sống từ cổ tới mông, có thể làm rộng ra hai bên khối cơ của lưng và thắt lưng, rượu khô lại tẩm tiếp và xát như vậy khoảng 10 - 20 phút (vùng da nơi đánh gió nóng và hơi đỏ).

BỆNH SỞI ĐỨC (RUBELLA)

Bệnh sởi Đức còn được gọi là bệnh Rubicon, Rubella. Đây là một bệnh truyền nhiễm cấp tính do virus, người ta cho rằng đây là một biến thể của bệnh sởi. Bệnh có đặc điểm gây phát ban giống như sởi nhẹ và nổi hạch. Bệnh lây qua đường hô hấp như nhiều bệnh truyền nhiễm khác và thường gặp vào mùa đông xuân. Có thể thành dịch tại các nhà trường.

Thời kỳ nung bệnh trung bình khoảng 14 ngày với các triệu chứng toàn thân như sốt nhẹ hoặc có thể không sốt, nổi hạch nhiều nơi trong cơ thể như hạch sau tai, sau cổ và sau chẩm. Đây là một dấu hiệu đặc trưng của bệnh sởi Đức, không có bệnh nào có thể gây viêm các hạch này với các biểu hiện viêm, cứng và lan rộng như bệnh sởi Đức! Ngoài ra còn có các biểu hiện viêm long đường hô hấp như sổ mũi, ho... Các triệu chứng này xuất hiện vài ngày trước khi

nổi mẩn đỏ (ban). Ban mọc từ đầu, mặt xuống lưng và các chi, tồn tại từ 3 - 5 ngày nhưng không ngứa. Đau các khớp cổ tay, khớp gối, khớp ngón tay xảy ra ở khoảng 70% bệnh nhân là người lớn và thiếu niên. Hiếm khi bị xuất huyết dưới da, viêm não, viêm dây thần kinh hay viêm tinh hoàn.

Thứ tự phát ban như sởi nhưng thâm hơn và ban chỉ mọc sau khi đã có biểu hiện viêm hạch. Không có dấu hiệu Koplick như bệnh sởi. Viêm họng đỏ thường xuất hiện sau khi phát ban...

Hậu quả nghiêm trọng của Rubella đối với thai phụ

Hậu quả nghiêm trọng do Rubella gây ra thường thấy ở thai phụ mang thai 3 tháng đầu. Bệnh có thể ảnh hưởng đến các cơ quan của bào thai đang phát triển và dẫn đến sẩy thai, thai chết lưu, dị tật bẩm sinh. Tùy theo từng nơi, các báo cáo khoa học cho thấy có 25 - 90% thai nhi của các bà mẹ nhiễm Rubella trong 11 tuần đầu của thai kỳ bị mắc hội chứng Rubella bẩm sinh (CRS). Nếu mẹ nhiễm Rubella trễ trong thai kỳ (khoảng tuần thứ 20) thì hiếm khi có CRS. Những dị tật thường gặp của CRS là điếc, đục thủy tinh thể gây mù, tăng nhãn áp bẩm sinh, viêm não - màng não, chậm phát triển tâm thần, gan to, lách to, tim bẩm sinh... Trẻ bị nhiễm Rubella trong tử cung có thể còn thải ra virus trong dịch tiết hầu họng, phân, nước tiểu nhiều tuần sau khi chào đời, thậm chí có thể lâu hơn. Đó là nguồn lây truyền cho người tiếp xúc với trẻ. Vụ dịch năm 1964 - 1965 tại Mỹ xảy ra với 12,5 triệu người mắc, trong đó 11.250 trường hợp bị sẩy thai, 2.100 trường hợp trẻ tử vong sau sinh, 1.800 trường hợp trẻ bị di chứng chậm phát triển tâm thần, 20.000 trường hợp có hội chứng Rubella bẩm sinh (CRS). Để chẩn đoán bệnh, không thể chỉ dựa vào triệu chứng lâm sàng mà phải làm xét nghiệm máu.

Vài nét về dự phòng điều trị

Hiện nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu Rubella, vì vậy dự phòng vẫn là chính.

- ❖ Xử trí sốt theo hướng dẫn.
- ❖ Nghỉ ngơi, cách ly để tránh lây nhiễm thành dịch.
- ❖ Phải cách ly người bệnh 5 - 7 ngày kể từ khi phát ban. Người bị nghi ngờ nhiễm Rubella cũng cần được quản lý, tránh tiếp xúc, cách ly ở phòng riêng, không đến nơi làm việc trong 7 ngày sau khi phát ban.
- ❖ Nhỏ mũi hàng ngày bằng Sulpharin.
- ❖ Súc miệng bằng các dung dịch sát trùng.
- ❖ Nếu có bội nhiễm vi khuẩn, có thể cho uống kháng sinh.
- ❖ Người bệnh phải được cách ly để tránh lây nhiễm cho người khác.
- ❖ Người lành không nên tiếp xúc với người bệnh để tránh lây nhiễm. Bệnh nhân và người tiếp xúc với họ phải đeo khẩu trang.
- ❖ Phụ nữ mang thai chưa có miễn dịch cần tuyệt đối tránh tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ nhiễm bệnh.
- ❖ Phụ nữ không chủng ngừa khi đang có thai và không được có thai trong vòng 3 tháng sau khi tiêm chủng, vì chưa biết rõ những tác động mà thuốc có thể gây ra cho sự phát triển của phôi thai.

Một số bài thuốc thường dùng

- Kim ngân hoa 12g, liên kiều 10g, kinh giới, bạc hà, ngư bàng tử, cát cánh mỗi thứ 10g, đậu xị 12g, cam thảo 4g, lô căn 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Nếu sốt cao, thêm thạch cao 20g, tri mẫu 9g; nếu thấy ban nổi có sắc đỏ thêm đan bì 10g, xích thực 10g; hạch nổi sưng to thêm hạ khô thảo 10g, côn bố 10g; chảy máu cam thêm bạch mao căn 10g, hoàng cầm 10g; ngực đầy tức khó chịu thêm chi tử (sao đen) 10g.
- Kim ngân hoa 8g, liên kiều 8g, kinh giới tuệ, ngư bàng tử, cát cánh mỗi thứ 5g, bạc hà 4g, trúc diệp 4g, cát căn 6g, thăng ma 6g, cam thảo 8g, sắc uống.
- Nếu sốt cao, môi khô miệng khát thì cho thêm sinh thạch cao

15g, sài hồ 6g; hầu họng sưng đỏ đau thì thêm bản lam căn 10g, thuyền thoái 3g, huyền sâm 6g, xạ can 6g; ngứa nhiều gia thêm câu đằng 6g, địa phu tử 6g; ban nổi sặc nhọt gia thêm phòng phong 6g; mắt đỏ gia thêm hoàng cầm 6g, cúc hoa 10g; ho ít đờm gia thêm tiền hồ 6g, tang diệp 6g, hạnh nhân 6g; hạch sưng to thêm hạ khô thảo 10g, bồ mẫu 6g.

- Kim ngân hoa, liên kiều, ngư bàng tử, phòng phong mỗi thứ 10g, trúc diệp, bạc hà, cát cánh, cam thảo mỗi thứ 6g, sắc uống. Nếu ho nhiều thì gia thêm hạnh nhân; sốt cao thêm cương tàm, đan bì; ngứa nhiều thêm thuyền thoái; đại tiện táo thêm qua lâu nhân; môi khô miệng khát thêm lô căn, sa sâm; hầu họng sưng đau thêm huyền sâm.
- Kim ngân hoa 15g, huyền sâm 15g, thuyền thoái 6g, bạc hà 9g, sinh thạch cao 24 - 45g (dưới 2 tuổi 24g; 2 - 5 tuổi 3g, trên 5 tuổi 45g), tử thảo 9 - 15g (ban sặc đỏ nhọt 9g, ban sặc đỏ sẫm 15g), sắc uống mỗi ngày một thang.

BỆNH CÚM

Bệnh cúm cũng là một bệnh thường gặp do virus cúm gây ra. Myxovirus influenzae là nguyên nhân gây bệnh. Bệnh cúm đã từng gây đại dịch liên lục địa trong lịch sử loài người.

Bệnh cúm lây lan rất nhanh có thể gây thành dịch trong cộng đồng. Thời gian ủ bệnh ngắn. Bệnh lây qua đường hô hấp, khi người bệnh hắt hơi, ho, khạc... làm mầm bệnh lan truyền trong không khí.

Trong điều kiện các phương tiện giao thông phát triển nhanh chóng như hiện nay, sự lưu thông giữa các vùng rất thuận tiện nên có từ 30 - 60% người dân trong cộng đồng thường mắc bệnh khi có dịch.

Do đặc tính biến đổi gen của virus cúm đặc biệt là ở typ làm cho việc sản xuất vắc xin phòng bệnh rất kém hiệu quả.

Bệnh cúm dễ gây biến chứng bội nhiễm vi khuẩn, virus khác như viêm phổi, viêm phế quản, viêm tai giữa, viêm thanh quản...

Triệu chứng mắc bệnh cúm thường gặp trong thể thông thường

Sốt đột ngột có kèm nhức đầu, đau nhức toàn thân, bại hoại chân tay, vã mồ hôi, hắt hơi, sổ mũi, đau họng, ho khan và sau 48 giờ thì cảm giác rất mệt mỏi.

Bệnh cũng có thể tự khỏi sau 4 - 5 ngày đến 1 tuần và chỉ còn mệt và ho kéo dài hai tuần liền kể từ khi có triệu chứng đầu tiên.

Người mắc các bệnh mãn tính ở phổi, bệnh ở tim, gan, thận thì rất nguy hiểm vì sẽ gây ra các thể bội nhiễm vi khuẩn gây viêm phổi nặng hoặc thể cúm ác tính dưới dạng suy hô hấp cấp có thể dẫn đến tử vong nếu không điều trị kịp thời. Thể cúm bội nhiễm là thể bệnh thường gặp nhất.

Triệu chứng thông thường của cúm là viêm long đường hô hấp trên với các triệu chứng như ho, hắt hơi, sổ mũi... lúc đầu có đờm trắng loãng, sau quánh lại có màu vàng pha xanh khi đã có biến chứng viêm phế quản cấp hay viêm phổi. Viêm phổi có thể dẫn đến tử vong, đặc biệt ở những trường hợp đã mắc bệnh tim bẩm sinh, bệnh phổi mãn tính... Thường có biến chứng viêm xoang, viêm tai, viêm thanh quản...

Thể cúm ác tính thường ít gặp nhưng gây tử vong nhanh chóng nếu không được cấp cứu điều trị kịp thời. Suy hô hấp cấp do phù phổi cấp (chết đuối trên cạn) thường đột ngột xảy ra, đi kèm theo là viêm cơ tim, viêm gan hoại tử, suy thận cấp, viêm màng não - não.

Cúm có thể gây suy sụp sức khỏe trong một thời gian ngắn sau đó. Hầu hết đều phục hồi tốt sau cúm. Đặc biệt, ở phụ nữ có thai, nhất là trong ba tháng đầu tiên của thai kỳ, nếu mắc bệnh cúm có thể gây dị dạng, mắc các bệnh bẩm sinh ở thai nhi.

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Hiện nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu đối với virus cúm. Vì vậy chủ yếu là chữa các triệu chứng, ngăn ngừa biến chứng bội nhiễm và nếu có thì điều trị kịp thời các biến chứng của bệnh như viêm phổi, viêm phế quản, viêm xoang, viêm tai giữa...
- ❖ Các thuốc thường dùng như thuốc hạ sốt, thuốc giảm ho, long đờm... và các thuốc nâng cao thể trạng như vitamin C, B₁...
- ❖ Phát hiện sớm các dấu hiệu bội nhiễm, nên kết hợp điều trị kháng sinh để dự phòng bội nhiễm vi khuẩn như viêm phổi, viêm phế quản... đặc biệt ở những người suy dinh dưỡng, tim bẩm sinh, bệnh phổi mãn tính... Tổ chức Y tế thế giới khuyến cáo nên dùng kháng sinh như: Amoxycillin hoặc Erythromycin uống trong 5 ngày.
- ❖ Nằm nghỉ, uống nhiều nước như nước cam, nước chanh hay nước pha mật ong...
- ❖ Tránh bị nhiễm lạnh làm bệnh nặng thêm. Nên ăn nhiều hoa quả tươi...
- ❖ Cần theo dõi chặt chẽ mọi trường hợp cúm trong 1 - 2 ngày đầu nhằm đề phòng cúm ác tính.
- ❖ Người bệnh nên cách ly, tránh tiếp xúc với người khác gây lây lan bệnh trong gia đình hoặc cộng đồng.
- ❖ Đi khám và điều trị theo hướng dẫn của thầy thuốc. Đặc biệt là những người mắc bệnh tim, bệnh phổi mãn tính, đái tháo đường...
- ❖ Đặc biệt quan trọng là đề phòng tránh bị nhiễm lạnh, bị gió lùa, đặc biệt là mùa rét...
- ❖ Mặc đủ ấm về mùa rét. Ăn uống đủ dinh dưỡng để phát triển khỏe mạnh cũng là yếu tố góp phần nâng cao sức đề kháng.
- ❖ Phụ nữ mang thai có thể tiêm chủng vắc xin phòng bệnh cúm.
- ❖ Khi có người mắc bệnh cúm, cần cách ly để tránh lây lan. Không tiếp xúc với người đang mắc bệnh cúm.
- ❖ Cần phát hiện sớm và cách ly người bệnh.

Một số bài thuốc thường dùng

- Ăn cháo giải cảm, xông lá thuốc, đánh gió... cũng là những biện pháp điều trị có giá trị.
- Tỏi khô 1 củ, bóc vỏ, giã nhỏ. Cho vào cốc đổ 1/2 lít nước sôi, dùng để xông mũi miệng. Ngày xông 2 - 3 lần. Không cần uống, nước hãm trên có thể tắm vào bông nhét lỗ mũi cũng có tác dụng tốt.
- Hành tươi 60g, gừng tươi 10g, giã nát cả hai thứ, cho vào cốc đổ nước sôi vào, dùng hơi xông vào mũi miệng. Ngày làm vài ba lần, không cần uống.

CÁC BỆNH DỊ ỨNG

Ước tính 20 - 30% phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ bị mắc các bệnh lý dị ứng, thường gặp nhất là viêm mũi xoang dị ứng, hen phế quản và mày đay. Khoảng 1/3 số phụ nữ bị viêm mũi xoang dị ứng và hen phế quản có biểu hiện nặng dần lên trong thời kỳ mang thai và ổn định trở lại sau khi sinh. Với mày đay và chàm, thai nghén cũng làm bệnh tái phát hoặc nặng lên ở hơn một nửa số phụ nữ. Mặc dù những tình trạng bệnh lý này không trực tiếp gây hại cho thai nhi nhưng nó có thể tác động tiêu cực đến việc ăn, ngủ, trạng thái cảm xúc và các sinh hoạt khác của thai phụ, từ đó gián tiếp ảnh hưởng không tốt đối với thai nhi. Do đó, việc dùng các thuốc chống dị ứng trong những tình huống này là cần thiết.

Thai nghén thường làm nặng thêm chứng mày đay và chàm ở phụ nữ, khiến họ cần đến thuốc chống dị ứng. Điều mà thai phụ quan tâm nhất là dùng thuốc thế nào để bảo đảm an toàn cho thai nhi, đặc biệt trong ba tháng đầu.

Vài nét về dự phòng điều trị

Có hai nhóm thuốc chủ yếu được sử dụng là kháng Histamin và Corticosteroid. Với những thông tin hiện nay, không thể khẳng định thuốc kháng Histamin nào là tuyệt đối an toàn với bào thai. Các loại Corticosteroid thường dùng như Prednisolon, Methylprednisolon hoặc Prednison đều bị chuyển hóa ở nhau thai và chỉ còn chưa tới 10% thuốc có hoạt tính đến được thai nhi.

Thai phụ cần chú ý tránh các nguyên nhân gây dị ứng như thức ăn (tôm, cua, cá, nhộng...), bụi nhà, phấn hoa, khói thuốc lá...

Một số bài thuốc thường dùng

Chữa mề đay dị ứng:

- Ké đầu ngựa sao cháy lông 12g, kim ngân hoa 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Đậu đen 50g, sao cháy thành than, tán bột mịn, chia uống nhiều lần trong ngày.

Chữa viêm mũi dị ứng:

- Ké đầu ngựa sao cháy lông, tán thành bột mịn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 3g.
- Ké đầu ngựa sao cháy lông 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Cóc mản tươi, giã nát nhét vào mũi.

Chữa chàm (eczema):

- Lá tía tô khô 90g, lấy 1/3 lượng thuốc trên sao khô, tán bột mịn. Còn lại sắc lấy nước đặc để rửa các thương tổn. Sau đó rắc bột tía tô vào nơi tổn thương.
- Hẹ tươi 100g, giã lấy nước, thêm dầu vừng và chút muối ăn. Bôi trên vết tổn thương, ngày bôi 2 - 3 lần.
- Cỏ nhọ nồi 100g, giã nát lấy nước cốt. Lấy nước sôi để nguội

rửa sạch vết tổn thương, sau đó bôi nước cốt cỏ nhọ nồi vào tổn thương.

- Thương truat 100g, hoàng bá 100g, phèn chua phi 6g. Tán thành bột mịn, hòa với dầu thực vật để bôi trên tổn thương. Ngày bôi một lần. Nếu thấy chảy nước thì rắc thêm bột thuốc nói trên vào.

Chữa hen phế quản:

- Lá táo chua 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt cải củ 20g, vỏ quýt 4g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Cây chỉ điều trị các bệnh dị ứng:

Theo kinh nghiệm của bác sĩ Quách Tuấn Vinh - Trung tâm cây chỉ - phục hồi chức năng Minh Quang tại 10 Lý Nam Đế Hà Nội, cây chỉ có kết quả tốt đối với các bệnh dị ứng.

TIỀN SẢN GIẬT

Nếu thai phụ tăng huyết áp kèm theo phù toàn thân và nước tiểu có đạm, đó là tình trạng nguy hiểm mà trước kia gọi là nhiễm độc thai nghén, nay gọi là hội chứng tiền sản giật - sản giật.

Tiền sản giật thường xảy ra sau tuần lễ thứ 20 của thai kỳ, nếu thai phụ có đa thai và thai trứng thì xuất hiện sớm hơn, thường gặp ở người con so, thai phụ ở khoảng tuổi dưới 20 và trên 40 đó là hai mốc của thời kỳ sinh sản.

Tiền sản giật là bệnh nhiễm độc thai thường gặp, chiếm tỉ lệ 6 - 8% số phụ nữ mang thai, phần lớn xảy ra trong thời kỳ mang thai đầu tiên. Bệnh có biểu hiện đặc trưng là tăng huyết áp, phù mắt, tay và nước tiểu nhiều chất đạm. Tiền sản giật có thể khiến người mẹ bị

tổn thương gan, thận, chảy máu (máu chảy không cầm được hay co giật khi chuyển dạ); làm thai nhi chậm phát triển, suy thai, thậm chí thai chết trong tử cung.

Tiền sản giật không được điều trị kịp thời có thể dẫn đến biến chứng phù phổi, xuất huyết não, rối loạn tâm thần cho mẹ hoặc tử vong (10%). Do chưa xác định được nguyên nhân của tiền sản giật nên hiện nay vẫn chưa có cách điều trị đặc hiệu và phòng ngừa bệnh này.

Khi sản phụ có các triệu chứng sau đây, phải nghĩ đến tiền sản giật:

- Phù toàn thân: Có thể phát hiện bằng cách tự theo dõi cân nặng và thấy tăng cân nhanh, hơn 500g một tuần hay hơn 2kg một tháng. Phù mềm, trắng, khi ấn ngón tay vào vùng da bên dưới là xương (như vùng xương què, mu bàn chân) thì để lại dấu lõm; y học gọi là dấu Godet.

Những nơi khác như cổ tay, ngón tay nếu có đeo vòng, đồng hồ hay nhẫn, thai phụ sẽ thấy chật hơn lúc trước.

- Huyết áp tăng hơn 30mmHg đối với số tâm trương và hơn 15mmHg đối với tâm thu. Co mạch gây thiếu máu ở các cơ quan. Thiếu máu não, thai phụ bị nhức đầu, rối loạn thị giác, nôn ói; thiếu máu ở gan gây đau vùng thượng vị; thiếu máu đến thận làm giảm số lượng nước tiểu và có đạm niệu; thiếu máu đến thai nên thai bị suy, chậm phát triển, có thể chết trong tử cung.

- Xét nghiệm nước tiểu: Có protein xuất hiện trong nước tiểu và thay đổi trong ngày.

Y học phân ra hai mức độ của tiền sản giật là:

- + Loại nhẹ khi huyết áp từ 140/90mmHg trở lên, nhưng huyết áp tâm trương còn dưới 100mmHg.

- + Loại nặng khi huyết áp tâm trương từ 100mmHg trở lên, đạm niệu hơn 5g trong 24 giờ.

Tiền sản giật sẽ trở thành sản giật khi có các dấu hiệu: Phù tăng (thai phụ tăng cân rất nhanh), nhức đầu nặng hơn, rối loạn thị giác, mất định hướng, đau thượng vị, đau vùng gan, tiểu ít, lượng nước tiểu dưới 100ml/24 giờ; huyết áp tăng cao, đạm niệu tăng, buồn nôn

và nôn nhiều,... Sản giật có thể xuất hiện từ 1 - 2 cơn đến trên 20 cơn, nếu không điều trị có thể giật liên tiếp đến chết. Mỗi cơn giật trải qua 4 giai đoạn:

- Giai đoạn xâm nhiễm: Co giật ở miệng, mặt, kéo dài vài giây.
- Giai đoạn co cứng toàn thân: Kéo dài 15 - 20 giây.
- Giai đoạn co giật chân tay và toàn thân: Thai phụ co giật từng cơn, mặt tím do ngưng thở, miệng sùi bọt mép lẫn máu, hàm dưới đóng mở từng hồi, kéo dài khoảng 1 phút.

■ Giai đoạn hôn mê: Các cử động co giật nhẹ đi và thưa dần rồi ngưng. Thai phụ thở lại, nhịp thở nhanh, đều nhưng lại hôn mê; đến khi tỉnh lại thai phụ hoàn toàn không nhớ gì trước khi co giật.

Trong lúc giật, thai phụ có thể chuyển dạ, diễn tiến nhanh, dễ xảy ra biến chứng suy thai và huyết tụ sau nhau. Thai nhi có thể tử vong do non tháng hoặc do kém phát triển rồi suy thai; mẹ có thể bị phù phổi hoặc suy tim, có thể tử vong do xuất huyết não. Tiên lượng mẹ và con tùy thuộc vào tuổi thai, sự đáp ứng với điều trị và cách chấm dứt cuộc sanh.

Sau đẻ, các triệu chứng của sản giật dần dần biến mất; đầu tiên là số lượng nước tiểu tăng lên, kế đó phù toàn thân và đậm trong nước tiểu giảm dần trong vòng một tuần. Huyết áp trở về bình thường trong vòng hai tuần. Nếu trước khi có thai đã bị tăng huyết áp, thì bây giờ huyết áp khó trở về bình thường, thai phụ cần được điều trị nội khoa. Rối loạn thị giác hay rối loạn tâm thần nếu có, sẽ biến mất sau đẻ một hai tuần.

Vài nét về dự phòng điều trị

Về điều trị, nếu tiền sản giật nhẹ, thai phụ có thể nghỉ ngơi tại nhà, tái khám mỗi tuần, tự theo dõi và phát hiện những dấu hiệu trở nặng hoặc thai suy để nhập viện ngay. Chế độ ăn cần phải tăng lượng đạm và năng lượng, nhưng hạn chế muối và nước. Nếu tiền sản giật nặng, thai phụ phải nhập viện để được theo dõi huyết áp, cân nặng, đạm trong nước tiểu và tình trạng sức khỏe của thai nhi thường xuyên.

Khi tiền sản giật không đáp ứng với điều trị, nhất là có thể xảy ra

sản giật thì bác sĩ sẽ phải mổ lấy thai hoặc giúp thai phụ sanh cho đủ tuổi thai là bao nhiêu, bởi vì bệnh chỉ có thể mất đi khi không còn thai trong tử cung.

Phòng ngừa tiền sản giật

- Phụ nữ không nên có thai khi dưới 20 tuổi hoặc trên 40 tuổi.
- Theo dõi và ổn định huyết áp nếu có bị tăng huyết áp; trong thai kỳ thai phụ nên ăn đầy đủ chất đạm, năng lượng và hạn chế muối.
- Thai phụ cần phát hiện sớm tiền sản giật để giảm bớt tác hại bằng cách đi khám thai thường quy.

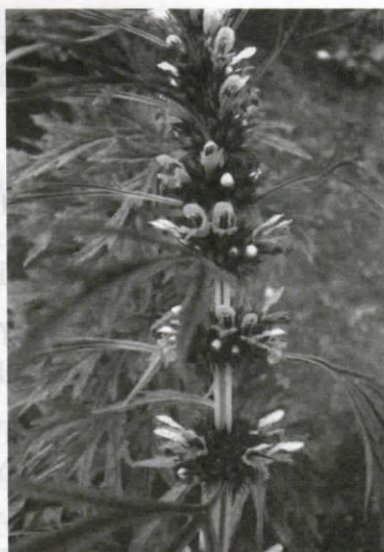
Một số bài thuốc thường dùng

Phù khi có thai:

- Rễ cỏ tranh 20g, đậu đen 20g, vỏ trắng rễ dâu 12g, hoa hòe 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù, hạ áp...
- Vỏ bí đao, nấu nước uống.
- Cá chép 200g, hạt bo bo 12g, nấu cháo ăn.
- Cá chép 200g, đậu đỏ nhỏ 60g. Ninh thành cháo, ăn ngày một lần. Ăn liền 3 - 5 ngày.
- Rễ cỏ tranh 12g, đậu đen 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt dành dành 120g, sao đen với nước muối, cộng bạc hà 60g, rửa bằng nước gạo. Nghiền chung thành bột, mỗi lần uống 6g trước bữa ăn sáng.
- Ích mẫu tươi 180 - 240g, nấu với 700ml nước và cô lại còn 300ml, chia 2 lần uống trong ngày. Bài thuốc có tác dụng chữa viêm thận cấp và phù thũng.
- Ích mẫu 20g, ngưu tất, rau dừa nước mỗi vị 15g sắc uống. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau đẻ phù thũng, hoặc có thai đi đứng nhiều, xuống máu chân.

- Ích mẫu 20g, bạch mao căn 15g, phục linh 15g, xa tiền tử 15g, bạch truật 10g, tang bì 10g. Sắc uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa phù do cầu thận viêm mạn, huyết áp cao.

- Ích mẫu tươi 100 - 200g sắc với 700ml nước còn 300ml, chia 3 lần uống. Có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù rõ. Đối với cầu thận viêm cấp kết quả tốt. Bài thuốc này có tác dụng chữa phù do cầu thận viêm mạn, huyết áp cao.



Cây ích mẫu

- Rễ gai bánh, tỳ giải, rễ bo bo đều 25g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa phụ nữ có thai phù thũng, đái đục, tê thấp đau mỏi, ỉa lỏng kém ăn.

SẤY THAI

Trong lúc mang thai không phải bất cứ sản phụ nào cũng khỏe mạnh mà một số người có thể bị những rối loạn và có bệnh lý cần được lưu ý và điều trị sớm để tránh bị sảy thai.

Nguyên nhân

- Hơn 60% trường hợp sảy thai tự nhiên là hậu quả của dị dạng nhiễm sắc thể do yếu tố người mẹ hoặc bố...
- Khoảng 15% là do chấn thương, nhiễm khuẩn, thiếu dinh dưỡng, tiểu đường, nhược năng tuyến giáp hay dị dạng giải phẫu ở người mẹ, cổ tử cung bị hở, tử cung có vách ngăn, u xơ tử cung quá

to. Tuy nhiên trong 1/4 trường hợp, nguyên nhân sẩy thai không xác định được. Thật khó mà xác định được tần suất của sẩy thai vì không phải tất cả phụ nữ khi có thai đều đến bác sĩ hoặc bệnh viện khám, nhưng ước tính cứ 5 thai phụ có thai thì 1 người bị sẩy. Hầu hết các trường hợp sẩy thai đều xảy ra trong vòng 12 tuần lễ đầu.

Triệu chứng

Các triệu chứng báo hiệu sẩy thai bao gồm: Đau quặn bụng, có hoặc không có xuất huyết (ra máu) âm đạo kèm theo. Nếu xuất huyết âm đạo nhiều kèm theo đau quặn bụng là dấu hiệu thai sắp bị sẩy.

Dọa sẩy thai:

Thường có xuất huyết âm đạo và đau bụng, tuy nhiên thai nhi vẫn còn sống và chưa bị đẩy ra khỏi buồng tử cung. Khám âm đạo thấy cổ tử cung không bị giãn mở (đóng kín), cũng có thể cổ tử cung mở, nhưng các thành phần của thai chưa bị tụt ra. Nếu chảy máu và đau bụng vẫn tiếp tục và các thành phần của thai đã đi qua ống cổ tử cung (thập thò âm đạo) thì được coi là sẩy thai không tránh được.

Chắc chắn bị sẩy thai:

Thai nhi đã chết và đang được đẩy ra. Sẩy thai chắc chắn có thể.

Sẩy thai hoàn toàn:

Là toàn bộ thai nhi lẫn nhau thai cùng bị tống ra một lúc và sau đó hết đau quặn bụng, nhưng máu vẫn có thể tiếp tục rỉ ra như kinh nguyệt.

Sẩy thai không hoàn toàn:

Là một phần của thai và nhau thai chưa được tống ra mà vẫn còn trong tử cung. Trường hợp này tuy đã bớt đau quặn bụng nhưng máu âm đạo vẫn chảy ra liên tục thậm chí băng huyết.

Sẩy thai lưu

Là trường hợp thai nhi đã chết nhưng còn lưu lại trong tử cung chưa bị đẩy ra ngoài. Thời gian lưu có thể lâu hàng tuần, hàng tháng nhưng triệu chứng thai nghén biến mất, có máu đen ra ở âm đạo, không đau bụng. Khám thấy cổ tử cung hơi chắc và to ra, thân tử cung trở nên nhỏ hơn so với tuổi thai và mềm không đều. Siêu âm không có tim thai.

Vài nét về dự phòng điều trị

Khi mang thai người phụ nữ phải làm việc vừa sức, tránh tiếp xúc với các chất độc, tránh bị lây bệnh, nhất là phòng ngừa bị tai nạn... Nếu sẩy thai liên tiếp, nên đi khám tại các bệnh viện sản phụ khoa.

Khi có thai, nếu thấy đau bụng dưới, ở vùng tử cung thì cần nằm nghỉ ngơi, yên tĩnh ngay. Nếu bụng vẫn đau hoặc vừa đau vừa ra máu thì nên tranh thủ càng sớm càng tốt đến phòng hộ sinh hoặc bệnh viện phụ sản gần nhất. Nếu vì lý do nào đó mà không thể đến cơ sở y tế kịp, thai đã sẩy thì vẫn đi khám vì chị em đừng quên rằng sau khi đã sẩy thai rồi vẫn còn nhiều nguy hiểm hay gặp là sót nhau, nhiễm khuẩn tử cung... mà hậu quả tai hại trước mắt và lâu dài của nó không thể lường trước được.

Một số bài thuốc thường dùng

Động thai, có thai đau bụng:

- Trứng gà 2 quả, ngải cứu 1 nắm rửa sạch luộc chung, ăn trứng và uống nước. Ngày 1 lần. Dùng liền 4 - 5 ngày.
- Tầm gửi cây dâu 600g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Cuống lá sen một cái. Sấy khô, trộn với nước cơm thành viên, ngày uống 2 - 3 lần.
- Rễ củ gai 20g, ngải cứu khô 5g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Tâm gửi cây dâu 20g, ngải cứu 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây sen

- Đậu đỏ (xích tiểu đậu) nghiền thành bột, uống với rượu, ngày uống hai lần.
- Trứng gà 2 quả, đồ trọng 12g, tục đoạn 20g. Cho nước vào nấu, trứng chín bóc vỏ, lại bỏ vào nấu tiếp một lúc bỏ ra ăn trứng và nước canh.
- Củ gai 50g, bỏ vào nước sôi luộc sơ cho hết nhựa, thái nhỏ, cho nước đun sôi vào, đập 4 quả trứng gà bỏ vỏ, nấu chín ăn.
- Gà mái một con (khoảng 800 - 1000g) làm sạch bỏ nội tạng. Rễ cỏ tranh tươi 60g, gà chặt miếng, nấu với cỏ tranh, chín, ăn hết thịt và nước canh.
- Ngải cứu tươi 10g, lá sen tươi 10g, sinh địa tươi 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Tô ngạnh (cành tia tô) 12g, đồ trọng 10g, ngải cứu 10g, lá sen tươi 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Chữa động thai (thai nhiệt đau bụng, chảy nước vàng đỏ rỉ rỉ, hay động thai rong huyết): Rễ củ gai 50 - 70g sắc uống. Nếu ra máu thêm huyết dụ 20g sao đen.

Chữa động thai ra máu:

- Rễ củ gai 20g, lá ngải cứu tươi 20g, lá sen tươi 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Sinh địa, lá ngải cứu tươi, lá sen tươi, ích mẫu tươi, mỗi thứ 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Chữa động thai đau bụng, dọa sảy thai: Lá ngải cứu tươi 8g giã nhỏ chế nước vào vắt lấy 2 chén nước cốt, hòa với một chén mật ong đun sôi, rồi cất 10g cao da trâu hòa loãng để uống. Hoặc có thể

dùng ngải cứu tươi, lá tía tô mỗi thứ 16g, sắc uống chia 2 - 3 lần trong ngày. Bài thuốc có tác dụng an thai.

- *Thai phụ đau bụng hoặc nôn ra máu*: Lá ngải cứu một nắm. Sắc uống ngày một thang.
- *Động thai, băng huyết*: Trắc bách diệp 20g; ngải cứu, cỏ nhọ nồi mỗi vị 16 g, cành tía tô, củ gai mỗi vị 12g. Sắc uống làm một lần trong ngày.
- *Chữa động thai, dọa sảy*: Hương phụ mế sao qua, tán nhỏ, mỗi lần uống 8g. Sắc tía tô, sa nhân làm thang để uống.
- *Thuốc giữ thai, phòng sảy thai*: Hương phụ tứ chế tán bột uống mỗi ngày 8g với nước sắc thổ phục linh, mần tưới đều 10g làm thang.
- *Chữa sảy thai, bụng trướng đau, nóng nẩy không yên*: Cá chép 1 con đánh vẩy mổ ruột, gạo nếp 600g cho muối (1g) vào nấu, ăn ngày 3 lần.
- *Chữa sảy thai ra huyết, nóng lạnh nhức nhối điên đảo*: Gạc hươu đeo vụn, sao vàng, tán nhỏ, mỗi lần uống 12g.
- *Chữa sảy thai ra huyết quá nhiều, bụng đau*:
- Trứng gà ấp dở (12 - 14 ngày), dùng rượu nửa bát đun sôi, cho trứng vào luộc chín. Bỏ rượu ăn trứng.
- Lá ngải cứu khô 20g, gừng sống 20g. Sắc uống ngày một thang.
- *Chữa sảy thai ra máu không ngớt, ra máu giọt*: Lá cây bần đỏ (xích đồng nam) giã nát, hòa vào một bát nước, vắt lấy nước cốt cho uống.
- *Chữa sảy thai sót nhau, đau bụng*: Đất tổ kiến 3 vốc, sao nóng, bỏ vào túi vải chườm ở bụng dưới, nhau sẽ ra.
- *Chữa phụ nữ có thai uống nhầm thuốc gây động thai đau bụng*: Hạt đậu ván trắng bỏ vỏ tán nhỏ, mỗi lần uống 4g với nước cơm hoặc dùng nước vo gạo sắc đặc uống.

SẨY THAI LIÊN TIẾP

Sẩy thai liên tiếp chiếm tỷ lệ 0,5 - 1% ở phụ nữ mang thai. Sẩy thai liên tiếp được định nghĩa là sẩy thai ba lần liên tiếp trước tuần thứ 20, hay cân nặng của thai chưa tới 1/2kg.

Sẩy thai liên tiếp được chia ra làm hai nhóm:

- Nguyên phát: Thai phụ chưa lần nào sinh em bé sống trước đó.
- Thứ phát: Thai phụ đã từng sinh tối thiểu thành công một em bé.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sẩy thai liên tiếp:

- Di truyền: Những bất thường nhiễm sắc thể của thai là nguyên nhân thường gặp nhất. Thực tế, khi xét nghiệm mô thai, các trường hợp sẩy thai trong 12 tuần lễ đầu, 60% có bất thường nhiễm sắc thể là nguyên nhân dẫn đến sẩy thai dưới 3 tháng tuổi.

- Bất thường về giải phẫu: Với các bộ phận cơ thể như: Dị dạng tử cung: Tử cung 1 sừng, tử cung 2 sừng, tử cung có vách ngăn... Tỷ lệ thai sống 5 - 28%. Do u xơ tử cung (41%), dính lòng tử cung vì nạo thai (5%), hở eo tử cung...

- Nội tiết: Do thể vàng (hoàng thể) yếu, không sản xuất đủ progesterone nuôi dưỡng thai.

- Do mẹ bị bệnh đái tháo đường, bệnh huyết áp... chiếm 25% trường hợp sẩy thai trong 3 tháng đầu.

- Bất đồng nhóm máu mẹ và con: Bất đồng nhóm máu Rh giữa mẹ và con sẽ dẫn đến tình trạng miễn dịch chống lại yếu tố Rh trong máu con và gây sẩy thai liên tiếp.

- Nhiễm trùng, nhiễm khuẩn: Phụ nữ nhiễm trùng urealyticu, mycoplasma hominil, ureaplasma có nguy cơ sẩy thai liên tục.

- Nhiễm khuẩn tử cung khiến cho trứng không làm tổ được, hoặc nhiễm khuẩn toàn thân nặng ở người mẹ (virus cytomegalo, rubeole...) khi mang thai dẫn đến lây nhiễm cho thai. Nếu là do virus thì không có thuốc nào điều trị được.

- Môi trường: Rượu, thuốc lá... và một vài loại thuốc có liên quan đến sảy thai liên tiếp. Hóa trị liệu, tia xạ, thuốc gây mê, kim loại đã được chứng minh gây sảy thai. Ngoài ra, nhiều loại thuốc dùng trong điều trị da liễu cũng là nguyên do.

- Không rõ nguyên nhân: Chiếm khoảng 50 - 60%.

Cách ngăn ngừa sảy thai liên tiếp

- Thai phụ cần thăm khám thai định kỳ tại cơ sở y tế. Nếu phát hiện bất thường như hở eo tử cung thì bác sĩ sẽ chỉ định khâu vòng cổ tử cung sớm để tránh sảy thai. Đây là thủ thuật đơn giản, bệnh nhân không phải nằm viện. Trường hợp có thai mà đau bụng lâm râm hoặc ít hoặc nhiều, có ra huyết dù là chút ít cũng cần đến bệnh viện khám tuy chưa đến hẹn.

- Khi mang thai cần có chế độ dinh dưỡng cân đối hợp lý, uống bổ sung viên sắt để tránh thiếu máu vì thiếu máu là nguyên nhân dẫn đến suy dinh dưỡng và gây sảy thai.

- Tránh lao động nặng, hoặc tiếp xúc với các chất độc hại.

- Cần vệ sinh cá nhân và vệ sinh giao hợp vì nhiễm khuẩn âm đạo, tử cung cũng là nguyên nhân gây sảy thai.

Một số bài thuốc thường dùng

- Củ cỏ gấu già tróc vỏ 400g, chia làm 4 phần. Một phần tẩm rượu, một phần tẩm giấm, một phần tẩm đồng tiện (nước đái trẻ con) một phần tẩm muối, đều ngâm 7 ngày lấy ra sao khô tán nhỏ, làm viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 70 viên với rượu nhạt vào lúc đói.
- Trứng gà 1 quả. Lá ngải cứu 1 nắm. Dùng nồi nấu ăn. Khi có thai thì bắt đầu ăn. Mỗi ngày ăn 1 lần, liên tục 7 ngày. Sau đó cứ mỗi tháng ăn 1 đợt định kỳ. Mỗi lần ăn 2 quả, ăn liên tục cho đến khi đủ tháng thì thôi.
- Gà mái 1 con khoảng 800g, củ gai 30g. Gà làm sạch bỏ nội tạng. Cho củ gai vào bụng gà, cho nước vào ninh chín. Ăn thịt gà, uống nước canh, chia làm vài lần ăn cho hết trong ngày.

- Đỗ trọng 500g, tẩm nước vo gạo nếp rồi sao; tục đoạn 120g tẩm rượu, sấy khô; hoàng cầm, bạch truật đều 240g; củ mài sao 360g. Tất cả đem xay nhỏ thành bột mịn, luyện hồ làm viên. Mỗi lần uống 50 viên với nước cơm.

PHÒNG SẢN HẬU

Theo y học cổ truyền, sau khi sinh nở, phụ nữ nào cũng bị hư nhược, tổn thương khí huyết và tân dịch. Nếu nhiễm phải hàn tà, lao động quá sức, ăn uống không đúng cách... tình trạng này càng nặng thêm.

Theo Tuệ Tĩnh: *Phụ nữ sau khi sinh nở tinh thần hao tổn, khí huyết hư kém, kinh lạc rời rạc, gân xương yếu đuối, toàn thân như cành liễu trước gió, như cá ngược dòng, lúc bấy giờ nên giữ gìn chăm chú bồi dưỡng, buông the kín đáo, tính tình phải ôn hòa, tay chân thoải mái, nói năng nhỏ nhẹ, ăn uống điều độ kiêng khem, quần áo ấm mát vừa phải, cẩn thận được như thế thì bệnh tật sẽ tiêu tan, nếu sai phạm đôi chút thì nguy hại không nhỏ.*

Một số bài thuốc thường dùng

- Phòng sản hậu:

+ Nước đái trẻ em hòa với rượu uống.

+ Nghệ 1 củ, nướng chín ăn với rượu và nước đái trẻ em.

- Ăn uống:

Không nên kiêng khem quá mức. Cần ăn đủ chất dinh dưỡng, tăng lượng protid, vitamin và khoáng chất; hạn chế những thức ăn xào, rán để khỏi ảnh hưởng tới chức năng chuyển hóa, hấp thu của tỳ vị.

Chú ý: Phụ nữ sau đẻ thường thuộc chứng hàn, không nên ăn các đồ sống lạnh và chất tanh như hải sản, gỏi cá, cua, ốc, hến.

Nên dùng những thức có tính ôn ấm, giàu dinh dưỡng như thịt gà, trứng gà, sữa bò, thịt dê, gan thận lợn.

Món ăn bài thuốc

- Ngũ vị tử 30g, nhân sâm 30g, đường cát 100g. Dem ngũ vị tử và nhân sâm sắc thành dịch đặc, thêm đường cát vừa đủ, uống trong ngày. Mỗi liệu trình 7 - 10 ngày. Thuốc phù hợp với sản phụ bị huyết hư, khí nhược (hoa mắt chóng mặt, âm đạo chảy máu nhiều, sắc mặt trắng bệch, hoảng hốt, ra mồ hôi nhiều).
- Sơn tra (táo mèo) 30g, ích mẫu thảo 20g, đường đỏ 20g. Dem sơn tra, ích mẫu thảo rửa sạch, cho vào nồi cùng ba bát nước, sắc nhỏ lửa tới khi còn một bát. Chắt lấy nước, cho đường đỏ vào đun cho tan hết đường. Uống ngày một lần trong 5 - 7 ngày. Bài thuốc này phù hợp với những người sản hậu có đau bụng do huyết ứ, vùng hạ vị đau từng cơn, ấn vào đau, huyết động ra sắc tím đen, có máu cục.
- Dương nhục (thịt dê) 250g, đương quy 15g, sinh khương (gừng tươi) 10g. Sinh khương bỏ vỏ cùng đương quy rửa sạch, thái lát mỏng. Thịt dê rửa sạch, thái miếng nhỏ. Cho tất cả vào nồi, đổ nước ngập, đun sôi rồi vặn nhỏ lửa ninh khoảng 2 giờ. Thêm mắm muối gia vị, chia ra ăn trong ngày, liên tục khoảng 3 - 5 ngày. Món này dùng cho sản phụ có đau bụng do huyết hư, hàn nhiễm (đau âm ỉ vùng hạ vị, đỡ đau khi chườm nóng, xoa bóp, tay chân lạnh).
- Đảng sâm 30g, hoàng kỳ 15g, ô kê nhục (thịt gà ác) 200g. Rửa sạch thịt gà, chặt miếng vừa ăn, cho vào nồi hầm cùng đương quy, hoàng kỳ trong 3 giờ đến khi thịt chín nhừ. Thêm mắm muối, ăn thịt, uống nước hầm. Món này thích hợp với sản phụ khí hư (sắc mặt nhợt, hoa mắt chóng mặt nhiều, mất ngủ, máu động có sắc nhợt, loãng, ra máu kéo dài).
- Hoàng kỳ 120g, gà mái đẻ một con (khoảng 1,3kg), hành hoa, gừng tươi, muối ăn, rượu trắng vừa đủ. Gà làm sạch, bỏ hết nội tạng, mổ phanh. Hoàng kỳ rửa sạch, thái từng đoạn nhỏ, nhồi vào bụng gà, lấy dây buộc chặt lại. Thêm gừng, hành, muối, rượu, cho vào nồi hầm. Đun nhỏ lửa khoảng 3 giờ tới khi thịt chín nhừ. Ăn thịt, uống nước hầm. Món này thích hợp cho sản phụ phát sốt, ra mồ hôi nhiều, hoa mắt chóng mặt, hồi hộp... do khí huyết đều hư.

- Lộc nhung 10g, gà ác 250g. Gà ác làm sạch, thái miếng, cho vào nồi cùng lộc nhung, thêm nước hầm nhỏ lửa khoảng 3 giờ, cho gia vị, chia ra ăn trong ngày. Dùng cho sản phụ bí tiểu tiện hoặc tiểu tiện không tự chủ, hạ vị chướng đau, lưng đau gối mỏi do thận dương hư.

SẢN GIẬT SAU ĐẼ

Sản giật là một tai biến có thể gặp trong sản khoa, có thể đe dọa mạng sống khi sinh nở, với các triệu chứng hôn mê, co giật, sùi bọt mép...

Thường xảy ra khi thai phụ đã được chẩn đoán là tiền sản giật trước đó (tăng huyết áp và có protein trong nước tiểu) bị co giật hoặc hôn mê.

Những dấu hiệu quan trọng báo động sự xuất hiện của cơn sản giật ở những phụ nữ đã được chẩn đoán là tiền sản giật có thể là nhức đầu dữ dội, nhìn mờ, nhìn đôi, hoa mắt. Nhiễm độc thai là từ thường dùng để miêu tả sản giật và tiền sản giật.

Không có bằng chứng cho thấy bệnh diễn tiến theo một trật tự từ lúc khởi phát bệnh là tiền sản giật nhẹ sang tiền sản giật nặng và cuối cùng là sản giật. Tiến triển của bệnh có thể bắt đầu từ nhẹ và vẫn giữ nguyên mức độ đó, hoặc cũng có thể được chẩn đoán là sản giật ngay từ đầu mà không có giai đoạn báo động.

- Gần 5 - 7% sản phụ bị tiền sản giật.
- Tiền sản giật thường xuất hiện ở phụ nữ lần mang thai đầu tiên nhưng có thể xuất hiện lần đầu tiên ở những lần mang thai kế tiếp.
- Dưới 1% phụ nữ bị tiền sản giật phát triển thành sản giật hoặc co giật hoặc hôn mê.
- Trên 20% thai phụ có tăng huyết áp. Trong các nguyên nhân gây tử vong cho sản phụ, những biến chứng do tăng huyết áp, tiền sản giật và sản giật chiếm khoảng 20%.

- Đông y gọi chứng co giật, cắn khẩu với bệnh danh kinh giản, trúng phong...

Một số bài thuốc thường dùng

- Chữa sản hậu bị trúng phong cắn khẩu:

Hoa kinh giới, tán bột 8g, uống với rượu là khỏi ngay.

- Chữa sản hậu bị trúng phong cắn khẩu, tay chân co duỗi liên tục, cơ thể uốn cong hoặc sản hậu bị huyết vện, bất tỉnh, tay chân cứng thẳng, mắt lệch, miệng méo, mắt người bệnh trừng, kèm thổ tả muốn chết:

Hoa kinh giới, cả hạt, đem sao cho giòn, tán bột. Mỗi lần uống 12g với rượu ngâm đậu hoặc uống với nước đồng tiện. Nếu cắn khẩu thì cạy miệng ra mà đổ thuốc vào. Hễ thuốc đổ vào được thì công hiệu như thần.

- Chữa sản hậu mệt mỏi, mê man do uất giận mới phát:

Hoa kinh giới, nửa tươi, nửa sao, tán bột. Mỗi lần uống 8g với nước đồng tiện. Nếu bị cong người như uốn ván thì dùng rượu làm thang, uống trong ngày 2 - 3 lần.

- Chữa co giật, cắn khẩu sau đẻ:

+ Nước tre non 1 - 2 thăng cho thêm 1, 2 chén nước gừng, chia uống 2 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở bị trúng phong cắn khẩu, chân tay co giật.

+ Hoa kinh giới sao qua tán nhỏ, mỗi lần uống 8g với rượu đậu lâm (rượu ngô) hoặc nước đái trẻ em. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở bị trúng phong cắn khẩu, chân tay co giật.



Cây kinh giới

+ Ké đầu ngựa phơi râm tán nhỏ mỗi lần uống 4g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở bị trúng phong cảm khẩu, chân tay co giật.

+ Trứng gà 1 quả, khoét 1 lỗ nhỏ. Bọ cạp 1 con nhét vào trứng gà. Treo quả trứng dưới hiên nhà qua mùa hè. Sau đó sấy khô nghiền thành bột, ăn. Mỗi lần ăn một quả, ăn liên tục trong 5 - 7 ngày.

SUY NHƯỢC CƠ THỂ SAU ĐẺ

Phụ nữ mang thai mất nhiều sức lực để nuôi dưỡng thai nhi, nếu bị chứng ốm nghén nôn ói không ăn uống được bình thường thì sẽ không có đủ dưỡng chất để duy trì công năng của các cơ quan và hệ thống trong cơ thể. Khi sinh đẻ lại bị mất nhiều máu nên dễ có khả năng mắc chứng suy nhược cơ thể mà y học cổ truyền gọi là chứng hư lao.

Một số bài thuốc thường dùng

- Nhân sâm 10g, quy thân 10g, bạch truật sao 12g, thực địa 8g, hà thủ ô đỏ chế 12g, long nhãn nhục 10g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng bổ khí ích huyết.
- Rễ đinh lăng sao 20g, bổ chính sâm 12g, kỷ tử 12g, quy thân 10g, gừng tươi 3 lát, gà ác 200g. Ninh cách thủy ngày một lần. Bài thuốc này có tác dụng bổ khí ích huyết.
- Gà ác một con 500g, hạt sen, táo tàu, củ mài, đậu ván trắng, nấm mèo, nước cốt dừa khô (dừa khô, bào, vắt nước), miến tàu. Các món làm sạch xào sơ, nhồi vào bụng gà, hấp chín, ăn. Tác dụng làm mạnh tỳ vị, giúp ăn ngon, sinh tân dịch, giúp người suy nhược mau lại sức.

- Gà mái một con 1,2kg, đậu đen 200g, sa nhân (bỏ vỏ) 50g, hầm nhừ, ăn 2 tuần 1 lần. Bài thuốc này có tác dụng an thai và bổ dưỡng. Phụ nữ có thai lần đầu hay lo sợ bất an, thường làm thai động và yếu. Muốn sinh đẻ mẹ tròn con vuông, hoặc sau khi sinh, suy nhược, mất sức nhiều, muốn đỏ da thắm thịt thì nên dùng.
- Ích mẫu 30 - 60g, nấu với trứng gà hay thịt gà mà ăn. Bài thuốc này có tác dụng chữa suy nhược toàn thân và cần cỗi ở phụ nữ.

HOA MẮT CHÓNG MẶT

Hoa mắt chóng mặt đột ngột, là một trạng thái bệnh lý rất hay gặp, thường là triệu chứng của một số bệnh nội khoa, như cao huyết áp, huyết áp thấp, thiếu máu, vữa xơ động mạch; một số bệnh tai trong (viêm tai trong...), trúng độc, cảm cúm...

Theo Đông y, hoa mắt chóng mặt được gọi là “Huyễn vựng”. “Huyễn” có nghĩa là hoa mắt, trước mắt tối sầm, không nhìn thấy gì; “vựng” là choáng váng, có cảm giác mọi vật quay cuồng, mất thăng bằng không thể đứng vững. Huyễn vựng thường xuất hiện cùng với một số chứng trạng khác, như lợm giọng, nôn mửa, vã mồ hôi, ù tai, sức nghe giảm, điếc tạm thời, trong tai có tiếng như ve kêu...

Trường hợp Huyễn vựng nhẹ, chỉ cần nhắm mắt và nằm nghỉ ngơi cũng có thể tự hết. Trường hợp bệnh nặng, người bệnh cảm thấy tròn trành, nghiêng qua nghiêng lại, như đang ngồi trên thuyền, trên xe, không sao đứng lên được, thậm chí đột nhiên ngã lăn quay...

Trong những trường hợp không tự khỏi, người bệnh nên đi khám và điều trị các bệnh tăng huyết áp, vữa xơ động mạch, huyết áp thấp...

Với những trường hợp Huyễn vựng “thứ phát”, nghĩa là do một căn bệnh khác gây nên, ví dụ như cao huyết áp, thiếu máu... chỉ cần tập trung chữa khỏi bệnh liên quan, thì Huyễn vựng tự nhiên sẽ hết.

Còn đối với những trường hợp, tuy đã tới bệnh viện khám, chiếu chụp, xét nghiệm... mà bác sĩ vẫn không thể xác định được chính xác căn nguyên, thì có thể căn cứ vào những biểu hiện cụ thể của bản thân, để xác định thể bệnh và sử dụng những bài thuốc Đông y thích hợp, theo các phương án sau:

Một số bài thuốc thường dùng

- Mần tưới, lá thanh táo, cỏ mần trâu. Ba thứ lượng bằng nhau, giã nát, nước một bát, sắc lấy nửa uống. (Có thể hòa nước tiểu trẻ em để uống).
- Hoa kinh giới tán nhỏ, hòa nước đái trẻ em uống.
- Lá sen tàn, cỏ mần trâu, lá diếp cá. Đều bằng nhau, giã nát, cho nước đái trẻ em vào vắt lấy nước uống, bã đắp lên đỉnh đầu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở bị hoa mắt chóng mặt.
- Gạc hươu đốt tồn tính, hạ thổ, tán nhỏ mỗi lần uống 4g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở bị hoa mắt chóng mặt.
- Gỗ vang (tô mộc) 120g, sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở bị hoa mắt chóng mặt.
- Vỏ cây vông già, bỏ vỏ ngoài, cỏ mần trâu, lá mần tưới, ngưi tất. Đều bằng nhau, sắc nước uống và giã nát đặt lên đỉnh đầu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở bị hoa mắt chóng mặt.
- Chữa sản hậu bị Huyết vưng, hình như có cái gì che lấp ở trái tim gây nên uất kết, mắt người bệnh nhìn ngược, buồn phiền muốn chết:



Cây mần tưới

Hoa kinh giới, tán nhuyễn, mỗi lần uống 8g với nước đồng tiện pha với ít rượu, rất công hiệu. Nếu không mở miệng ra được thì cậy răng đổ thuốc vào. Gần đây, các bậc danh y đều dùng bài thuốc này rất nhiều, không mấy bệnh là không hiệu nghiệm như thần.

- Chữa sản hậu bị Huyết ứ (chóng mặt) do huyết hư gây nên phong đến nổi tinh thần mê man, tối tăm mắt mũi:
- Hoa kinh giới 52g, đào nhân 20g (bỏ vỏ và đầu nhọn đi), sao, tán bột. Mỗi lần uống 12g.

BĂNG HUYẾT

Băng huyết (chảy máu âm đạo) sau đẻ là biến chứng thường gặp nhất và là nguyên nhân gây tử vong mẹ hàng đầu ở nước ta.

Bệnh do nhiều nguyên nhân gây ra, thường là do sót nhau,ờ tử cung, chấn thương đường sinh dục, vỡ tử cung, nhau bong non và không bong hết.

Nhìn chung, đây được coi là một tai biến sản khó, cần được thầy thuốc xử trí kịp thời. Tại cơ sở y tế, người bệnh phải được đánh giá thể trạng chung, các dấu hiệu sinh tồn: Mạch, huyết áp, tim phổi, đánh giá tình trạng mất máu. Nếu có dấu hiệu choáng do mất máu phải xử trí theo phác đồ xử trí choáng. Nếu nhau chưa bong, ờ nhau hay bóc nhau nhân tạo và kiểm soát tử cung, tiêm Oxytocin vào tử cung.

Nguyên nhân do sót nhau thường có các triệu chứng sau: Chảy máu âm đạo, kiểm tra nhau và màng nhau thấy thiếu, tử cung có thể co hồi kém, có thể có dấu hiệu choáng nếu không xử lý kịp thời.

Nếu do ờ tử cung (tử cung không co chặt lại sau khi nhau đã sổ) thường có triệu chứng chảy máu ngay sau đẻ, tử cung to, mềm nhão,

co hồi kém hoặc không co hồi, không có khối an toàn, có thể dẫn đến choáng nếu không xử trí kịp thời. Việc xử trí sẽ do cơ sở y tế đảm nhiệm.

Một số ít trường hợp, tình trạng chảy máu âm đạo có thể xảy ra sau khi sinh vài ngày, thậm chí đến tuần thứ hai sau sinh. Trường hợp này được gọi là chảy máu sau sinh thứ phát. Tình trạng này có thể do tử cung nhiễm khuẩn hoặc còn sót nhau, người mẹ nên nhanh chóng đến bác sĩ kiểm tra.

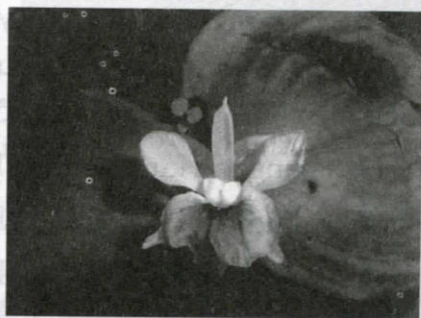
Để phòng tránh: Tốt nhất, người mẹ nên đi khám thai theo định kỳ, bác sĩ sẽ kịp thời phát hiện những biến chứng thai nghén để có cách xử lý thích hợp. Người mẹ cũng nên lưu ý về chế độ dinh dưỡng trong thai kỳ để phòng tránh hiện tượng thiếu máu và hạn chế thai nhi quá nặng cân.

Những xử lý tích cực của bác sĩ chuyên môn trong giai đoạn thứ ba của quá trình chuyển dạ như kéo dây rốn, xoa bụng, tiêm thuốc tê đúng kỹ thuật giúp người mẹ hạn chế được nguy cơ băng huyết sau sinh.

Sau đẻ, sản phụ đã ra viện, nếu còn thấy rong huyết nên đi khám bệnh kiểm tra lại, có thể xử trí bằng một số bài thuốc sau.

Một số bài thuốc thường dùng

- Củ địa liên tán thành bột mịn mỗi lần uống 4g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau đẻ băng huyết, máu ra không dứt.
- Rễ cây dâu cạo bỏ vỏ ngoài, sắc uống. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau đẻ băng huyết, máu ra không dứt.
- Thạch xương bồ 60g, rượu 2 chén sắc chia 3 lần uống nóng trước khi ăn. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở máu ra không cầm hoặc hơi đau bụng.



Cây địa liên

- Xác hương sen 2 cái, củ gấu 80g. Đốt tồn tính, tán nhỏ, mỗi lần uống 8g với nước cơm, ngày uống 2 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau khi sinh nở máu ra không cầm hoặc hơi đau bụng.
- Hương phụ giã tróc vỏ, tía tô, ô dược, trần bì (vỏ quýt), đều một phần; gừng khô nửa phần. Nước một bát, sắc sôi uống nóng.
- Hòe hoa 120g, hoàng cầm 80g, tán bột. Mỗi lần uống 20g với một chén rượu.
- Hòe hoa 40g, tông lư thán 8g, muối một ít, sắc với 3 chén nước còn nửa chén, uống.
- Cỏ lá tre, gừng tươi. Hai vị lượng bằng nhau. Sắc nước uống. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở máu hôi không ra hết, đau khắp mình mẩy.

ĐAU BỤNG SAU KHI ĐẺ

Sau khi sinh con, sản phụ đau bụng dưới thì gọi là “đau bụng sau khi sinh”. Đông y gọi là “Nhi chấm thống”.

Triệu chứng hay gặp là bụng đau dữ dội, lại không cho sờ ấn vào, khi ấn vào thấy có kết cục, ác lộ (là sản dịch, huyết hôi theo âm đạo bài xuất ra ngoài sau khi sinh) không xuống, đó là do huyết ứ tắc trở gây nên. Chứng bệnh này chủ yếu do ứ và hàn gây nên, nhưng cũng có trường hợp do mất máu quá nhiều, tử cung mất tư dưỡng mà biểu hiện là đau âm ỉ trống không, sản dịch ra màu nhạt.

Đau bụng sau khi sinh trên lâm sàng có ba nguyên nhân:

- Đau bụng sau khi sinh do huyết thiếu, khí nhược.
- Đau bụng sau khi sinh do huyết ứ.
- Đau bụng sau khi sinh do hàn (lạnh).

Một số bài thuốc dân gian hiệu nghiệm

- Sơn tra 30g, đường đỏ 15g, sắc lấy nước uống, chữa đau bụng sau sinh do huyết ứ.
- Tô mộc 30g nấu với rượu và nước, uống chữa đau bụng sau sinh do ác lộ không ra, bụng đau tức không chịu nổi.
- Đường đỏ nấu với 1 - 2 quả trứng gà để ăn, chữa đau bụng sau sinh do huyết hư.
- Đương quy 15g, xuyên khung 9g, gừng đen 15g, nước, rượu mỗi thứ một nửa đem nấu lấy nước uống, chữa chứng đau bụng sau sinh do huyết hư và hàn.
- Biện pháp chườm nóng: Đem rang muối ăn thật nóng cho vào khăn chườm ở bụng hoặc dùng ngải cứu 1kg đem rang khô giã ra đắp vào rốn lúc đang còn nóng, trị chứng đau bụng sau sinh có cảm giác do lạnh gây nên.

Một số bài thuốc thường dùng

- Rễ chuối 120g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Táo mèo tươi 30g. Sắc uống ngày một thang, thêm đường đỏ, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa mào gà trắng 30g. Sắc với rượu uống.
- Lá diếp cá 50g, thêm rượu sắc uống.
- Rễ củ gai 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Củ cỏ gấu 30g. Sao cháy, nghiền thành bột, chia uống 2 lần với nước cơm.



Cây diếp cá

- Hạt trám 120g, giã nát. Sắc đặc chia 2 - 4 lần uống trong ngày.
- Hoa vừng 15g, rễ vừng 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Ích mẫu 20g, ngải cứu 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây, quả trám

- Táo mèo 20g, củ cỏ gấu sao cháy lông 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Gừng già 6g, đường đỏ 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Ích mẫu, giã vắt lấy nước cốt, thêm ít rượu, uống 1 chén (Thánh Huệ phương). Bài thuốc này có tác dụng chữa sản hậu huyết bị bế không ra được sinh đau bụng.
- Nhục quế tán nhỏ mỗi lần uống 4g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở huyết tụ gây đau bụng.
- Hạt kinh giới tán nhỏ mỗi lần uống 4g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở huyết tụ gây đau bụng.
- Ngải cứu khô một vốc giã nát, sao với giấm cho nóng, dặt vào rốn, lấy vải phủ lên, dùng ô đồng trong đựng than đỏ chườm lên, đợi trong miệng có hơi ngải cứu thì đau tự khỏi. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau đẻ máu hôi ra không hết gây đau bụng.
- Lá sen già sao thơm tán nhỏ mỗi lần uống 8g với nước đái trẻ em. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở, máu hôi không ra hết gây đau bụng.
- Củ gấu giã tróc vỏ 2 phần. Ô dược, vỏ quýt, tía tô đều 1 phần. Gừng khô nửa phần. Nước một bát. Sắc sôi uống nóng là khỏi. Bài thuốc này có tác dụng chữa sau sinh nở máu hôi không ra hết, đau lưng đau bụng, nóng lạnh thất thường, không muốn ăn uống, cảm mạo phát nóng rét.

THAI CHẾT LƯU

Thai chết và lưu lại trong buồng tử cung gọi là thai chết lưu. Tỷ lệ thai chết lưu khá cao, chiếm khoảng 15% tổng số thai nghén. Một phần ba trong số đó không tìm được nguyên nhân. Thai chết lưu cần được lấy ra sớm để tránh các biến chứng nguy hiểm.

Thai chết lưu do nhiều nguyên nhân như thai dị dạng, thiếu ối, nhiễm trùng ối... Có những nguyên nhân chỉ phát hiện được sau khi thai đã ra như dây nhau quấn cổ, dây nhau thắt nút...

Ở giai đoạn sớm của thời kỳ thai nghén, các dấu hiệu để nghĩ đến thai chết lưu rất ít và không rõ ràng. Đó là những phụ nữ đã được xác định là có thai (mất kinh, nghén, thử HCG dương tính...) tự nhiên thấy ra máu ở âm đạo ít một, máu sẫm màu, các dấu hiệu nghén giảm đi, bụng không thấy to lên.

Ở giai đoạn muộn của thời kỳ thai nghén, dấu hiệu sớm nhất là sản phụ không thấy thai đạp nữa (cần chú ý vì đôi khi thấy bụng không đau nhưng không thấy thai đạp, hoặc sau khi thai chết, tử cung xuất hiện những cơn co nhẹ mà sản phụ nhầm đó là thai đạp). Nếu muộn hơn có thể thấy bụng không lớn lên mà lại nhỏ dần đi, ra máu đen âm đạo, có khi thấy vú tiết ra sữa non...

Khi thấy các dấu hiệu đó, sản phụ phải đến ngay các trung tâm y tế để được khám và làm các xét nghiệm cần thiết. Có thể chẩn đoán thai chết lưu nhanh và chính xác dựa vào các dấu hiệu như: không thấy hoạt động của tim thai (ở tuổi thai sau 8 tuần), hình ảnh túi ối không tương xứng với tuổi thai, bờ túi ối không đều (giai đoạn sớm hơn 8 tuần). Tuy nhiên, ở giai đoạn này, cần khám và làm siêu âm lại sau một thời gian để chẩn đoán chính xác.

Sau khi chẩn đoán xác định là thai chết lưu, bác sĩ nên lấy thai ra sớm. Nếu để thai chết lâu trong ổ bụng có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm cho mẹ như nhiễm trùng, rối loạn đông máu... Nên tiến hành các thủ thuật lấy thai ở các trung tâm y tế có điều kiện theo dõi, hồi sức, phẫu thuật để đề phòng và xử trí các tai biến.

Một số bài thuốc thường dùng

- Ích mẫu già lấy nước cốt hòa với nước đồng tiện.
- Ích mẫu, già nát, cho vào ít nước còn hơi nóng, vắt lấy nước cốt uống.
- Ích mẫu tươi già nát, vắt lấy nước, sắc còn một nửa thì uống.
- Hạt thầu dầu 14 hạt, bóc vỏ, già nát, bằng đắp ở hai gan bàn chân.
- Hành trắng 5 củ, gừng sống 3 lát, nước đái trẻ em 1 bát. Sắc sôi 3 dạo, uống nóng.
- Lòng trắng trứng gà 1 cái, gừng tươi già nát, vắt lấy một chén nước, hòa đều uống.



Cây thầu dầu tía

CHỮA NGOÀI TỬ CUNG

Khi trứng đã thụ tinh không đi được đến buồng tử cung để làm tổ mà lại làm tổ ở chỗ khác thì gọi là chữa ngoài tử cung. Hay gặp hơn hết là loại phôi làm tổ và phát triển ở ngay vòi trứng. Đây là một trường hợp bệnh lý nguy hiểm cho người mẹ, cần theo dõi phát hiện càng sớm càng tốt, nhất là khi chữa ngoài tử cung đã vỡ. Nếu không cấp cứu kịp thời, người mẹ có thể chết vì mất máu.

Có nhiều nguyên nhân gây ra chữa ngoài tử cung

Thường do viêm phần phụ (viêm nhiễm ở vòi trứng, buồng trứng...) làm cho vòi trứng bị dính, lòng vòi trứng bị thắt hẹp lại. Có khi do vòi trứng bị cong, bị gấp lại hoặc do khối u bên ngoài chèn ép

vào làm hẹp lòng vòi trứng. Cũng có khi do nhu động của vòi trứng thay đổi làm cho trứng thụ tinh không di chuyển được vào buồng tử cung như bình thường.

Người phụ nữ bị chửa ngoài tử cung cũng có hiện tượng tắt kinh và thai nghén như có chửa bình thường, nhưng có đặc điểm là thấy đau bụng âm ỉ ở vùng tử cung và thường đau rõ một bên hố chậu. Cùng với đau, bệnh nhân còn thấy ít máu thẫm màu từ tử cung, máu ra từng ít một hoặc thất thường, lúc nhiều lúc ít. Vì mới chậm kinh ít ngày, nay thấy ra máu, nhiều người cho rằng đó là máu kinh nguyệt.

Đột nhiên đến một lúc nào đó, người bệnh sẽ thấy một cơn đau dữ dội bất thường xảy ra, có khi làm bệnh nhân choáng váng, ngã ngất. Về tính chất cơn đau dữ dội và đột ngột như dao đâm, đồng thời có cảm giác một luồng chất dịch chảy ra tràn trong ổ bụng. Kèm theo những triệu chứng đau, toàn thân bệnh nhân trở nên xanh, nhợt nhạt, vã mồ hôi, khát nước, da lạnh toát...

Đó chính là do vòi trứng bị căng to quá mức, không chứa đựng nổi thai và nhau nên đã bị vỡ, máu tràn ngập trong ổ bụng. Thời gian từ lúc thụ tinh đến khi vòi trứng bị nứt vỡ thường chỉ từ 1 - 2 tháng, không mấy khi quá ba tháng.

Vài nét về dự phòng điều trị

❖ Chủ yếu là phải thực hiện thật tốt vệ sinh phụ nữ, tránh để bị viêm nhiễm bộ phận sinh dục. Khi có thai nếu chị em thấy khác thường (đau bụng, ra máu...), cần đi khám ngay.

❖ Chửa ngoài tử cung chỉ là một cấp cứu ngoại khoa (tức là giải quyết bằng kỹ thuật mổ). Nếu chẩn đoán trước, từ khi vòi trứng chưa bị vỡ, là điều hay nhất, kết quả điều trị khả quan. Nếu chửa ngoài tử cung đã bị vỡ thì thời gian cấp cứu (đưa đến cơ sở y tế để giải phẫu) là yếu tố quyết định, nhằm đảm bảo tính mạng của bệnh nhân. Nhìn chung, càng đến bệnh viện sớm bao nhiêu, thì khả năng cứu sống bệnh nhân càng cao bấy nhiêu.

Một số bài thuốc thường dùng

(Chú ý chỉ sử dụng tạm thời trong khi chuyển bệnh nhân đến bệnh viện)

- Hoa hòe sao đen 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Tâm thất sao đen 10g, tán bột uống, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

SÓT NHAU

Các triệu chứng thường gặp là: Chảy máu là dấu hiệu sớm nhất, đau âm ỉ hoặc từng cơn ở vùng bụng dưới; sốt cao do nhiễm khuẩn xuất hiện ngày thứ 3 - 4 sau khi sinh hoặc nạo thai.

Sau khi sinh, để tránh tai biến chảy máu và nhiễm trùng do sót nhau gây ra, nhân viên y tế có động tác kiểm tra bánh nhau để xem nhau đã ra hết chưa.

Xử trí: Nạo buồng tử cung lấy hết nhau sót, dùng kháng sinh kháng viêm và làm co tử cung. Trường hợp nặng (nhiễm khuẩn, chảy máu nặng) có thể phải mổ cắt tử cung.

Một số bài thuốc thường dùng

- Rau ngót 40g, giã nát, thêm nước đun sôi để nguội, vắt lấy nước cốt. Chia uống hai lần, cách nhau 10 phút, nhau thai sẽ ra sau khoảng 25 - 30 phút. Hoặc giã rau ngót, băng đắp vào lòng bàn chân sản phụ.



Cây rau ngót

- Hạt thầu dầu 15 hạt, giã nát, băng đắp vào lòng bàn chân sản phụ. Sau khoảng 15 phút nhau sẽ ra. Sau khi nhau thai đã ra, phải rửa sạch bàn chân ngay.
- Hạt thầu dầu tía (đu đủ tía, tỳ ma tử) 14 hạt, bỏ vỏ, giã nát, xát vào lòng bàn chân, nhau thai sẽ ra ngay. Sau đó phải rửa sạch chân ngay.

BĂNG HUYẾT, RONG HUYẾT

Theo Phó Giáo sư - Tiến sĩ, Phó Giám đốc Bệnh viện Phụ sản Trung ương Nguyễn Đức Hình, băng huyết là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho sản phụ. Trên thực tế, có đến 25% trường hợp phụ nữ tử vong sau sinh do băng huyết gây ra.

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), băng huyết sau sinh là hiện tượng chảy máu âm đạo sau khi sổ thai vượt quá 500ml. Đây là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tử vong mẹ hiện nay.

Cũng theo thống kê này, băng huyết sau sinh chiếm khoảng hơn 10% số trường hợp đẻ, trong đó 1% trường hợp nguy kịch, và 25% trường hợp tử vong do băng huyết nặng gây ra.

Một trong những nguyên nhân hàng đầu của băng huyết sau sinh là do đờ tử cung (không co đủ mức để cầm máu). Tuy nhiên, hoàn toàn có thể dự phòng được những nguy cơ của băng huyết nếu bác sĩ sản khoa biết cách xử lý tích cực giai đoạn chuyển dạ.

Theo Tiến sĩ Hình, xử trí tích cực giai đoạn 3 chuyển dạ như sử dụng Oxytocin, kéo dây rốn có kiểm soát, xoa tử cung... có thể đề phòng được trên 60% số trường hợp băng huyết sau đẻ.

Một số bài thuốc thường dùng

Chữa băng huyết:

- Trứng gà mái đen 3 quả, đập trứng cho vào bát; giấm 50g; rượu 50g cho vào, đánh đều nấu chín ăn.
- Rau cần (bỏ lá) 150g, cho nước nấu canh sôi, đập cho vào 2 quả trứng gà, làm thành canh trứng, ăn.
- Quả vải khô 30g. Sắc cùng với nước để uống.
- Hương phụ, xác gương sen, hoa hòe, mỗi thứ một phần, sao qua. Tóc rối đốt thành tro, sừng tê giác sao, đều dùng nửa phần. Sắc uống ngày một thang.
- Lá ngải cứu đốt, tán nhỏ, uống với rượu.
- Lá ngải cứu vò nát bằng quả trứng gà, can khương 4g, sắc với nước, hòa thêm cao da trâu 20g, nấu sôi cho tan cao, chia 3 lần uống trong ngày.

Chữa rong huyết:

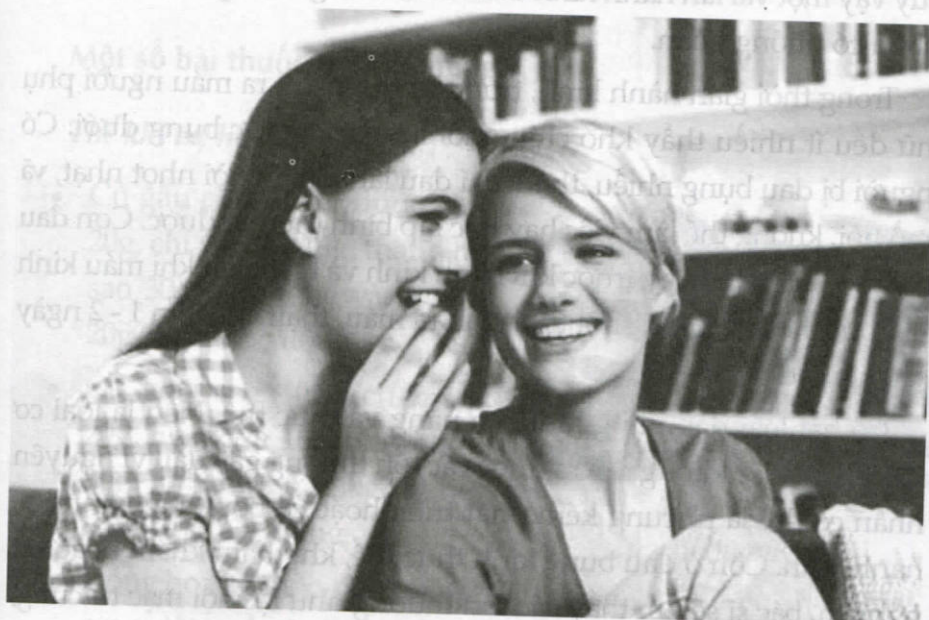
Chữa sau đẻ hoặc sảy thai (nhau đã ra rồi) mà rong huyết: Lá huyết dụ 30g, lá trắc bá (sao) 20g. Sắc uống ngày một thang. Sau đó dùng bẹ móc đốt ra tro, hay muối nôi tán mịn 10g hòa thêm 15g cao da trâu, đun loãng khuấy đều rồi uống.



Cây huyết dụ

Phần hai

Một số bệnh về kinh nguyệt và phần phụ



ĐAU BỤNG KINH

Đau bụng kinh là một bệnh phụ khoa thường gặp, nguyên nhân tương đối phức tạp, phần lớn do cơ thể người phụ nữ suy nhược, tử cung phát triển không bình thường (dị dạng), co bóp cơ tử cung không điều hòa hoặc sau khi viêm vùng ổ chậu mạn tính, rối loạn nội tiết sinh dục, tinh thần bất ổn, lo lắng, sợ sệt... Các yếu tố môi trường như nóng, lạnh, ẩm, ướt đều có liên quan. Trước khi hành kinh 1 - 2 ngày, bụng dưới đau liên tục có thể đau vài giờ hoặc kéo dài 1 - 2 ngày. Kèm theo có các triệu chứng: Buồn nôn, nôn, đau đầu, chóng mặt, căng cứng ngực, đại dất mất ngủ, rối loạn đại tiện.

Đau bụng kinh cũng là chứng bệnh hay gặp ở nữ vị thành niên; tuy vậy một vài lần hành kinh đầu tiên thường không đau, có thể do chưa có phóng noãn.

Trong thời gian hành kinh, trước và trong khi ra máu người phụ nữ đều ít nhiều thấy khó chịu, mỏi lưng, căng tức bụng dưới. Có người bị đau bụng nhiều, thậm chí đau lẫn lộn, người nhột nhạt, vã mồ hôi, không thể làm việc hay học tập bình thường được. Cơn đau có thể xuất hiện ngay trước khi hành kinh và biến mất khi máu kinh ra được; hoặc kéo dài suốt thời gian ra máu, thậm chí đến 1 - 2 ngày sau khi sạch.

Có hai loại đau bụng kinh, cơ năng và thực thể. Nếu là loại cơ năng, bác sĩ sẽ không tìm ra được các tổn thương gây đau vì nguyên nhân có thể là tử cung kém phát triển hoặc co bóp quá mạnh khi hành kinh. Còn ở đau bụng kinh thực thể, khi thăm khám hoặc xét nghiệm, bác sĩ sẽ tìm thấy các tổn thương như lạc nội mạc tử cung, u xơ tử cung, sẹo chít hẹp lỗ tử cung hoặc tư thế của tử cung không bình thường.

Theo Đông y: Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh thường gặp là do khí trệ, huyết ứ, hàn khí kết, khí huyết hư nhược.

Vài nét về dự phòng điều trị

Trong trường hợp đau bụng nhiều, nên nghỉ ngơi, giữ tinh thần thoải mái; có thể chườm nóng bụng hoặc dùng vài viên thuốc giảm đau như Paracetamol hay Aspirin cũng có tác dụng giảm đau. Nếu đau nặng cần đi khám.

Có thể dùng nhiều phương pháp điều trị, kết hợp vận động liệu pháp để điều chỉnh trạng thái tinh thần và chức năng hệ thống thần kinh, cải thiện tuần hoàn, điều hòa lực co bóp tử cung, thông kinh hóa ứ...

Cây chỉ điều trị đau bụng kinh

Là một phương pháp điều trị có hiệu quả cao. Đợt điều trị 3 lần, mỗi lần cách nhau 15 - 20 ngày. Thường dùng các huyết Huyết hải, Cách du, Can du, Thái xung...

Một số bài thuốc thường dùng

Thế khí trệ huyết ứ:

- Củ gấu chế 40g, ô dược sao 20g, chỉ xác sao 16g, thanh bì sao 30g, dái nghệ vàng sao 20g. Sắc nước uống.
- Củ gấu chế 40g, ích mẫu 20g, ngải cứu 16g, mần tươi 30g, cỏ roi ngựa 30g, nghệ xanh 20g, sắc uống.
- Hồng hoa, tô mộc, đào nhân, ngư tât, mần tươi, nghệ vàng sao các vị đều nhau, dùng 1/2 nước, 1/2 rượu sắc sôi vài lần rồi uống.
- Củ gấu chế 40g, ích mẫu 20g, ngải cứu 16g, cỏ roi ngựa 30g, gừng khô 8g, quế tâm 8g. Sắc uống.



Củ gấu (hương phụ)

- Đảng sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 12g, chích thảo 4g, đương quy 8g, xuyên khung 5g, thục địa 4g, bạch thược 8g. Sắc uống.
- Củ gấu chế 20g, ích mẫu 20g, ngải cứu 12g, lá sung 20g, củ gai 20g, hà thủ ô 20g, rễ vú bò 16g, hoàng tinh 20g, sâm bố chính 20g. Sắc nước uống.

Chữa kinh nguyệt không đều, lâu ngày không có thai:

- Ích mẫu, đương quy, mộc hương, xích thược, lượng bằng nhau. Tán bột, luyện mật làm hoàn to như hạt bắp, uống với nước nóng.
- Cuồng hoa phù dung 7 cái. Thêm đường sắc lấy nước uống.
- Ích mẫu 30g sấy khô tòn tính. Nghiền thành bột mịn, mỗi lần 9g sắc với rượu uống. Ngày uống 2 - 3 lần. Uống liên tục 2 - 3 ngày.
- Gừng tươi 15g, đường đỏ 30g. Sắc uống mỗi ngày 1-2 lần.
- Ích mẫu 60g, củ gấu 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ cây đỗ quyên 10g, rễ cây hoa hồng 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Ngải cứu 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt tía tô 6g, hạt hẹ 12g, đường đỏ 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt hướng dương 15g, táo mèo (sơn tra) 30g. Đem sao chín. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt hướng dương 15g, củ mài 12g sao, cam thảo nướng 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Mộc nhĩ 15g, táo mèo (sơn tra) 30g, gà đen 60g. Thêm gia vị, nấu thành canh gà. Ngày ăn một lần.
- Trứng gà 2 quả, ích mẫu 30g. Hai thứ đem nấu, trứng chín

bóc bỏ vỏ, lại cho trứng vào nấu 3 phút nữa. Ăn trứng, uống nước.

- Trứng gà 2 quả, đậu đen 60g. Nấu hai thứ, nhỏ lửa. Trứng chín bóc bỏ vỏ, lại cho trứng vào nấu tiếp. Cuối cùng cho ít rượu vang vào, ăn trứng và uống nước canh.
- Ích mẫu 12g, củ gấu ché 12g, nghệ đen 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá huyết dụ 40 - 50g. Sắc uống ngày một thang. Nếu dùng lá khô, hoa khô với lượng 1/2 lá tươi. Chú ý không dùng sau khi nạo thai hoặc sau đẻ bị sót nhau.
- Lá huyết dụ 5g, lá trắc bá 5g, ích mẫu 10g, ngải cứu 8g, cỏ nhọ nồi 6g. Các vị sao hơi cháy, sắc uống ngày một thang, chia 3 lần uống. Uống 5 thang trước kỳ kinh 10 ngày.
- Trứng gà luộc, chấm bột gừng khô đốt cháy tồn tính. Ngày ăn 2 quả, vừa chữa bệnh vừa bồi dưỡng cơ thể.
- Hương phụ sao 4g, lá ngải cứu 4g vò nát, bạch thược 4g. Sắc uống ngày một thang là cầm.
- Lá ngải khô 10g, sắc uống hàng ngày vào những ngày hành kinh. Bài thuốc này có tác dụng chữa kinh nguyệt không đều.
- Hoa quỳnh 5 cái, ích mẫu 15g, thịt lợn nạc 100g. Nấu canh ăn ngày một lần. Ăn trong 3 - 5 ngày sẽ tác dụng.
- Hoa mào gà 50g, ngải cứu (sao cháy) 30g. Tán thành bột mịn, ngày uống 7g, chia 3 lần chiêu với nước sôi để nguội.
- Hoa mào gà trắng 30g, cho nước vào sắc, bỏ bã. Đập 2 quả trứng gà vào nước sắc mào gà, nấu chín ăn.
- Trúc nhự sao qua, tán nhỏ, mỗi lần uống 12g với nước ấm.

BỀ KINH

Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh là huyết hư và huyết trệ. Bề kinh có thể do rối loạn chức năng nội tiết và các bệnh mạn tính toàn thân gây ra như lao phổi, thiếu máu, dinh dưỡng kém, giảm sản ở tử cung, lao sinh dục.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hà thủ ô chế 40g, ngải cứu 16g, củ gai sao 20g. Sắc lấy nước uống.
- Hạt cải 2 lạng tán mịn uống với rượu trước bữa ăn 2 giờ.
- Sài hồ 12g, rau má 20g, ngải cứu 8g, ích mẫu 16g, củ sả 10g, củ gấu chế 20g, thanh bì sao 8g, cam thảo dây 12g, củ mài 16g. Sắc lấy nước uống.
- Củ gấu chế 40g, ích mẫu 20g, ngải cứu 16g, mần tưới 30g, nghệ xanh 20g, cỏ roi ngựa 30g. Sắc lấy nước uống.
- Sài hồ (sao giòn) 80g, khương hoàng (sao) 80g, nghệ xanh (sao râm) 80g, củ gấu chế 160g. Tán nhỏ lấy giấm khuấy hồ làm viên bằng hạt ngô, mỗi lần uống 20 viên với rượu vào lúc đói.
- Mần tưới 16g, nhân trần 20g, tô mộc 12g, nga truyệt 8g, thanh bì 12g. Sắc lấy nước uống.
- Mào gà trống 2 cái, rửa sạch, cho vào cối giã nhuyễn, cho 20g đường đỏ vào, pha nước sôi, uống. Uống 1 lần trước kỳ hành kinh. Uống liền 5 ngày.



Cây hà thủ ô đỏ

- Rẻ quạt 4g, ngải cứu 10g, ích mẫu 10g, nghệ 5g, củ gấu 5g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần. Dùng 5 thang, trước kỳ kinh 10 ngày.
- Trứng gà 2 quả, xuyên khung 5g. Cho nước vào nấu. Trứng chín bóc bỏ vỏ, cho trứng vào đun tiếp, cho 1 ly nhỏ rượu vang. Ăn, uống cả cái lẫn nước.
- Gà mái già 1 con khoảng 1,3kg làm sạch, bỏ nội tạng, mộc nhĩ 50g, táo tàu 10 quả. Cho nước hầm nhừ, ăn cả cái lẫn nước.
- Hoa mộc 7g, luân kế 10g, ngải cứu 10g, ích mẫu 8g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần uống. Uống trong 3 - 5 ngày.

Thông kinh bế (có thể dùng cả khi bị chậm kinh nghi có thai):

- Mần tưới 20g, lá móng tay 50g, ích mẫu 40g, nghệ đen 30g. Sắc uống ngày một thang, uống liền 3 thang sau khi giao hợp hay trước kỳ kinh 3 ngày, mỗi ngày uống một thang cho đến khi thấy kinh mới thôi.
- Hương phụ già sạch vỏ, bồng nga truật, khương hoàng sao, mẩu lệ nung, đậu đen sao. Các vị bằng nhau, tán nhỏ, mỗi lần dùng 12g với nước sắc cỏ mực, uống lúc đói.
- Mần tưới 30g. Sắc uống ngày một thang.

Bài thuốc này có tác dụng chữa kinh trệ đau bụng khi hành kinh, kinh bế và kinh nguyệt không đều, hoặc sau khi đẻ máu hôi không thông.

KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

Kinh nguyệt không đều là kinh có thay đổi về chu kỳ kinh, lượng kinh, sắc kinh, chất lượng kinh.

Thường thấy có kinh trước kỳ, kinh sau kỳ, kinh không định kỳ, kinh nhiều, kinh ít.

Kinh nguyệt trước kỳ

Kinh nguyệt ra trước 22 ngày được gọi là kinh trước kỳ. Nguyên nhân cơ chế sinh bệnh thường gặp là do huyết nhiệt, chính khí hư tổn.

Một số bài thuốc thường dùng

Thể huyết nhiệt: Kinh nguyệt có màu đỏ, lượng nhiều, bồn chồn bứt rứt không yên...

- Hoàng cầm 12g, hoàng liên 4g, đương qui 24g, sinh địa 12g, xuyên khung 4g, bạch thược 12g. Sắc lấy nước uống.
- Củ gấu chế 20g, ích mẫu 16g, cỏ nhọ nồi (sao) 40g, rau má (tươi) 40g, chỉ xác (sao đen) 16g, sinh địa 20g. Sắc lấy nước uống.
- Củ gấu chế 40g, củ gai (sao) 40g, rau má 40g, bạch đồng nữ 20g. Sắc lấy nước uống.
- Củ gấu chế 20g, hy thiên thảo 40g, ích mẫu 16g, rễ cỏ tranh 30g. Sắc lấy nước uống.
- Ngải đại với củ gấu, ích mẫu, mần tưới, cỏ nhọ nồi, mỗi thứ 3 lạng sao vàng, tán thành bột, trộn với bột gạo nếp và đường đã nấu thành xirô để làm viên bằng hạt ngô. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 30 viên.

Chữa kinh nguyệt không đều:

- Ích mẫu 12g, củ gấu chế 12g, rễ củ gai 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Chữa kinh nguyệt không đều, thấy kinh trước kỳ (ngắn vòng), kinh ít, đau bụng trước khi thấy kinh:

- Ích mẫu thân lá 20g sắc lấy nước uống 10 ngày kể từ ngày thứ 14 sau kỳ kinh. Hoặc dùng cao ích mẫu 6 - 8g mỗi ngày.

Chữa kinh nguyệt không đều gây đau bụng:

- Mần tưới ngâm rượu uống thường xuyên.

Thể khí hư:

- Đảng sâm 20g, phục linh 20g, bạch truật 12g, hoàng kỳ 20g, sa nhân 6g. Sắc lấy nước uống.
- Bồ chính sâm 20g, đinh lăng sao 20g, bạch truật 12g, rễ củ gai 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây bồ chính sâm

Kinh sau kỳ

Chu kỳ kinh kéo dài 40 - 50 ngày được gọi là kinh sau kỳ. Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh thường gặp là do huyết hư, huyết hàn, khí trệ gây ra.

Một số bài thuốc thường dùng

Thể huyết hư: Kinh sau kỳ, ít, nhợt màu, loãng, người bệnh gầy yếu, sắc mặt vàng úa, hay hoa mắt chóng mặt, móng tay nhợt, môi nhợt...

- Hà thủ ô chế 40g, củ gấu chế 40g, ngải cứu 16g, củ gai 20g, lá sung 40g, ích mẫu 20g, đậu đen 40g. Sắc lấy nước uống.
- Mào gà trống chưa thiến 2 cái, luộc, ăn. Mỗi tháng ăn 4 - 5 lần.
- **Bổ huyết điều kinh:** Ích mẫu 80g, nga truật 60g, ngải cứu 40g, củ gấu 40g, hương nhu 30g. Các vị sao, tán bột, luyện với

đường làm viên to bằng hạt đậu xanh. Ngày uống 60 viên, chia làm 3 lần.

- *Chữa kinh nguyệt không đều*: Cao ích mẫu (gồm ích mẫu 800g, ngải cứu 200g, hương phụ 250g, tá dược vừa đủ 1 lít). Ngày uống 2 - 3 lần mỗi lần 10 - 20ml.

Thể huyết hàn:

- Củ gấu chế 40g, ích mẫu 30g, ngải cứu 30g, gừng đốt tồn tính 16g. Sắc lấy nước uống.
- Hoa giấy 15g, ích mẫu 18g, đậu đen 10g, đường đỏ 30g, gừng 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần. Uống 5 thang, trước kỳ kinh 7 ngày.



Cây hoa giấy

- Hoa đơn trắng 10g, ngải cứu 10g, ích mẫu 12g, nghệ 8g, gừng 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần. Uống 5 thang, trước kỳ kinh 9 ngày.
- Lan một lá 10g, ích mẫu 15g, ngải cứu 20g, gừng 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần trước khi ăn, uống 3 - 5 tháng trước kỳ kinh 7 ngày.
- Hoa thực quỳ 10g, ích mẫu 8g, nghệ đen 6g, ngải cứu 8g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần. Dùng 5 thang, trước kỳ kinh 8 ngày.
- Hoa susi 5g, ích mẫu 15g, ngải cứu 10g. Ngày sắc một thang, chia 3 lần. Uống 5 thang, trước kỳ kinh 7 ngày.
- Quả sộp 20g, ngải cứu 15g, ích mẫu 20g, gừng 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần uống, uống 5 ngày liền, trước kỳ kinh 7 ngày.

Chữa kinh nguyệt không đều, thống kinh:

- Ích mẫu 800g, ngải cứu 200g, hương phụ 250g, xirô và cồn 15° nấu vừa đủ 1 lít. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 - 20ml.

- Lá ngải dại 10g khô, sắc với 200 ml nước còn 50 ml, uống một lần trong ngày trước khi có kinh một tuần.

Thể khí uất trệ:

- Củ gấu chế 40g, ô dược sao 20g, chỉ xác sao 16g, thanh bì sao 30g, dái nghệ vàng sao 20g. Sắc lấy nước uống.
- Củ gấu 12g, trần bì 4g, tía tô 4g, ô dược 4g, can khương 3 lát. Sắc lấy nước uống.

RỐI LOẠN KINH NGHUYỆT

Phụ nữ lúc không có kinh kỳ, lúc sau kinh kỳ, gọi là rối loạn kinh nguyệt. Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh thường gặp do can uất, thận hư.

Một số bài thuốc thường dùng

Thể can uất: Kinh không định kỳ, lượng kinh ít, có hòn cục, sắc mặt xanh xám, hay cáu gắt, trước khi có kinh vú căng tức, khi có kinh đau bụng, đau tức ngực sườn...

- Củ gấu chế 40g, ô dược sao 20g, chỉ xác sao 40g, thanh bì sao 30g, dái nghệ vàng sao 20g. Sắc lấy nước uống.

Thể thận hư: Đau mỏi lưng, đầu vầng, tai ù, bụng dưới đau, có thể dài dầm...

- Đảng sâm, thực địa, sơn thù, sơn dược, ngũ vị tử, thỏ ty tử, viễn chí, chích thảo. Lượng bằng nhau, sắc lấy nước uống.

KINH QUÁ NHIỀU

Lượng kinh ra nhiều hơn bình thường. Nguyên nhân gây bệnh thường gặp do huyết nhiệt, chính khí hư yếu.

Một số bài thuốc thường dùng

Có thể sử dụng bài thuốc ở mục *Kinh nguyệt trước kỳ*.

Thể huyết nhiệt: Chữa kinh nguyệt không đều:

- Ích mẫu 10g, đương quy 10g, xích thược 10g, mộc hương 5g. Phơi khô, tán bột để uống.

Chữa hành kinh quá nhiều:

- Lá huyết dụ 30g, lá trắc bá sao đen 20g, hoa hòe sao đen 12g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang.

Thể chính khí hư tổn: Mệt mỏi, đoản khí, sắc mặt nhợt, không muốn ăn uống...

- Củ gấu chế 20g, ngải cứu sao đen 20g, bồ chính sâm 40g, gừng nướng 8g, rễ vú bò 16g. Sắc lấy nước uống.

Chữa kinh nguyệt không đều, sau khi sinh tử cung xuất huyết, kinh nguyệt ra nhiều:

- Ích mẫu 15 - 20g. Sắc lấy nước uống.

Chữa kinh nguyệt không đều, thông kinh, sau khi sinh hoặc nạo thai mà máu ra nhiều:

- Ích mẫu (tươi) 60g, kê huyết đằng 30g. Sắc nước, thêm đường uống.
- Trứng gà 2 quả. Lá ngải cứu 10g. Gừng tươi 15g. Cho nước nấu. Trứng chín, bóc bỏ vỏ, lại bỏ vào nấu tiếp. Ăn, uống hết cả trứng và nước.

- Gà xương đen 1 con khoảng nửa cân. Hoàng kỳ 30g. Làm gà sạch bỏ nội tạng, chặt miếng, cho hoàng kỳ vào nồi, cho thêm ít nước, hầm chín. Ăn cả cái lẫn nước.

KINH QUÁ ÍT

Nguyên nhân và cơ chế sinh bệnh thường gặp do huyết hư, thận hư.

Một số bài thuốc thường dùng

Thể huyết hư:

- Hà thủ ô chế 40g, lá sung 40g, củ gấu chế 40g, ích mẫu 20g, ngải cứu 16g, đậu đen 40g, củ gai 20g. Sắc lấy nước uống.

Thể thận hư:

- Củ gấu chế 40g, ích mẫu 20g, ngải cứu 16g, mần tưới 30g, cỏ roi ngựa 30g, nghệ xanh 30g. Sắc lấy nước uống.

KHÍ HƯ (ĐỐI HẠ)

Khí hư thuộc phạm vi đối hạ trong Đông y. Khí hư có thể là một dấu hiệu sinh lý bình thường. Nhưng trong nhiều trường hợp lại là dấu hiệu bệnh lý của nhiều bệnh khác nhau.

Theo Đông y, khí hư được chia thành nhiều loại: Bạch đới là khí hư có màu trắng. Hoàng đới là khí hư có màu vàng, hắc đới là khí hư có màu đen...

Khí hư trắng, trong có thể chỉ là khí hư sinh lý. Nhưng nếu huyết trắng ra nhiều không liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt hoặc thai nghén kèm theo ngứa âm hộ là do bệnh lý.

Theo y học hiện đại: Tùy theo tổn thương mà biểu hiện màu sắc khí hư sẽ khác nhau:

+ Nếu bị viêm cổ tử cung thì khí hư đặc, keo và đục.

+ Nếu viêm tử cung thì khí hư loãng như nước.

+ Nếu viêm phần phụ (vòi trứng), khí hư giống như mủ (vàng hoặc xanh).

+ Nếu ung thư tử cung thì khí hư thường có lẫn máu. Nếu khí hư trắng đục là có thể bị bội nhiễm.

Rất nhiều phụ nữ vệ sinh sạch sẽ hàng ngày nhưng vẫn ra rất nhiều khí hư, khi loãng khi đặc kèm theo ngứa. Theo các nhà khoa học, màu sắc của khí hư có thể nói lên vị trí viêm trong đường sinh dục.

Vài nét về dự phòng điều trị

❖ Khi thấy khí hư ra bất thường phải đi khám chuyên khoa phụ sản để xác định nguyên nhân và điều trị tận gốc. Trường hợp chị em đang có thai cũng thường tăng tiết dịch âm đạo nên dễ bội nhiễm vi khuẩn và nấm hơn bình thường.

❖ Trường hợp của người đang mang thai vẫn có thể đặt thuốc phụ khoa. Tất nhiên thầy thuốc sẽ có chỉ định loại thuốc thích hợp, không ảnh hưởng đến thai nhi. Cần đi khám để điều trị dứt điểm trước khi có thai để tránh nhiễm khuẩn âm đạo có thể lan vào trong gây nhiễm khuẩn ối, thậm chí gây sảy thai.

❖ Không nên tự điều trị bằng cách ngâm thuốc và càng không nên cho ngón tay vào bên trong âm đạo để rửa. Ngay cả những người đã có gia đình cũng không nên cho tay vào âm đạo để rửa vì như vậy sẽ làm cho tình trạng viêm nhiễm nặng thêm.

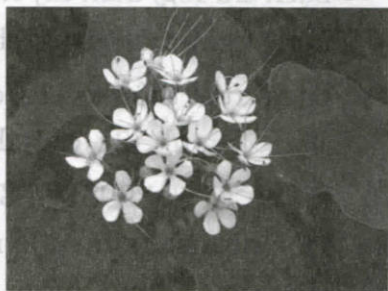
Một số bài thuốc thường dùng

Xích bạch đới:

- Gà trống lông trắng nấu cháo ăn nhiều ngày. Hoặc lòng trắng

trứng gà 2 quả hấp chín, ăn trứng với nước cốt rau răm hoặc lấy 1 nắm lá rau răm giã vắt nước cốt hòa lòng trắng trứng đun sôi, ăn cả nước lẫn cái liền 3 - 4 ngày.

- Gà xương đen 1 con làm sạch bỏ nội tạng, hạt tiêu bột 5g, hạt sen 15g, bạch quả bỏ vỏ cứng bên ngoài 15g, gạo nếp 15g. Tất cả cho vào bụng gà, một chút muối. Đun nhỏ lửa cho nhừ. Ăn 2 ngày liền.
- Lá ngải cứu 15g. Sắc lấy nước, rồi đập vào 2 quả trứng gà, nấu chín. Ăn mỗi ngày 1 lần, liên tục 5 ngày.
- Trứng gà 2 quả, đập cho vào nhân hạt hướng dương 25g, đổ nước, nấu canh, thêm một ít đường, ăn nóng.
- Trứng gà 1 quả, khoét đầu trứng 1 lỗ nhỏ, cho vào 7 hạt tiêu nghiền bột, bịt lỗ trứng lại đem nướng chín, bóc bỏ vỏ trứng, ăn.
- Hạt mào gà trắng 30g, nghiền thành bột, mỗi lần uống 9g. Ngày uống 2 - 3 lần.
- Canh hộc 100g, đốt thành than. Ngày uống 3 - 5g với nước cơm.
- Lá bạch đồng nữ khô (cây bản) 15 - 20g. Sắc nước uống ngày một thang.
- Cây bản trắng, cây bản đỏ (lấy cả hoa lá), mỗi thứ 15g phơi héo, bồ công anh 12g, rau dền nước 15g, cam thảo nam 6g. Sắc uống ngày một thang.
- Rễ cây bản sao vàng 30g, hạt muồng sao 20g, cam thảo nam 6g. Sắc lấy nước uống ngày một thang.
- Huyết dụ tươi 40g, lá thuốc bỏng (sống đời), lá bản (xích đồng nam) đều 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Hoa ích mẫu, lúc mới nở, thái nhỏ, phơi khô. Tán bột. Uống trước bữa ăn, mỗi lần 12g, với nước sôi.
- Rễ củ gai, rễ cây bướm bướm, đều một nắm. Rửa sạch, sắc uống vào lúc đói.



Cây bản trắng

Bạch đới

- Rau sam 30g, giã nát, vắt lấy một chén nước, trộn với lòng trắng trứng gà, nấu chín ăn. Ngày ăn 1 - 2 lần.
- Rau sam 90g, giã nát, vắt lấy nước, pha thêm mật ong 30g. Chia uống 3 - 4 lần trong ngày.
- Hoa mào gà trắng 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa dâm bụt trắng 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa đậu ván trắng 30g. Nghiền thành bột. Mỗi lần uống 6 - 9g với rượu nhẹ. Ngày uống 2 - 3 lần.
- Thân cây hướng dương 50g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Gương sen 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Cỏ tranh 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa mào gà trắng 20g, rau sam 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa mào gà trắng 20g, một con trai lớn. Ninh ăn ngày một thang.
- Bạch chỉ 10g, thân cây hướng dương 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Bạch truật thổ sao 12g, củ mài sao 12g, hạt đậu ván trắng sao 10g, cỏ tranh 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hòe hoa (sao), mẫu lệ nung, các vị bằng nhau tán bột. Mỗi lần uống 12g với rượu. Bài thuốc này có tác dụng chữa bạch đới không dứt.

Xích đới

- Mào gà hoa đỏ 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa dâm bột trắng 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Đương quy sao rượu 10g, đảng sâm 12g, gương sen đốt thành than 10g, tóc rối đốt thành than 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Hoa dâm bột trắng

Phần ba

Một số bệnh của người mẹ trong thời kỳ cho con bú



VIÊM TUYẾN VÚ

Viêm tắc tia sữa là quá trình bế tắc, ứ đọng sữa và tạo mủ cấp tính. Bệnh thường phát sinh vào thời kỳ cho con bú, đặc biệt ở bà mẹ sinh con đầu lòng.

Triệu chứng điển hình là bầu vú sưng nóng, đau, toàn thân sốt, sợ rét, đau mình.

Khi sữa bắt đầu “xuống”, hai bên vú có cảm giác căng cứng. Đôi khi sữa vẫn thoát ra mà vú vẫn bị đau vì ứ sữa. Vú trông căng bóng vì các mô vú bị ứ sữa. Hiện tượng ứ sữa sẽ ít xảy ra nếu con nằm cạnh mẹ suốt ngày đêm và cho bú thường xuyên, bú sớm ngay sau khi sinh.

Tắc tia sữa khiến người mẹ bứt rứt khó chịu, đôi khi gây viêm tuyến vú với các dấu hiệu: Sốt và sưng đau hai bầu vú, ảnh hưởng tới nhu cầu cho con bú của người mẹ.

Một số nguyên nhân gây viêm tắc tia sữa thường gặp như:

- Không day đều bầu sữa để thông tia sữa ngay sau khi sinh.
- Không vắt bỏ sữa thừa khi con bú không hết. Sữa đọng lại lâu ngày gây ôi, tắc và ung nhũ.
- Cảm nhiễm hàn tà, làm cho sữa khó lưu thông.
- Tinh thần không thư thái làm can khí uất, ảnh hưởng đến chức năng vận hóa của tỳ, sữa ứ đọng hóa hỏa sinh nhũ ung.
- Ăn uống thất thường gây tổn thương tỳ vị, vị nhiệt ủng trệ, nhiệt tích tại nhũ lạc, gây sưng đau vú.
- Cơ thể suy yếu sau sinh nở.
- Sau khi cho người bệnh bú không vệ sinh lau rửa đầu vú sạch.

Triệu chứng

Giai đoạn đầu: vú sưng đau, sữa ra không đều, không thông, sắc da đỏ nhẹ hoặc không đỏ, có hoặc không có hòn cục, sốt, sợ lạnh, đau đầu, đau mình mẩy, ngực tức. Rêu lưỡi trắng mỏng hoặc hơi vàng.

Giai đoạn nhũ ung (đã làm mủ): Bầu vú sưng to, da đỏ nóng từng đám hoặc cả vú, đau tăng, sốt cao, người bứt rứt khó chịu, miệng khát muốn uống, lưỡi đỏ rêu vàng, mạch huyền sắc.

Giai đoạn vỡ mủ: Do mủ tự vỡ hoặc chích rạch tháo mủ, thân nhiệt hạ, sưng đau giảm. Nếu mủ đã vỡ mà vẫn không giảm sưng đau, thân nhiệt cao, chứng tỏ nhiệt độ còn thịnh, làm mủ lan sang các nhũ lạc khác hình thành truyền nang nhũ ung.

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Ngay sau sinh, cho bé bú mẹ sớm.
- ❖ Người mẹ cần lau rửa sạch đầu vú sau khi cho bé bú để ngừa chứng viêm tuyến sữa.
- ❖ Trước khi sinh, hàng ngày thai phụ nên day nhẹ hai bầu vú.
- ❖ Thai phụ không mặc áo ngực quá chật.

Cách xử trí khi bị ứ sữa

- Vẫn tiếp tục cho bé bú mẹ và cho bú đúng cách.
- Người mẹ nếu không thể cho bé bú được thì vắt sữa ra cho bé uống bằng thìa. Vắt sữa nhiều lần trong ngày nếu thấy cần thiết, để tránh ứ sữa.
- Đắp khăn ẩm lên vú, xoa nhẹ xung quanh bầu vú. Mẹ có thể bị sốt nhẹ khi căng tức sữa nhiều nhưng thường khỏi nhanh sau khi sữa được lưu thông nhờ đắp ẩm, xoa bóp, cho bú và vắt sữa. Nếu mẹ làm như trên mà vẫn còn nóng sốt trên hai ngày thì cần đến cơ sở y tế khám chữa bệnh.
- Có thể dùng gừng tươi giã nát, pha với nước ấm để xoa day hai bầu vú.

- Dùng lược thưa chải nhẹ trên hai bầu vú theo chiều từ trên xuống, từ trong ra ngoài.
- Xoa bóp nhẹ nhàng từ trong phần vú bị cứng đi xuống phía núm vú để ống dẫn sữa được lưu thông.
- Mẹ cần được nghỉ ngơi nhiều hơn.

Cách xử trí khi đã bị viêm tuyến vú và áp-xe vú

Vú trở nên sưng đỏ, căng, đau và mẹ bị sốt... Khi chỗ nhiễm khuẩn biến thành khối áp-xe chứa đầy mủ, sẽ sưng, nóng, đỏ, đau, mẹ sốt cao kéo dài kèm lạnh run, mệt mỏi nhiều.

- Mẹ cố gắng tiếp tục cho con bú bên vú lành.
- Nếu trong sữa có lẫn mủ áp-xe, mẹ nên vắt sữa bằng tay hay bằng dụng cụ hút sữa. Cần phải vắt sữa nhiều lần trong ngày. Nếu sữa còn lại trong vú, vi khuẩn có thể lan rộng và làm cạn sữa hoàn toàn.
- Người mẹ cần đến cơ sở y tế điều trị.
- Người mẹ cần uống đủ liều kháng sinh thích hợp, có thể uống thêm thuốc giảm đau và hạ nhiệt (theo chỉ dẫn của bác sĩ).
- Nên chườm khăn ấm lên vú cho bớt đau, có thể chườm nhiều lần trong ngày.
- Mẹ nên nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt, ăn uống đầy đủ.
- Khi khối áp-xe đã gom mủ, nên đến cơ sở y tế để rạch áp-xe và dẫn lưu mủ.
- Sau khi điều trị, mẹ cố gắng cho bé bú trở lại càng sớm càng tốt.
- Tìm cách phục hồi lại nguồn sữa mẹ.

Một số bài thuốc thường dùng

Giai đoạn sữa ứ trệ:

- Qua lâu 12g, ngư bàng tử 12g, sài hồ 12g, hoàng cầm 10g, liên kiều 8g, sơn chi tử 10g, thiên hoa phấn 16g, tạo giác thích 8g, kim ngân hoa 12g, trần bì 10g, thanh bì 12g, cam thảo 6 g. Sắc uống ngày một thang chia 2 - 3 lần.

Giai đoạn ung - làm mủ:

- Hoàng liên 10g, hoàng cầm 12g, liên kiều 10g, chi tử 12g, cát cánh 12g, đại hoàng 10g, đương quy 12g, bạch thược 12g, đinh lăng 10g, bạch hà 8g, mộc hương 8g, thăng ma 10g, hoàng kỳ 12g, bạch chỉ 12g, xuyên sơn giáp 6g, tạo giác thích 6g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang.
- Bồ công anh 30g, tạo giác thích (gai bồ kết) 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Giai đoạn vỡ mủ:

- Nhân sâm 10g, bạch truật 12g, xuyên sơn giáp 6g, bạch chỉ 12g, thăng ma 10g, đương quy 12g, hoàng kỳ 12g, tạo giác thích 6g, cam thảo 6g, thanh bì 12. Sắc uống ngày một thang.

Một số bài thuốc nam đơn giản

- Gai bồ kết (tạo giác thích) 8g. Sắc uống hay tán bột làm viên uống.
- Gai bồ kết 40g, hồng hoa 30g. Cả hai sao vàng tán nhỏ, trộn với mỡ lợn bôi vào chỗ đau ngày 3 lần.
- Rau diếp 100g, sắc lấy nước, chế thêm chút rượu uống sẽ thông sữa.
- Bồ công anh 30g, kim ngân hoa 20g, gai bồ kết 8g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Xơ mướp 10g, bồ công anh 20g, gai bồ kết 8g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Mộc thông 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Mộc thông 10g, móng giò lợn một đôi, ninh nhừ, ăn cả cái và nước, có thể cho thêm ít gạo nếp nấu cháo.
- Thông thảo 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt cây cối xay 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Xuyên sơn giáp (vỏ của con tê tê) 5 - 10g, tán bột uống.
- Đương quy 200g, xuyên sơn giáp 200g, vương bất lưu hành 120g, xuyên khung 200g. Tán mịn, làm thành bột, ngày uống 3 lần, mỗi lần 4g.
- Bồ công anh 60g. Giã nát vắt nước uống. Bã đắp vào vú.
- Bồ công anh 30g, kim ngân hoa 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ đỗ quyên khô 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 lần uống trong ngày.
- Lá đỗ quyên giã nát, băng đắp trên vú sưng.
- Xương rồng bà cắt bỏ gai, giã nát, vắt lấy nước, trộn với bột mì băng đắp vú sưng.
- Lá cây gai tươi, hành, hẹ lượng vừa đủ. Giã nát với cơm rượu đắp lên vú đau.
- Cỏ lười rắn trắng 120g. Giã nát, vắt lấy nước uống.
- Cỏ lười rắn trắng 60g, bồ công anh 20g, kim ngân hoa 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạ khô thảo tươi 30g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá bỏng tươi 60g. Giã nát vắt nước uống, bã đắp lên vú sưng đau.
- Quả trâu cổ 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây đỗ quyên



Cây trâu cổ

- Quả trâu cổ 20g, bồ công anh 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá cây trâu cổ tươi. Giã nát, băng đắp vú sưng đau.
- Lá mít tươi giã nát, đắp lên vú đang sưng, sẽ làm giảm sưng đau.
- Vỏ cây mít có nhiều nhựa, giã nát băng đắp lên vú sưng đau (cũng thường được dùng làm thuốc chữa nhọt vỡ mủ).
- Nhựa mít trộn với giấm, bôi lên chỗ vú sưng đau (hoặc mụn nhọt sưng tấy).
- Lá hoa hiên 10g, giấm ăn 10ml. Rửa sạch lá hoa hiên, giã nhỏ trộn với giấm đắp vào chỗ đau, ngày thay thuốc 1 lần, cần đắp từ 3 - 5 ngày.
- Hoa su si 10g, vỏ cây đại tươi 12g, hạt gấc 3 hạt bỏ vỏ đen bên ngoài, giấm ăn 30ml. Rửa sạch các thứ rồi giã nhỏ, trộn đều trong giấm, đắp vào chỗ đau ngày 1 lần.
- Đậu đen 1,2 kg, xát bỏ vỏ, cho vào nồi đồng nấu lấy nước cho mẹ uống.

THIU SỮA

Sữa mẹ là thức ăn không thể thay thế cho trẻ. Tuy nhiên, trong thực tế có nhiều bà mẹ thường bị mất sữa do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Có nhiều cách để mẹ tạo nhiều sữa hoặc tiết sữa lại. Tiết sữa lại là khi sữa mẹ giảm đi thì mẹ cần tăng lượng sữa cho con bú; hoặc mẹ đã ngừng cho con bú nay lại muốn có sữa để cho con bú trở lại.

Những nguyên nhân gây ít sữa mẹ thường gặp:

- Mẹ mắc bệnh mãn, cấp tính, hoặc bị phẫu thuật lấy thai... làm cho sức khỏe suy yếu khi mang thai, khi sinh nở.
- Mẹ phải dùng các thuốc gây mất sữa như kháng sinh, Aspirin...

Theo Trung tâm dinh dưỡng trẻ em, còn có một số nguyên nhân khác như:

- Bé mắc bệnh, hoặc mẹ bị bệnh nên bé không được bú trong một thời gian.

- Bé đã được nuôi bằng sữa ngoài, bây giờ mẹ lại muốn nuôi con bằng sữa mẹ.

- Bé kém phát triển do ăn thức ăn không phải là sữa mẹ.

- Bà mẹ muốn nhận con nuôi.

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Mẹ cần có niềm tin là mình sẽ có đủ sữa cho con bú.

- ❖ Mẹ nên nghỉ ngơi và thư giãn tinh thần trong khi cho con bú.

- ❖ Mẹ nên ăn uống nhiều loại thức ăn cho đủ chất, ngoài 3 bữa ăn chính nên ăn thêm 2 - 3 bữa phụ. Không nên kiêng cử thái quá. Cần nhớ rằng sữa mẹ tạo nhiều và chất lượng sữa tốt nếu mẹ được ăn uống tốt và đủ chất. Ở nhiều địa phương, các bà mẹ dùng đu đủ nấu với chân giò heo, cháo sữa... để tăng tạo sữa. Đây là những thực phẩm dinh dưỡng có tác dụng tốt cho sữa mẹ và làm mẹ tin tưởng vào việc cho con bú sữa của mình.

- ❖ Mẹ nên ở gần và bế bé nhiều hơn để có thể cho bé bú ít nhất 10 lần trong ngày và cho bú bất cứ khi nào bé muốn. Yếu tố quan trọng nhất để tăng tạo sữa mẹ là phải cho bé ngậm vú càng nhiều càng tốt.

- ❖ Đảm bảo bé được bú mẹ ở tư thế đúng và bú thường xuyên. Mẹ nên ngủ cùng với bé và cho bú cả ban đêm.

- ❖ Nền cho bé bú lâu ở mỗi vú trong mỗi cữ bú, bú hết vú này mới chuyển sang vú kia.

- ❖ Trong khi chờ đợi tiết sữa lại hoặc tăng lượng sữa, mẹ có thể cho bé uống thêm sữa ngoài. Với sữa hộp, mẹ không nên sử dụng bình sữa và đầu vú cao su mà nên pha sữa trong cốc rồi cho bé uống bằng thìa. Khi sữa mẹ đã tăng nhiều hơn trước, mẹ có thể giảm lượng sữa ngoài dần dần.

❖ Nên kiểm tra sự tăng cân của bé để biết bé có nhận đủ lượng sữa không. Nếu bé vẫn chưa tăng cân tốt (cân bé mỗi tuần hoặc nửa tháng) thì không được giảm sữa ngoài. Nếu thấy cần thiết có thể tăng lượng sữa ngoài trong vài ngày.

❖ Mẹ cố gắng cho bé ngậm vú bú khi chưa có sữa hoặc ít sữa. Lúc này, mẹ có thể cho bé ngậm vú chung với một ống dây dẫn sữa pha sẵn bên ngoài, để bé vừa ngậm vú mẹ vừa mút được sữa, hoặc pha sữa ngoài trong bình nhựa mềm, khi bé ngậm vú bú thì bóp bình nhỏ giọt sữa lên chỗ vú mẹ gần miệng bé để bé mút vào. Làm như vậy rất có lợi vì chỉ khi nào vú mẹ được ngậm bú nhiều thì sữa mới tiết ra nhiều.

❖ Mẹ nên uống nhiều nước để có đủ cho việc tạo sữa và cho nhu cầu của cơ thể, đặc biệt là khi khát thì phải uống nước ngay.

❖ Khi nghĩ là mình không có đủ sữa cho con bú, mẹ nên đến cơ sở y tế khám bệnh, uống thuốc làm tăng lượng sữa.

❖ Khoảng thời gian để làm tăng lượng sữa và tiết sữa lại rất khác nhau tùy theo từng trường hợp. Mẹ dễ tiết sữa lại nếu bé còn nhỏ, còn được bú mẹ dù một đến hai lần trong ngày hoặc chỉ bú đêm...

❖ Nếu bé đã ngừng bú mẹ, có thể sẽ mất một đến hai tuần hoặc lâu hơn trước khi sữa xuống nhiều (tùy theo thời gian ngưng bú). Tuy nhiên, mẹ vẫn có thể tiết sữa lại nếu kiên trì cho bé ngậm vú thường xuyên.

❖ Việc tiết sữa lại cũng không khó đối với những bé đã ngừng bú từ lâu. Một số trường hợp xin con nuôi cũng đã thành công trong việc tạo nguồn sữa mẹ.

Dù các nguyên nhân ít sữa mẹ có khác nhau nhưng cách khắc phục đều giống nhau. Mẹ nên nhập viện hoặc tham vấn các cộng tác viên dinh dưỡng tại địa phương để được hướng dẫn cụ thể.

Một số bài thuốc thường dùng

- Dái mít hay quả mít non 10 - 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá mít tươi 30 - 40g. Nấu nước uống sẽ giúp mẹ tiết ra sữa hoặc tăng tiết sữa.
- Bồ công anh 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt bí đao 15g bóc bỏ vỏ, lấy nhân, dùng vải màn gói lại, giã nát, pha với nước sôi, uống khi đói bụng, ngày uống 3 lần sáng - trưa - tối. Uống liền trong 3 ngày.
- Râu ngô 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Móng giò lợn 2 chiếc, lạc củ 60g, đậu tương 60g. Hầm nhừ ăn ngày một lần, ăn liền 3 - 5 ngày.
- Vòng đen sao qua, giã nhỏ, thêm muối ăn hàng ngày có tác dụng lợi sữa.
- Móng chân chó 2 cái, gạo nếp 20g, đậu xanh 10g. Nấu cháo ăn.
- Đinh lăng 20 - 30g, thông thảo 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá thầu dầu tươi, nấu nước đặc, dùng vải tẩm ướt đắp lên vú.
- Quả sộp 15g, bồ công anh 25g, lá mua 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 3 lần. Dùng 3 - 5 thang.
- Quả sung 50g, mít non 40g, đậu xanh 20g, gạo nếp 50g, gạo tẻ ngon 50g, chân giò lợn 1 cái. Ninh nhừ tất cả ăn trong ngày.
- Rau mồng tơi nấu canh thường xuyên ăn có tác dụng lợi sữa.



Quả mít non

- Hạt bo bo sao vàng (không dùng sống) 20g, gạo nếp 20g, móng giò lợn 2 cái. Ninh thành cháo ăn hàng ngày.
- Hạt bông sao vàng 5g, cam thảo 2g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

DỨT SỮA

Phụ nữ nên nuôi con bằng sữa mẹ cho đến khi bé được hai tuổi mới nên cai sữa. Khi cai sữa có thể gây viêm tắc tuyến vú do nhiều sữa. Hoặc có thể do điều kiện sức khỏe suy yếu, mắc bệnh cấp mãn tính phải cai sữa để giữ sức khỏe cho mẹ.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hạt bo bo để sống không sao 12g, mạch nha 10g, thàn khúc 10g, sơn tra 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá tỳ bà tươi 6 lá, bỏ lông. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hạt ngũ thảo 12g. Nghiền thành bột, trộn với nước ấm và rượu uống.



Cây ngũ thảo



Hạt bo bo

Phần bốn

Một số bệnh thường gặp ở phụ nữ



SUY TÍNH MẠCH

Ở các nước như châu Âu và Mỹ, bệnh lý tĩnh mạch là bệnh rất thường gặp. Theo các thống kê ở Pháp, bệnh suy tĩnh mạch mạn tính chiếm đến 1% ở nam giới và 4,5% nữ giới ở tuổi trưởng thành. Trong đó có hơn 70% là nữ và khoảng 35% ở những người đang làm việc. Đa số bệnh nhân (77,6%) không hề biết về bệnh tĩnh mạch trước đó.

Suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới là tình trạng tĩnh mạch chi dưới bao gồm cả hệ thống tĩnh mạch sâu, nằm trong các khối cơ và hệ thống tĩnh mạch nông nằm ngay dưới da bị giãn, hệ thống van tĩnh mạch bị giảm chức năng. Tình trạng này dẫn đến hiện tượng rối loạn về huyết động học làm cho máu ứ trệ trong lòng tĩnh mạch và trở về tim khó khăn.

Bệnh suy tĩnh mạch mạn tính chi dưới là một nguyên nhân gây phù chân. Bệnh gây biến chứng nặng, máu ứ trong lòng tĩnh mạch hình thành các cục máu đông, trôi về tim gây thuyên tắc động mạch phổi có thể gây tử vong.

Khoảng 20 - 30% số phụ nữ mang thai bị giãn tĩnh mạch. Nhiều nghiên cứu cho thấy, có tới 20% phụ nữ mang thai bị giãn tĩnh mạch âm hộ và âm đạo, thường chỉ bị một bên. Một số phụ nữ bị huyết khối tĩnh mạch sâu, chủ yếu gặp ở cuối thời kỳ mang thai và sau khi sinh. Huyết khối tĩnh mạch sâu thường bị bỏ qua do khó chẩn đoán. Huyết khối tĩnh mạch chậu thường không nhận thấy nếu bị một bên. Rất hiếm gặp trường hợp bị nhồi máu phổi, tuy nhiên đây là nguyên nhân tử vong thường gặp nhất lúc mang thai.

Theo Đông y thì chứng thoát thư (viêm tắc mạch huyết khối ở chi) cũng tùy theo giai đoạn tiến triển của bệnh mà có tên gọi thay đổi khác nhau như “thoát cốt thư” hay “thoát ung”.

Triệu chứng

- Tĩnh mạch nông nổi to, ngoằn ngoèo như giun bò ngay dưới da.
- Chân bị phù do máu ứ nhiều trong tĩnh mạch làm chân bị sưng lên, hình thành các cục máu đông trong lòng tĩnh mạch.
- Đau buốt mặt sau cẳng chân, chuột rút về đêm.

Biến chứng

Một biến chứng rất nặng nề và cũng thường hay gặp của suy tĩnh mạch chi dưới mạn tính là việc hình thành cục máu đông trong lòng tĩnh mạch. Nếu điều trị không tốt các cục máu đông có thể trôi theo dòng máu về tim và gây thuyên tắc động mạch phổi gây nên một biến chứng có thể dẫn đến cái chết cho bệnh nhân.

Giai đoạn cuối cùng có thể diễn tiến đến tình trạng giãn to toàn bộ hệ tĩnh mạch, các tĩnh mạch giãn rất lớn, ứ trệ tuần hoàn và rối loạn dinh dưỡng của da chân phía dưới gây viêm loét, nhiễm trùng rất khó điều trị.

Nặng hơn, bệnh nhân có thể bị viêm tắc tĩnh mạch, chân nóng, sưng đỏ, các tĩnh mạch nông nổi rõ và viêm cứng.

Điều trị bệnh suy tĩnh mạch mạn tính:

Có nhiều phương pháp điều trị chính nhằm kiểm soát hay chặn đứng sự trào ngược, loại bỏ trào ngược từ các tĩnh mạch nhánh và từ các mạch nối, cuối cùng là ngăn ngừa sự tràn ngập mô kẽ do dịch thẩm ra từ các vi quản.

Vài nét về điều trị

Điều trị nội khoa với các thuốc làm bền thành mạch như Daflon, Rutin C, Veinamitol... Nhưng phần lớn chỉ có tác dụng trong giai đoạn đầu của giãn tĩnh mạch. Một số thầy thuốc chuyên khoa còn áp dụng phương pháp tiêm gây xơ tại chỗ với các thuốc làm xơ hóa lòng mạch máu.

Phẫu thuật lấy bỏ các tĩnh mạch nông bị giãn. Đây là phương pháp điều trị khá triệt để có tỉ lệ tái phát thấp nhất. Ngoài ra hiện nay người ta còn áp dụng phương pháp làm lạnh với Nitơ lỏng âm 90 độ C để làm nghẹt lòng tĩnh mạch qua một ống thông trong lòng tĩnh mạch, tuy nhiên phương pháp này cho tỉ lệ tái phát khá cao đến 30% các trường hợp.

Phòng ngừa

- Để chân cao khi nằm nghỉ, tập cơ mạnh hơn, tránh đứng hay ngồi lâu, mang tất chun hay quần chân bằng băng chun, sửa lại vị trí bàn chân đối với các dị tật, tránh để bị béo phì, tập hít thở sâu, ăn chế độ có nhiều chất xơ để tránh táo bón...
- Băng ép nhằm phục hồi áp suất chênh lệch giữa hai hệ thống tĩnh mạch nông và sâu thông qua hệ thống xuyên, giảm đường kính của lòng tĩnh mạch để tăng khả năng vận chuyển khi nghỉ ngơi cũng như khi gắng sức.
- Hạn chế đứng hoặc ngồi lâu; hàng ngày tập cử động khớp cổ chân và chuyển trọng lượng đến các ngón chân một cách nhẹ nhàng. Nên có sự vận động như đi bộ thông thả vào buổi sáng và buổi chiều mát. Kê chân cao 15 - 20 cm khi nằm nghỉ và ngủ.
- Nếu xuất hiện giãn tĩnh mạch một bên chân, âm hộ, nên nằm nghiêng sang bên tĩnh mạch không bị giãn. Đi tất chun hay băng chun ngay khi bị giãn tĩnh mạch và tiếp tục ít nhất 4 tuần sau khi sinh. Tất chun có tác dụng phục hồi áp suất chênh lệch giữa 2 hệ tĩnh mạch nông và sâu thông qua hệ tĩnh mạch nối, giảm đường kính lòng mạch để tăng khả năng vận chuyển khi nghỉ và khi gắng sức.

Một số bài thuốc thường dùng

- Sâm bổ chính 20g, xuyên khung 10g, ngư tử 12g, rễ cỏ tranh 20g, cam thảo 2g. Sắc uống ngày 1 thang. (Không dùng cho phụ nữ có thai).
- Kim ngân hoa 20g, huyền sâm 12g, xuyên quy 10g, giun đất (địa long) 10g, đan sâm 12g, xuyên sơn giáp 12g, đẳng sâm 20g, đào

nhân 10g, hồng hoa 10g, cam thảo 3g. (Tứ diệu dĩnh an thang gia vị). Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần trong ngày.

Bài thuốc dùng trong trường hợp thoát thư như viêm tắc tĩnh mạch, chân tay lở loét, người sốt, khát nước. (Không dùng cho phụ nữ có thai).

- Huyền sâm 12g, ngư tât 12g, cúc hoa 12g, đương quy 12g, nhân trần 12g, kim ngân hoa 12g, thạch hộc 12g, bồ công anh 12g, cam thảo 12g (cổ bộ thang). Sắc uống ngày 1 thang, chia 2 - 3 lần trong ngày.



Huyền sâm

UNG THƯ VÚ

Ung thư vú là bệnh mà trong vú có các tế bào bất thường gọi là tế bào ung thư. Nếu không chữa trị sớm, các tế bào ung thư sẽ phát triển nhanh chóng và có thể lây lan đến các cơ quan khác, gây ra đau đớn và dẫn đến cái chết. Ung thư vú là một trong những căn bệnh ung thư mà phụ nữ Việt Nam mắc nhiều nhất.

Theo y học hiện đại: Tất cả phụ nữ đều có nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Phụ thuộc các yếu tố như:

- Tuổi tác: Càng lớn tuổi thì nguy cơ ung thư vú càng cao.
- Tiểu sử bệnh lý gia đình: Những phụ nữ có mẹ, chị, em, hay con gái đã bị ung thư vú thì bị nguy cơ nhiều hơn. Càng có nhiều thân nhân bị ung thư vú thì nguy cơ càng cao hơn.

■ Bệnh lý cá nhân: Nguy cơ ung thư vú cũng gia tăng đối với những phụ nữ đã từng bị u vú, hết kinh sau tuổi 55, có kinh trước tuổi 12, sinh con đầu lòng sau tuổi 30 hay chưa có con.

■ Dinh dưỡng và rượu: Phụ nữ béo phì, ăn thức ăn nhiều mỡ, uống rượu có thể làm gia tăng khả năng bị ung thư vú. Viện Ung thư Quốc gia khuyến cáo phụ nữ nên dùng thức ăn ít mỡ, tập thể dục đều đặn, và không nên uống rượu.

■ Phụ nữ độc thân, phụ nữ sau khi kết hôn không sinh con, hoặc sinh con muộn.

Triệu chứng

Chị em cần nghĩ đến bệnh ung thư vú khi có các dấu hiệu bất thường ở vú như lõm, u cục, da dày cộm hay có vảy, nhất là đầu và núm vú; có nước hay máu chảy ra từ đầu vú...

Những thay đổi khác thường khác có thể gặp như có hạch ở nách... Ung thư vú có thể di căn đến phổi, gan, thận...

Vài nét về điều trị

Y học hiện đại thường áp dụng phương pháp phẫu thuật cắt bỏ khối u nếu phát hiện sớm, khối u chưa di căn. Kết hợp với điều trị bằng hóa chất, chiếu tia xạ...

Ung thư vú có nguyên nhân do can khí uất kết, khí trệ, huyết ứ... Kinh nghiệm điều trị của Đông y có kết quả tốt. Có thể kết hợp uống thuốc và châm cứu.

Một số bài thuốc thường dùng

- Sài hồ 15g, hạ khô thảo 30g, tô tử 30g, đảng sâm 30g, hoàng cầm 15g, vương bất lưu hành tử 20g, mẫu lệ 30g, qua lâu 30g, thạch cao 30g, trần bì 30g, bạch thược 30g, xuyên tiêu 5g, cam thảo 6g, đại táo 10 quả. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Sài hồ 6g, đương quy 15g, bạch thược 15g, hương phụ 10g, uất kim 10g, thanh bì 10g, trần bì 10g, qua lâu 30g, giới bạch 10g, thảo hà sa 10g, hạ khô thảo 15g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Nam qua để (cuồng quả bí ngô già) để lâu ngày, đem nướng vào than hồng cho đỏ rồi lấy ra, úp vào trong một chiếc bát sứ, sau 15 phút lấy ra để nguội, nghiền thành bột. Mỗi lần uống 2 cuồng bí đỏ vào lúc sáng sớm, bụng đói, uống với rượu hâm nóng sẽ có hiệu quả, uống ngày 2 - 3 lần. Người bị loét cũng có thể dùng thêm loại thuốc đắp bằng dầu vừng, nướm quả bí đỏ đốt cháy, trộn đều với nhau, đắp ngoài vết loét.
- Củ thiên môn (tóc tiên leo) 20g, đem thái miếng mỏng, nhỏ, thổ bối mẫu, thái miếng nhỏ 10g, cho thêm lá chè 5g, trộn lẫn thật đều vào với nhau, pha nước sôi vào, uống thay nước trà. Mỗi ngày 300 - 500ml, mỗi ngày một thang.
- Bồ công anh 30g, rửa sạch để khô ráo, lá chè tươi 10g, cho thêm lượng đường trắng hoặc chút mật ong vừa đủ dùng vào, nước sôi pha vào để 30 phút, uống thay nước trà. Thích dụng với những người độc nhiệt ung thịnh.
- Mai cua đốt cháy nghiền thành bột, mỗi lần uống 10g, mỗi ngày 2 lần, uống với rượu, không được uống gián đoạn.
- Ngô công (rết) 1 - 2 con, rang khô nghiền thành bột, hòa vào với 2 quả trứng gà, cùng xào lên, liên tục ăn trong nửa tháng, có thể chữa được u xơ tuyến vú.
- Toàn hạt 10g, ngô công (rết) 1 con, hạch đào 1 quả. Bỏ quả đào ra làm đôi, một nửa bỏ nhân đi, bỏ cả hai vị thuốc vào trong gói chặt lại, đốt trên ngọn lửa, bao giờ cháy khói xanh là được, đem nghiền vụn, pha với nước sôi uống.



Cây thiên môn (tóc tiên leo)

- Lộ phong phòng (bọc ngoài bằng đất đem nung chín), ngũ bội tử (nướng trên mảnh sành), thử thi (phân chuột), rang trên nồi sành, mỗi thứ lượng đều bằng nhau, đem nghiền thành bột, trộn với cơm đánh nhuyễn đi rồi làm thành viên hoàn, mỗi lần uống 15g, uống với nước trà vào lúc sáng sớm.
- Ngư biểu (bong bóng cá) đem rán dầu vừng cho thật giòn, nghiền vụn, mỗi lần uống 5g, ngày uống 3 lần.
- Tiên hoàng ngư (cá hoa vàng, loài cá mình dẹt, đuôi hẹp, đầu to, sống ở biển, có tên khoa học là yellow croaker) 10 - 20 con, đem lọc xé tủy xương và vây ra, dán trên tường vôi, không được thấm nước, càng lâu càng tốt, đem đốt lửa thành tro xong nghiền thành bột, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần uống 10 - 15g, uống với rượu để lâu ngày, liền trong một tháng.
- Tiên nhân chướng 30g, giã nát đắp ngoài, phối hợp dùng bột gạo (toàn yết) 40g, bọc đất vàng nung chín, tán bột, uống với rượu ngày 2-4g. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư vú.
- Thủy tiên 40g, giã nát đắp vào vú. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư vú, hạch lâm ba sưng to.
- Ngư bàng tử 60g, sao vàng tán bột, mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần 6-8g. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư vú.
- Ngũ gia bì tươi 15 - 30g, chưng chín sắc uống hàng ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa bạch cầu giảm do phóng xạ trị liệu.
- Sắn tươi 10 - 100g. Giã nát, vắt nước chia từng liều nhỏ uống trong ngày. Sau khi uống 1 giờ thì uống nước. Trong khi uống nên ăn ít cơm, ăn nhiều cà chua, cà rốt, cua, thịt, dê, gà, trâu. Nếu dùng thuốc thấy khó chịu thì uống nước đường. Bài thuốc này có tác dụng chữa các chứng ung thư, có tác dụng giảm đau.



Cây phù dung

- Lá phù dung khô 100g, tán bột trộn vaselin chế thành dạng thuốc mỡ, hoặc lá phù dung tươi giã nát đắp chỗ bị bệnh, mỗi ngày 2 - 3 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư tuyến vú.
- Hạt gấc (mộc miết tử) 15g (sao tòn tính), ngũ linh chi sao 15g, bạch chỉ 15g, hùng hoàng 6g, chế nhũ hương 4g, một dược 4g, băng phiến 2g. Các vị tán bột, dùng hồ làm viên, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 2g. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư tuyến vú.
- Củ thiên môn tươi (củ tóc tiên leo) 120g, giã vắt nước, thêm acid benzoic bảo quản, uống một ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 4 - 10g trước bữa ăn với rượu. Hoặc thiên môn đông 20g. Sắc uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư tuyến vú.
- Củ sắn tươi, lượng vừa đủ giã nát đắp vào chỗ đau. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư tuyến vú, ung thư da.
- Lá cây ô rô (đại kế) 40g, lòng trắng trứng gà 1 cái. Hai vị giã nhỏ đắp lên vú.
- Vỏ rễ niệt gió 100g, thỏ nhĩ thảo 100g. Dùng lượng rượu vừa đủ (khoảng 2 lít rượu) ngâm 10 - 30 ngày, lọc lấy rượu uống một ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 5 - 10ml. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư tuyến vú. Ngoài ra dùng lá hỏ nhĩ thảo tán bột hoặc giã nát đắp vào vú.
- Long nhãn nhục sắc uống hoặc chế thành dạng cao, xirô, uống mỗi ngày 20 - 40g. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư giai đoạn cuối gây đau nhức.
- Ngư bàng tử 60g, sao vàng tán bột, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 6 - 8g.



Cây đại kế (ô rô)

- Thanh bì, cam thảo. Tán bột, dùng nhân sâm sắc nước với nước gừng sống, trộn với thuốc bột uống dần dần, một ngày đêm uống 5, 6 lần, khi tiêu hết sẽ thôi. Phụ nữ tuổi trẻ nên dùng nước sôi uống với thuốc. Bài thuốc này có tác dụng chữa chứng nhũ nham mới nhú lên không đau không ngứa, nên uống sớm hơn để khỏi vỡ nát.
- Đương quy, địa hoàng, bạch thược, xuyên khung, trần bì, bá hạ, mỗi vị 8 phân, xuyên bối mẫu, phục thần, thanh bì, viễn chí, cát cánh, tô diệp, mỗi vị 6 phân, sinh chi tử, mộc thông, sinh cam thảo, mỗi vị 4 phân, hương phụ 1 chỉ. Đổ nước 2 bát, một lát gừng tươi, sắc còn lại 8 phần uống cách xa bữa ăn. Bài thuốc này có tác dụng chữa chứng can tỳ khí uất, trong vú kết hạch.
- Hạ khô thảo, bồ công anh, kim ngân hoa, lậu lư, quất diệp, hồng thử phần, cam cúc, xuyên bối mẫu, tử qua địa đinh, sơn tử cô, liên kiều, bạch chỉ, qua lâu nhân, sinh cam thảo, quảng bì, đậu thảo can, nhũ hương, mộc dược. Các vị cân lượng bằng nhau tán bột, chỉ dùng hạ khô thảo nấu cao trộn với bột thuốc viên bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 20g với nước sôi.
- Bồ công anh, kim ngân hoa, hạ khô thảo, thổ bối mẫu, mỗi thứ 20g. Sắc uống nóng lúc đói. Bài này thích hợp với chứng nhũ nham mới phát, thiên về nhiệt, có thể kết hợp với “Tê hoàng hoàn” rất hiệu quả.
- Hoàng kỳ (sao với nước muối), nhân đông đằng mỗi thứ 5 lượng, đương quy 1 lượng 8 phân, cam thảo chích 8 chỉ. Tán bột lần uống 5 chỉ, với một bát rượu sắc còn một bát. Đau ở bụng trên thì uống sau khi ăn, đau ở bụng dưới thì uống trước khi ăn, lâu lâu lại uống, còn bã thì rịt ngoài. Bài thuốc này có tác dụng thác lý bài mủ chữa các chứng ung thư phát bối, trường ung, nhũ ung, vô danh thũng độc, nhọt độc đau nhức, sợ lạnh phát sốt.

UNG THƯ CỔ TỬ CUNG

Ung thư cổ tử cung là căn bệnh ác tính thường gặp ở phụ nữ. Theo thống kê của Trung Quốc, chiếm tỉ lệ 35 - 72% so với tổng số các bệnh ác tính ở phụ nữ. Ở các nước phương Tây, ung thư cổ tử cung đứng thứ 2 sau bệnh ung thư vú, hàng năm cứ 100 nghìn phụ nữ thì có tới 10 - 12 người chết vì ung thư cổ tử cung.

Theo Hội Ung thư Việt Nam, mỗi năm phát hiện khoảng 120.000 ca ung thư mới và con số này có xu hướng gia tăng. Tại Việt Nam mỗi năm phát hiện hàng chục nghìn phụ nữ bị ung thư cổ tử cung, đứng thứ hai trong số các loại ung thư ở phụ nữ và cao gần bằng số ung thư vú.

Bệnh có nhiều nguyên nhân khác nhau, có liên quan đến tảo hôn, đẻ sớm, đẻ nhiều, giao hợp quá nhiều, vệ sinh sinh dục kém, nhiễm virus, thiếu vitamin C...

Human Papillomavirus (HPV) là một loại virus được coi là nguyên nhân gây bệnh ung thư cổ tử cung. Hơn 50% người lớn nhiễm virus này và 99,7% trường hợp ung thư cổ tử cung có liên quan tới HPV. Tiến triển từ nhiễm HPV tới ung thư cổ tử cung khoảng 20 - 30 năm.

Triệu chứng thường gặp như xuất huyết âm đạo, khí hư nhiều, đi tiểu nhiều lần, tiểu són, đái buốt, đái dắt, tiêu chảy...

Vài nét về điều trị dự phòng

Cuối năm 2006, việc triển khai thử nghiệm tiêm vắc xin HPV dự phòng ung thư cổ tử cung đã được tiến hành tại Việt Nam. Đối tượng áp dụng là phụ nữ trẻ có độ tuổi 15 - 26 tuổi.

Theo Đông y: Ung thư cổ tử cung thuộc phạm vi chứng băng lậu, đới hạ, "hà chứng". Có nhiều nguyên nhân khác nhau như Xung Nhâm bất điều, can uất, khí trệ, huyết ứ, thấp nhiệt độc tà...

Một số bài thuốc thường dùng

- Đan bì 12g, chi tử (hạt dành dành) 12g, sài hồ 9g, bạch dược 12g, đương quy 12g, bạch truật 12g, phục linh 15g, nga truật 15g, hạ khô thảo 30g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Tam lăng 15g, nga truật hạ thổ 15g. Sắc uống ngày một thang, chia uống trước bữa ăn sáng và tối.
- Gừng khô (can khương) 3g, vũ dư lương 30g. Tán mịn thành bột, pha rượu uống, mỗi lần uống 6g, ngày uống 2 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư cổ tử cung có khí hư ra nhiều.
- Tiên nhân chương 20g, thạch lựu 20g (vỏ, hạt) giã nát sắc uống thay phiên nhau uống.
- Thạch toán 6g, sắc uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư dạ dày, thực quản, gan, phổi, cổ tử cung rất hiệu quả.
- Xương bồ 6g, phá cô chỉ 36g. Hai vị tán bột, mỗi ngày uống 2 - 3 lần, 1 lần 6g với rượu ngâm xương bồ.
- Cỏ seo gà khô (phương vĩ thảo) 30g, hoặc dùng tươi 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư ruột, tử cung.
- Mộc nhĩ đen 20g. Sắc uống mỗi ngày một thang hoặc mộc nhĩ đen 20g, đương qui 20g, bạch thược 16g, hoàng kỳ 20g, long nhãn 12g, trần bì 6g, cam thảo 4g. Sắc uống mỗi ngày một thang trị ung thư cổ tử cung, âm đạo.
- Dùng bột niệt gió sắc lấy nước xông, xịt vào tử cung để rửa sạch chỗ bị bệnh. Bài thuốc này có tác dụng chữa ung thư cổ tử cung.



Cây seo gà

- Mộc nhĩ đen 20g, đại táo 20g. Sắc uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa các loại ung thư gây thiếu máu.
- Châm cứu các huyệt: Quan nguyên, Trung cực, Quy lai, Thủy đạo, Tam âm giao, Trung đô, Chi câu, Phúc xá.

U XƠ TỬ CUNG

U xơ tử cung là bệnh lý thường gặp ở phụ nữ, nhất là ở độ tuổi từ 35 đến 50 tuổi. Đây là khối u lành tính không phải là ác tính như bệnh ung thư. Bệnh tiến triển một cách âm thầm. Người bệnh chỉ được phát hiện tình cờ khi đi khám sức khỏe (siêu âm, khám phụ khoa...). Phần lớn có thể chung sống hòa bình nếu là khối u nhỏ.

Khối u có thể nằm trong thân tử cung, cổ tử cung hoặc thậm chí phát triển ra ngoài tử cung, ở âm đạo. Kích thước khối u có thể là nhỏ vài centimet cho đến có thể nặng vài kilôgam. Khối u thường có kích thước nhỏ, không gây hiện tượng băng kinh, rong kinh... Chỉ định phẫu thuật thường được các thầy thuốc nghĩ đến khi khối u đã to, gây băng kinh, rong kinh... Phụ nữ đến độ tuổi 50 trở lên, khối u có thể xơ teo đi.

U xơ tử cung và thai nghén

Trong thai kỳ, u xơ tử cung thường to ra do sự gia tăng hoóc môn của người mẹ. Nếu u nằm ở vị trí thấp trong tử cung, có thể ảnh hưởng đến đường đi ra của thai nhi trong khi sinh.

U xơ tử cung chịu ảnh hưởng kích thích của hoóc môn buồng trứng. Khi oestrogen tăng cao, u xơ tử cung thường to ra do sự tăng sinh các sợi cơ, kể cả mô cơ thường ở thành tử cung. Vì thế, có những trường hợp u xơ tử cung chỉ được phát hiện trong lúc mang thai. Sau khi sinh xong, nội tiết tố giảm xuống thì kích thước khối u cũng giảm từ từ.

Khi người phụ nữ có u xơ tử cung mang thai thì khối u có thể sẽ mềm đi nhiều, hay bị ép dẹp lại. Tuy nhiên, nếu khối u nằm ở vị trí thấp, có thể cản trở việc đứa trẻ chào đời.

Trong thai kỳ, u xơ tử cung dưới phúc mạc có cuống có thể bị đẩy lên cao trên ổ bụng hoặc chui vào túi cùng Douglas và dễ bị xoắn, bị kẹt trong túi cùng.

Biến chứng trong thai kỳ:

- Đau bụng âm ỉ hoặc đau nhẹ, có xuất huyết nhẹ. Các u nằm trong cơ tử cung dễ bị hoại tử do tắc nghẽn một mạch máu nuôi khối u, hoặc do u xơ bị chèn ép không to ra được. Biến chứng này ít có biểu hiện nên người bệnh khó biết; đôi khi có đau bụng, sốt nhẹ. Chỉ điều trị bằng thuốc thường là các triệu chứng sẽ hết.

- Xuất huyết trong khối u hoặc xuất huyết vào trong ổ bụng; xoắn u xơ có cuống hoặc xoắn cả tử cung có mang khối u xơ; có dấu hiệu bất thường ở đường tiểu thường là do bàng quang bị kéo lên cao; nhiễm khuẩn hoại tử do vi khuẩn yếm khí trong thời kỳ hậu sản (hiếm xảy ra nhưng thường rất nặng).

- Là nguyên nhân gây sẩy thai liên tiếp do lớp nội mạc không phát triển đầy đủ, và do buồng tử cung bị chèn ép, không phát triển to ra được. Sẩy thai ở thai phụ có u xơ thường gây xuất huyết nhiều vì dễ sót nhau và tử cung co hồi kém.

- Gây đẻ non, dễ làm cho ngôi thai bất thường, nhau thai bám ở vị trí bất thường (nhau tiền đạo, nhau cài răng lược).

- Kéo dài cơn chuyển dạ. Những khối u to, nằm ở vị trí tiền đạo có thể làm cho sản phụ không sinh được, phải mổ.

- Dễ băng huyết do sót nhau hoặc do tử cung co hồi kém.

- Trong thời kỳ hậu sản, thường là u xơ sẽ nhỏ lại, không gây biến chứng gì. Tuy nhiên, cũng có khi nó gây biến chứng nhiễm khuẩn, nhất là đối với các u xơ dưới niêm mạc. Những u xơ có cuống dễ gây biến chứng xoắn do ổ bụng rỗng đột ngột.

Vì vậy, những thai phụ có u xơ tử cung cần được theo dõi chặt chẽ

trong thai kỳ, phòng ngừa sẩy thai, sinh non bằng cách nghỉ ngơi nhiều, dùng thuốc chống co bóp tử cung. Nếu thai phụ bị sẩy, nên nạo kiểm tra buồng tử cung để tránh sót nhau.

Các biến chứng khác:

- U xơ tử cung có thể gây hiếm muộn do làm thay đổi lớp nội mạc tử cung, không thuận lợi cho sự làm tổ của trứng thụ tinh.
- Chèn ép làm gập vòi trứng hoặc làm bí lỗ cổ tử cung.

Theo Đông y, u xơ tử cung thuộc phạm vi trướng hà, tích tụ. Có nguyên nhân do khí trệ, huyết ứ, thấp nhiệt...

Đây là loại u lành tính, không cần can thiệp, nếu không có biến chứng chảy máu tái phát nhiều lần, u phát triển to gây chèn ép vào các phủ tạng xung quanh hoặc có dấu hiệu nghi ngờ diễn biến ác tính. Các loại u xơ lành tính này sẽ teo nhỏ lại khi bệnh nhân mãn kinh.

Vài nét về điều trị dự phòng

Hiện nay có nhiều cách điều trị u xơ tử cung, từ bóc tách nhân xơ, làm tắc mạch máu nuôi u xơ cho đến phương pháp cắt tử cung truyền thống.

❖ *Phẫu thuật cắt bỏ tử cung:* Được chỉ định khi khối u có kích thước to, chèn ép các cơ quan xung quanh, gây băng kinh, rong kinh...

Có rất nhiều ý kiến trái ngược về ảnh hưởng của việc cắt bỏ tử cung với đời sống tình dục. Đa phần bệnh nhân thấy có sự giảm thiểu ham muốn tình dục; ngược lại một số cho biết không thấy có sự thay đổi gì sau phẫu thuật.

Nếu cắt bỏ tử cung, nhưng vẫn bảo tồn hai buồng trứng thì không có sự thay đổi nào về sự tiết hoócmon sinh dục nữ nên không ảnh hưởng gì đến hoạt động tình dục. Ngược lại, nỗi ám ảnh (do ngộ nhận) không còn nữ tính sau khi cắt bỏ tử cung có thể gây xáo trộn sự điều tiết hoócmon.

Một nghiên cứu đa trung tâm của Hà Lan được tiến hành trên 320 bệnh nhân bị cắt bỏ tử cung cho thấy, sau 6 tháng theo dõi, 310 bệnh

nhân vẫn duy trì hoạt động tình dục bình thường (trong đó có 17 trường hợp trước phẫu thuật đã ngừng hoạt động này), chỉ có 10 bệnh nhân rơi vào tình trạng ngược lại. Từ đó có thể kết luận, việc cắt bỏ tử cung không ảnh hưởng gì tới đời sống tình dục; ngược lại còn cải thiện tốt hơn, đương nhiên với điều kiện vẫn bảo tồn hai buồng trứng.

❖ *Dùng thuốc hạn chế phát triển khối u:* Trong trường hợp khối u nhỏ, trường hợp rong kinh do khối u tử cung có thể điều trị theo Đông y. Nếu rong kinh nhiều gây ảnh hưởng đến sức khỏe, khối u to mới cần điều trị bằng phẫu thuật.

Phụ nữ có u xơ tử cung không nên dùng oestrogen (kể cả viên thuốc tránh thai) vì oestrogen tạo điều kiện cho u xơ phát triển.

❖ *Phá hủy khối u bằng sóng siêu âm:*

Theo NBC News: Phá hủy khối u bằng sóng siêu âm là một phương pháp mới, đang được thử nghiệm tại Bệnh viện Brigham và phụ nữ ở Boston (Mỹ). Bác sĩ sử dụng phương pháp hình ảnh cộng hưởng từ (MRI) để chùm sóng siêu âm từ bên ngoài cơ thể và phá hủy khối u. Bác sĩ Elizabeth Steward nói: "Chúng tôi nhận thấy rằng sau khi chữa trị, bệnh nhân cần rất ít thuốc giảm đau. Họ có thể về nhà ngay trong ngày. Sau vài ngày, họ đã có thể trở lại làm việc".

Hiện nay, phương pháp chữa trị này đang trong giai đoạn thử nghiệm. Nếu kỹ thuật mới có hiệu quả lâu dài, nó sẽ đánh dấu bước phát triển lớn trong điều trị u xơ tử cung.

Một số bài thuốc thường dùng

- Hạ khô thảo 12g, hương phụ chế 10g, hoàng bá 8g, rễ củ gai 12g, huyết giác 12g, cam thảo 6g, côn bố (rong biển) 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Sài hồ 6g, đương quy 15g, bạch thược 15g, hương phụ 10g, uất kim (nghệ) 10g, thanh bì 10g, trần bì 10g, qua lâu 30g, giới bạch (hạt cải củ) 10g, hải táo 20g, hạ khô thảo 15g, bạch hoa xà thiệt thảo 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Tham khảo thêm các bài thuốc chữa rong kinh, rong huyết ở phần trên.

U XƠ TUYẾN VÚ

U xơ tuyến vú là một khối u lành tính, hay gặp ở những phụ nữ từ 20 - 25 tuổi. Ở trẻ em 13 - 14 tuổi, bệnh ít gặp. Còn ở những phụ nữ trên 25 tuổi, nếu gặp thì thường khối u đã xuất hiện từ lâu mà không được phát hiện. Có thể gặp u xơ tuyến vú ở 50,7%, trong khi viêm tuyến vú chỉ gặp 15,2% các bệnh lý tuyến vú.

U xơ tuyến vú thường thể hiện bằng một cục rất rắn, lẩn dưới da và dễ phát hiện được do sờ nắn. U có thể nhỏ như hạt táo và cũng có thể to hơn, làm phần da phía trên hơi gồ lên (nhưng mặt da không biến dạng và đổi màu). Nắn vào khối u không thấy đau và nách không nổi hạch.

Thiếu nữ ở tuổi đôi mươi, nắn ngực thấy có vài cục tròn, láng, cỡ hạt lạc, hạt nhãn, hạt mít, đụng tới thì “chạy” chỗ khác, đó là loại u lành sợi - tuyến. Chẳng có gì đáng lo ngại, ngay cả khi thấy “nó” hơi đau hoặc hơi lớn lên khi tới chu kỳ kinh nguyệt.

Về mặt cấu trúc, đây là khối u của mô liên kết chung quanh những ống dẫn sữa. Hiện chưa rõ nguyên nhân gây u. U có thể tiến triển to thêm và nếu được mổ bóc đi thì ít khi tái phát.

Vài nét về điều trị, dự phòng

❖ Phụ nữ nên thường xuyên tự xoa day hai bầu vú để kiểm tra. Không mặc xu chiêng quá chật.

❖ Người mẹ cho con bú sữa mẹ cũng là một biện pháp dự phòng viêm xơ và ung thư vú. Nên cho con bú ngay sau khi sinh.

❖ Phụ nữ nếu bị u xơ nhỏ không nhất thiết phải mổ. Có thể điều trị bằng đông y như châm cứu, xoa bóp bấm huyệt và dùng thuốc Nam cũng có kết quả tốt.

❖ Trường hợp u quá to có thể phẫu thuật cắt bỏ khối u.

❖ Theo y học hiện đại: Phụ nữ mỗi ngày nên uống bổ sung vitamin

E với liều 400 - 800IU cũng có thể làm giảm các triệu chứng liên quan đến hội chứng tiền kinh, đặc biệt trong bệnh u nang tuyến vú. Hiện tượng u vú lành tính là một tình trạng mang tính chu kỳ, thường xảy ra trước khi hành kinh và có thể được làm giảm với các liều vitamin E 600IU/ ngày.

Một số bài thuốc thường dùng

- Viền chí chưng với rượu, uống nước, bã đắp vào vết thương.
- Viền chí 12g, thêm 15ml rượu 60 độ ngâm một lúc, cho nước một bát, đun sôi 15 - 20 phút, bỏ bã uống nước. Bài thuốc này có tác dụng chữa viêm tuyến vú, u xơ tuyến vú.



Cây viền chí

SA DẠ CON

Sa dạ con hay còn gọi là sa tử cung, sa sinh dục. Đông y còn gọi là chứng âm đĩnh, thoát sang. Là tình trạng tử cung sa thấp hơn vị trí bình thường.

Nguyên nhân chính gây bệnh là do đẻ nhiều, cơ thể suy nhược, phụ nữ sau đẻ làm việc nặng, chế độ dinh dưỡng kém, bệnh lý ở một số cơ quan lân cận đẩy tử cung sa xuống mà không co về được... Dây chằng và các cơ nâng đỡ tử cung bị rã, tổ chức giữa âm đạo và âm hộ bị tổn thương chưa phục hồi sau khi sinh đã phải lao động quá sớm hoặc quá nặng.

Tùy theo mức độ của bệnh, tử cung sa xuống thập thò âm đạo hoặc lộ ra ngoài âm đạo nhưng thân tử cung vẫn nằm trong âm đạo. Mức độ nặng thì toàn bộ tử cung sa hẳn ra ngoài âm đạo.

Khi tử cung bị sa ra ngoài, thành âm đạo và một phần bàng quang, có khi cả trực tràng cũng sa theo. Người bệnh cảm thấy khó chịu, đi lại vướng víu, dễ bị viêm nhiễm, lở loét. Tùy theo mức độ sa mà Tây y có thể dùng thuốc với mức độ nhẹ hoặc vừa. Mức độ nặng phải phẫu thuật

Theo Đông y: Bệnh xuất hiện do chính khí suy hư, thấp nhiệt xâm nhập gây sa giãn tử cung.

Triệu chứng thường gặp

Thể chính khí hư: Trong âm hộ, tử cung và bộ phận liên quan sa xuống, thậm chí lòi ra ngoài. Có cảm giác nặng nề, đau mỗi ngang thắt lưng, người mệt mỏi khó chịu, hơi thở ngắn, ăn ít, kém tiêu, thường muốn đi tiểu tiện nhưng lượng không nhiều, đại tiện lỏng, ra nhiều khí hư.

Thể thấp nhiệt: Tử cung và bộ phận liên quan sa xuống, lòi ra ngoài, âm hộ sưng đau, nước vàng ra đầm dề, tiểu tiện nóng rát, nước tiểu vàng, khi đi tiểu tiện đau, rát; người nóng, ra mồ hôi, miệng đắng khô. Chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, nhớt.

Vài nét về dự phòng điều trị

❖ Sản phụ nên đăng ký sinh tại các cơ sở y tế để được cán bộ có chuyên môn về sản khoa chăm sóc, đỡ đẻ.

❖ Sản phụ nếu bị rách tầng sinh môn thì phải được khâu phục hồi ngay.

❖ Sản phụ sau khi sinh, phải nghỉ ngơi, tránh lao động nặng (không lên dốc hoặc mang vác nặng);

❖ Giữ gìn vệ sinh thân thể, không giao hợp quá sớm (sau đẻ 6 tuần).

❖ Ăn đủ chất, uống đủ nước để tránh táo bón.

Một số bài thuốc thường dùng

Thể chính khí hư:

- Hoàng kỳ 24g; cam thảo, đương quy mỗi thứ 10g; nhân sâm, trần bì, thăng ma, sài hồ, bạch truật mỗi thứ 12g. Hoàng kỳ tẩm mật sao, nhân sâm bỏ cuống, đương quy tủy tẩy (rửa rượu). Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Nhân sâm 4g, (có thể thay bằng đảng sâm 16 - 20g), hoàng kỳ chích 20g, bạch truật thổ sao 12g, cam thảo 8g, trần bì 6g, sài hồ 10g, xuyên quy 12g, thăng ma 10g.
- Nếu có thấp nhiệt (nước tiểu đỏ, sền; khí hư bạch đới, đắng miệng...) nên gia thêm hoàng cầm 12g để thanh thấp nhiệt ở hạ tiêu. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày. Đợt điều trị 15 - 20 ngày.
- Gà 1 con khoảng 750g, làm sạch bỏ nội tạng. Thăng ma 9g, hoàng kỳ 15g. Cho tất cả vào bụng gà rồi bỏ vào nồi, cho nước đun lửa, hầm kỹ rồi ăn.
- Hà thủ ô 300g. Trứng gà 2 quả. Trước tiên sắc nước hà thủ ô, lấy nước đó luộc trứng. Ăn trứng mỗi ngày 2 lần. Sáng 2 quả, tối 2 quả.

Thể thấp nhiệt:

- Long đởm thảo 18g; chi tử, mộc thông, sài hồ, hoàng cầm, trạch tả, sinh địa, đẳng sâm, hoàng kỳ, thăng ma mỗi thứ 12g; đương quy 10g, xa tiền tử 6g, cam thảo 5g, trần bì 8g. Long đởm thảo, chi tử, sinh địa tẩm rượu sao, hoàng cầm sao, đương quy tẩy rượu. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ kim anh 60g khô. Sắc đặc hòa với rượu nếp uống ngày một lần.
- Rễ gai bánh 30g, bồ công anh, quả kim anh, lõi cây móc (sát gốc), mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa viêm, sa tử cung.

Thuốc đắp ngoài

- Lá thầu dầu tía một nắm, lá vòng nem 1/2 nắm, lá thiên lý 1/2 nắm. Tất cả giã nát đắp lên huyết Bách hội ngày một lần.
- Hạt thầu dầu tía 10 hạt, giã nát, băng đắp vào huyết Bách hội.
- Lá dâm dương hoắc, giã nát, băng đắp vào huyết Bách hội.
- Tía tô 60g. Sắc lấy nước, xông rửa âm hộ hàng ngày.
- Lá diếp cá 100 - 200g. Sắc lấy nước, xông rửa âm hộ hàng ngày.
- Tỏi củ giã nát. Sắc lấy nước, xông rửa âm hộ hàng ngày.
- Đài sen 5 - 6 cái sắc lấy nước, xông rửa âm hộ hàng ngày.
- Lá thiên lý 100g, muối ăn 5g, hái lá thiên lý non và lá bánh tẻ, rửa sạch, giã nát, thêm khoảng 300ml nước cất, lọc qua vải gạc. Dùng bông tẩm thuốc băng đắp vào chỗ dạ con sa sau khi đã rửa sạch bằng dung dịch thuốc tím pha loãng. Băng như đóng khố, ngày 2 lần. Trong vòng 3 - 4 ngày thường là khỏi.
- Xơ mướp 60g, rượu trắng 1/2 lít. Đốt xơ mướp thành than, nghiền nhỏ, chia thành 14 gói bằng nhau. Hàng ngày trước khi ăn cơm uống một gói với rượu trắng. Uống liên trong một tuần, cách một tuần lại uống tiếp liệu trình thứ hai.



Cây thầu dầu tía

VÔ SINH

Vô sinh là hiện tượng mất hay thiếu khả năng sinh sản, xảy ra trong khoảng 10% các cặp nam nữ muốn có con. Khi một cặp nam nữ giao hợp bình thường mà người phụ nữ không thụ thai trong vòng một năm, được xem là có chứng vô sinh.

Việc điều trị vô sinh thường kéo dài, tuy nhiên cần phải giữ hi vọng. Không hiếm trường hợp cặp vợ chồng vô sinh đã có một đứa con.

Theo Hội Y học Sinh sản Hoa Kỳ, khoảng 6,1 triệu người Mỹ bị vô sinh, một phần ba là do yếu tố ở nữ, một phần ba là ở nam và còn lại là do cả nam và nữ hoặc do những yếu tố không rõ.

Nguyên nhân

Nguyên nhân từ nữ giới

Có tới hơn 30% nguyên nhân vô sinh là do phụ nữ.

Nhiễm trùng đường sinh sản: Một vài căn bệnh của cổ tử cung (nhiễm trùng chất nhầy cổ tử cung) hay âm hộ (nhiễm khuẩn Chlamydia) có thể làm tắc một phần hay toàn bộ vòi trứng và cản trở đường đi của tinh trùng. Nếu những ổ nhiễm trùng này được phát hiện kịp thời, có thể điều trị một cách hiệu quả nhờ vào các thuốc kháng sinh. Ngược lại nếu không được phát hiện sớm và đã để lại những di tật, chỉ có thể nhờ đến phẫu thuật hoặc thụ tinh trong ống nghiệm.

Phụ nữ phát hiện có chứng vô sinh cần đi khám bác sĩ ngay khi có dấu hiệu nhiễm trùng nhỏ nhất: Sốt, đau đầu... Việc điều trị sẽ dễ dàng, hiệu quả và ít tốn kém hơn nhiều. Trong khi thụ tinh trong ống nghiệm rất đắt và không phải lúc nào cũng thành công.

Rối loạn rụng trứng: Là nguyên nhân thường thấy nhất gây ra vô sinh. Rất nhiều trường hợp xảy ra: Hoặc là hoàn toàn không có trứng

rụng, hoặc trứng rụng không đều. Một số phụ nữ có chu kỳ kinh nguyệt bình thường cũng có thể có rối loạn rụng trứng. Bằng việc bổ sung các hoóc môn sinh sản tác động đến các buồng trứng, để kích thích hoạt động rụng trứng. Với phương pháp này, người phụ nữ có thể mang thai.

Hình thành các u nang: U nang buồng trứng là những khối u lành nhưng có thể cản trở quá trình sinh sản. Trong phần lớn các trường hợp, để giải quyết vấn đề này, chỉ cần loại bỏ khối u bằng thuốc hoặc phẫu thuật.

Viêm màng trong tử cung: Những màng trong tử cung (chất nhầy tử cung) phát triển và có thể bám xung quanh buồng trứng, vòi trứng và cổ tử cung làm cản trở việc thụ thai. Có thể lấy bỏ các màng này thông qua phẫu thuật.

Đông y gọi chứng vô sinh là “chứng tử môn” bao gồm các trứng trạng không thụ thai được, hoặc đã thụ thai mà không có khả năng giữ noãn bào đã thụ thai ở lại trong bào cung hoặc không phát triển thành thai nhi và tất nhiên không sinh con được, vì vậy gọi là vô sinh. Do đó những phương pháp và các bài thuốc giúp cho quá trình chữa, để thành công được gọi là “chứng tử môn”.

Theo Đông y: Vô sinh có nhiều nguyên nhân khác nhau như do tiên thiên bất túc, xung nhâm bị tổn thương gây ra. Tài liệu cổ có nói: *Đàn bà không con vì kinh nguyệt không đều, sở dĩ kinh nguyệt không đều vì thất tình tổn thương ở trong, khí lục dâm quấy nhiễu ở ngoài, hoặc do khí huyết không điều hòa, âm dương thiên thắng mà sinh ra. Hoặc đàn bà nhiều đàm không con, tử cung lạnh không con, chất uế trọc ngưng kết, đới hạ không con.*

Một số bài thuốc thường dùng

• Thể hư hàn:

Bụng dưới lạnh ngắt hay bị những cơn đau bụng dữ dội, kinh nguyệt thường sệt ngày, màu kinh nhợt, lượng kinh ít, mạch trầm trì. Nếu kiên thận hư thì đau lưng mỏi gối, ù tai, tiểu tiện nhiều, lạnh đạm tình dục, lượng kinh ít, chất lưỡi nhợt, mạch trầm trì vô lực. Chân dương không sung túc thì lưng đau như gãy, sắc mặt vàng

xám, thiếu phúc lạnh, chân tay lạnh, bủn rủn, nhức mỏi, miệng nhạt, thích ăn đồ cay ấm, kinh nguyệt chậm kỳ kèm theo khí hư bạch đới, đái dắt hoặc đái nhiều không cầm được. Chất lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng, nhớt, mạch trầm nhược.

- Bài thuốc: *Giao ngải phụ noãn cung hoàn*.

Ngải cứu 16g, đương quy 16g, bạch thược 12g, hoàng kỳ 12g, ngô thù du 8g, hương phụ 20g, xuyên khung 12g, sinh địa hoàng 16g, tục đoạn 12g, quan quế 4g. Các vị trên sắc với 2,4 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

Nếu kiêm có thận hư: Ôn dương thận khí, bổ ích xung nhâm.

- Bài thuốc: *Dục lân châu*.

Bạch truật 12g, đương quy 16g, bạch thược 12g, hoàng kỳ 12g, ngô thù du 8g, hương phụ 20g, xuyên khung 12g, sinh địa hoàng 16g, phục linh 12g, tục đoạn 12g, quan quế 4g. Các vị trên sắc với 2,4 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

- Nếu chân dương không đầy đủ: Ôn dương cố thận, bổ thổ để hóa thấp.

- Bài thuốc: *Ôn bào ẩm*.

Bạch truật 16g, nhân sâm 10g, ba kích 20g, nhục quế 10g, thục dư 16g, khiếm thực 16g, đỗ trọng 16g, hắc phụ tử 12g, bổ cốt chỉ 10g, thỏ ty tử 16g. Các vị trên sắc với 2,4 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

- *Thể huyết hư*:

Triệu chứng: Da mặt vàng sạm, tinh thần uể oải, đầu choáng mắt mờ, người gầy yếu, kinh nguyệt lượng ra ít, màu nhợt, không đúng kỳ; chất lưỡi nhợt, bệu, rêu lưỡi mỏng; mạch hư sắc.

Phương pháp điều trị: Dưỡng huyết bổ thận.

- Bài thuốc: *Dưỡng tinh chủng ngọc thang*.

Đại thực địa 40g, đương quy 20g, bạch thược 20g, sơn thù nhục 20g. Sắc với 2 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

- **Thể đàm thấp:**

Triệu chứng: Người béo bệu, ậm ạch, buồn nôn, đầu choáng, hay hồi hộp đánh trống ngực, ra nhiều khí hư trắng đặc dính, kinh nguyệt không đều, lượng kinh nguyệt nhiều; Mạch hoạt.

Phương pháp điều trị: Hóa đàm tảo thấp.

- **Bài thuốc: *Khải cung hoàn*.**

Bán hạ chế 20g, hương phụ 20g, trần bì 12g, xuyên khung 16g, thần khúc 12g, phục linh 12g. Các vị trên sắc với 2 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia 3 lần uống trong ngày.

- **Thể can uất:**

Triệu chứng: Tinh thần không thư thái, căng thẳng, hay cáu giận, uất ức không vui, đầy tức hai mạn sườn hoặc trướng bụng mê sảng. Kinh nguyệt không đều, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng; mạch huyền sắc.

Phương pháp điều trị: Thư can, giải uất, điều khí, trợ tỳ.

- **Bài thuốc: *Khai uất chủng ngọc thang*.**

Đương quy 20g, bạch truật 20g, mẫu đơn bì 12g, hương phụ 20g, bạch thược 40g, thiên hoa phấn 12g, phục linh 12g. Các vị trên sắc với 2,4 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

- **Thể huyết nhiệt:**

Triệu chứng: Mặt đỏ, môi khô hồng, trước khi hành kinh thường nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, họng khô miệng đắng, ngũ tâm phiền nhiệt, kinh nguyệt trước kỳ, chất kinh đỏ, nhiều; mạch sắc.

Phương pháp điều trị: Tư âm thanh nhiệt.

- **Bài thuốc: *Thanh cốt tư thận thang*.**

Bạch truật 16g, mẫu đơn bì 12g, thạch hộc 10g, ngũ vị tử 4g, sa sâm 20g, địa cốt bì 12g, mạch môn 12g, huyền sâm 20g. Các vị trên sắc với 2,4 lít nước, lọc bỏ bã lấy 200ml. Ngày uống 1 thang chia đều 3 lần uống trong ngày.

Một số bài thuốc thường dùng

- Ngải diệp 3 lượng, hương phụ 6 lượng (nấu một đêm ngày với 5 tô giấm, đun nhừ, sấy khô), đương quy 3 lượng, tục đoạn 5 lượng rưỡi, ngô thù, xuyên khung, bạch thược, hoàng kỳ mỗi thứ 2 lượng, sinh địa 1 lượng, quan quế 5 chỉ. Đem nghiền thành bột mịn, trộn giấm hồ bột làm viên hoàn bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 50 - 60 viên. Uống với nước sôi pha giấm cách xa bữa ăn.
- Ba kích nhục tẩm rượu, phúc bồn tử tẩm rượu, mỗi thứ 1 lượng. Sơn dược sao, bạch truật sao, mỗi vị 5 chỉ, nhân sâm 3 chỉ, thần khúc sao 1 chỉ, tẩm nước sắc uống.
- Gừng khô 6g, lá ngải 12g, bạch thược 10g, hương phụ 12g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc có tác dụng ôn kinh hành khí.
- Gừng già 20g, hành củ 60g, lá ngải 60g, xơ mướp 60g. Nghiền nát các vị thuốc trên rồi đem sao nóng, bọc thuốc vào một miếng vải áp vào bụng dưới chườm, chườm nguội lại đổ thuốc vào chảo sao tiếp và chườm tiếp. Mỗi lần chườm 30 phút, cách ngày chườm 1 lần. Bài thuốc có tác dụng ôn bào, ấm tử cung. Đây là bài thuốc bí truyền trong dân gian, có tác dụng nhất định trong việc chữa trị chứng không thụ thai do lạnh tử cung (lạnh cung).
- Gừng tươi 6g, đương quy 12g, tiểu hồi hương 30g, ích mẫu 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc có tác dụng ôn âm tỳ vị, dưỡng huyết, điều kinh cổ nhiếp.
- Gừng tươi 750g, đường phèn 750g. Gừng rửa sạch, nghiền nát nhuyễn trộn đều với đường phèn cho vào hấp cách thủy khoảng 1 tiếng đồng hồ, bỏ ra phơi nắng 3 ngày. Cứ làm như vậy tất cả 9 lần hấp, 9 lần phơi. Nếu phơi vào những ngày Tam Phục (chỉ thời kì nắng nóng nhất trong năm, tính từ ngày Hạ chí cho đến 10 ngày sau ngày Lập thu) thì chỉ cần 3 lần hấp,

3 lần phơi. Ăn vào lúc bắt đầu chu kì kinh nguyệt, mỗi ngày ăn 3 lần, mỗi lần ăn 1 thìa ăn liên tục trong 30 ngày, kiêng động phòng trong thời gian phục thuốc. Bài thuốc này có tác dụng chữa âm tử cung, trợ thai.

- Gừng khô, con hà, mỗi thứ 30g. Nghiền gừng, con hà thành bột, đổ rượu vào châm lửa, vừa đốt vừa trộn đều lên, sau đó lấy thuốc xoa vào hai bàn tay, xát vào hai vú. (Quý di phương). Bài thuốc có tác dụng ôn thận tán hàn.

- Dâm dương hoắc 100g, nhục thung dung 50g. Đem hai vị thuốc trên ngâm vào trong 1 lít rượu trắng và gạo ngon nút kín. Sau 7 ngày có thể đem ra uống. Mỗi ngày uống ba lần, mỗi lần một bát nhỏ uống rượu, mỗi ngày 2 - 3 lần.



Cây dâm dương hoắc

- Nhung hươu (cắt miếng) 10g, củ mài 30g. Ngâm trong 500ml rượu trắng ngon, nút kín. Sau 7 ngày có thể đem ra uống, mỗi ngày 3 lần, mỗi lần một bát nhỏ uống rượu, mỗi ngày 2 - 3 lần.
- Rễ cây chè 15g, tiểu hồi hương 15g, rễ lăng tiêu hoa 30g. Cuối kỳ hành kinh, đem ba vị thuốc trên hầm cách thủy với rượu nhẹ trong ba giờ, sau khi bỏ bã, thêm đường đỏ vào để uống. Ngày thứ hai sau khi sạch kinh, đun rễ lăng tiêu hoa ninh với thịt gà mái già, thêm vào một ít rượu gạo và muối ăn, trộn đều rồi ăn, mỗi tháng ăn một lần, ăn liền ba tháng.

TRÁNH THAI BẰNG THUỐC ĐÔNG Y

Ngoài các biện pháp tránh thai của y học hiện đại, Đông y có nhiều biện pháp tránh thai có kết quả tốt. Khi muốn có thai lại có thể dùng thuốc uống.

Kinh nghiệm dân gian có phương pháp dùng thuốc làm lạnh tử cung để đoạn sản.

Một số bài thuốc thường dùng

- Đương quy 6g, bạch thược 4g, xuyên khung 6g, sinh địa 12g, tri mẫu 12g, hoàng bá 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

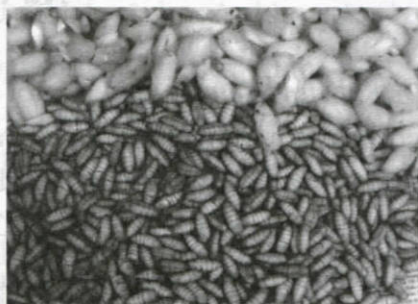
Đây là bài cổ phương có tên Tri bá bát vị, là bài thuốc kinh nghiệm từ đời Tống. Uống liên tục 3 tháng sẽ có kết quả.

- Khổ đĩnh trà (trà đắng) 4 lượng, hoàng bá 2 lượng. Tán bột, làm thành viên hoàn, mỗi ngày uống 4g vào buổi sáng và tối trước khi đi ngủ, uống khi đói. Uống liên tục 3 tháng. Lần thứ nhất uống liên tục 5 thang. Lần thứ 2 uống 4 thang sau kỳ kinh. Lần thứ 3 uống 3 thang sau kỳ kinh. Về sau có thể không thụ thai nữa. Trong thời gian 3 tháng uống thuốc, kiêng giao hợp sau kỳ kinh trong thời gian 10 ngày.
- Đậu xanh loại tốt 21 hạt (hoặc bao nhiêu tuổi uống bấy nhiêu hạt). Tán bột uống sau kỳ kinh, dùng nước uống luôn 3 ngày. Thường sau khi uống thuốc, kinh nguyệt gần như trệt lui hoặc tắt hẳn.



Cây chè đắng

- Sau kỳ kinh, nắm mèo một bát nhỏ để sống, trộn với đường ăn. Ăn luôn trong 3 ngày. Thường sau khi uống thuốc, kinh nguyệt gần như trụt lui hoặc tắt hẳn.
- Tai quả hồng 20 cái có cả cọng. Sấy khô nghiền thành bột, sau khi sạch kinh 1 - 2 ngày, uống với rượu đun nóng hoặc rượu nhẹ. Một năm uống một lần, có thể tránh thai trong một năm. Trong khi dùng đơn thuốc này, không ăn hồng, bánh hồng, táo tròn... Trong ba ngày sau khi uống thuốc, nghiêm cấm việc buông the, sinh hoạt tình dục.
- Cọng cây bóng nước một lượng vừa phải. Muối cây bóng nước thành dưa để ăn thay dưa muối. Mỗi lần sau khi sạch kinh, ăn 3 - 5 ngày, thời gian có hiệu quả là một tháng.
- Nhộng tằm 240g, rang vàng, mỗi lần ăn 30g, hàng ngày 2 buổi sáng, tối mỗi buổi ăn một lần. Sau khi sạch kinh, ăn liền trong 4 ngày.
- Bột đậu xanh 10g, hạt gấc 0,3g tán bột. Khi mới sinh lần đầu, bắt đầu từ ngày thứ tư sau khi đẻ, mỗi ngày một thang, uống từ 3 - 5 thang, có thể tránh thai.



Nhộng tằm

Khi muốn có thai lại uống bài thuốc sau:

- Thục địa 20g, hoàng kỳ 12g, nhục quế 6g, bạch thược 4g, xuyên khung 4g, đương quy 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

Thuốc gây sảy thai

Trường hợp vì sức khỏe suy yếu, hoặc chưa muốn sinh con nhưng lại có thai ngoài ý muốn, có thể dùng bài thuốc sau để cho ra thai từ 1 - 2 tháng tuổi. Không nên áp dụng trong trường hợp thai to. Tốt nhất nên uống ngay sau khi chậm kinh.

Một số bài thuốc thường dùng

- Lá chàm mèo 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Thanh hao 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá móng tay 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây chàm mèo

MÃN KINH

Khi cung đàn lỗi nhịp là một câu nói ví von đường như để dành cho chị em đến tuổi mãn kinh. Trong giai đoạn tiền và mãn kinh, phụ nữ lại trải qua nhiều biến động về nội tiết tố gây ảnh hưởng đến tâm sinh lý, được gọi là hội chứng mãn kinh.

So sánh về cường độ và hậu quả thì không có giai đoạn nào căng thẳng và phức tạp cho bằng thời kỳ mãn kinh.

Do nhiều thay đổi về mặt cơ thể và sinh lý, hội chứng mãn kinh là một chấn động tâm lý gây cảm giác bẽ bàng (cứ như hết còn là... phụ nữ!). Trầm cảm là bạn đồng hành của người mãn kinh.

Ở phụ nữ thành phố, tỉ lệ mắc hội chứng mãn kinh nhiều hơn so với phụ nữ ở nông thôn. Hội chứng mãn kinh còn có thể gặp ở phụ nữ trẻ do suy giảm chức năng buồng trứng, do thất ổn dẫn trứng, do phẫu thuật cắt bán phần tử cung... gây ra.

Triệu chứng thường gặp

- ❖ Cơ bốc hỏa, ra mồ hôi ban đêm.
- ❖ Cáu gắt, bực bội.

- ❖ Mất ngủ kéo dài.
- ❖ Mệt mỏi, da khô, táo bón, âm đạo khô rát.
- ❖ Trầm cảm.
- ❖ Nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt.

Nhưng không phải người phụ nữ nào đến tuổi mãn kinh cũng có dấu hiệu tiêu biểu như sách vở mô tả. Bởi vậy nhiều phụ nữ đã được thầy thuốc gán cho những chẩn đoán phức tạp từ rối loạn tiền đình cho đến tâm thần phân liệt trong khi trên thực tế đó chỉ là biểu hiện của tình trạng nội tiết tố sinh dục bị suy giảm.

Đặc biệt ở phụ nữ Á Đông, do chịu ảnh hưởng của lễ giáo lạc hậu nên hội chứng mãn kinh ít khi được chú trọng đúng mức. Thay vì nói ra, họ uất ức và nín lặng, vì thế hội chứng ngày một trầm trọng hơn. Nhiều thầy thuốc đã có lý do chính đáng khi khuyên các phụ nữ bắt đầu trể kinh nên tìm đến một nữ bác sĩ chuyên khoa tâm lý.

Nội tiết tố nữ oestrogen và progesteron khi suy giảm sẽ gây mất quân bình trong mối tương quan giữa chức năng của tuyến yên, buồng trứng, tuyến giáp, tuyến phó giáp trạng, tuyến thượng thận...

Hậu quả của hội chứng mãn kinh không chỉ dừng lại ở rối loạn nội tiết tố. Biến động về nội tiết tố, đặc biệt là vai trò của oestrogen, là điều kiện thuận lợi cho nhiều bệnh chứng nghiêm trọng có cơ hội thành hình, từ trầm cảm, loãng xương cho đến ung thư, trong đó đứng đầu là ung thư vú!

Hội chứng mãn kinh vì thế nguy hiểm không phải vì hết... kinh, mà vì đây là giai đoạn cần khẩn trương tiến hành biện pháp tầm soát ung thư và theo dõi loãng xương.

Theo Đông y: Ở phụ nữ đến tuổi 49, "thiên quý hết" làm cho kinh nguyệt bị rối loạn, dần dần bị tắt kinh với các biểu hiện khác của cơ thể như hay cáu gắt vô cớ, lo lắng thái quá, táo bón, háo khát, mất ngủ, ăn uống kém ngon miệng, hay ra mồ hôi trộm về ban đêm, ngứa gãi nhiều, da khô ráp, sinh hoạt tình dục khó khăn do tình trạng tiết dịch suy giảm (hiện tượng khô âm đạo), ham muốn tình

dục suy giảm... Nguyên nhân chính là do suy giảm chức năng buồng trứng, các nội tiết tố sinh dục nữ bị giảm thiểu.

Vài nét về dự phòng, điều trị

Cần chủ động kết hợp chương trình dinh dưỡng, dược thảo liệu pháp, thể dục, dưỡng sinh... để không chỉ tìm cách điều hòa hệ nội tiết mà còn tăng cường sức phòng bệnh:

- ❖ Nên tăng cường ăn rau quả tươi để bổ sung vitamin và khoáng chất cho cơ thể.

- ❖ Tăng cường hoạt động thể lực và dưỡng sinh nhằm cân bằng nội sinh, nâng cao sức khỏe.

- ❖ Nên tập thư giãn, tĩnh tâm. Tránh căng thẳng thần kinh quá mức. Cần cải thiện các mối quan hệ xã hội để tạo sự quân bình về tâm lý.

- ❖ Nhiều phụ nữ thấy rằng các triệu chứng đỏ bừng và bốc hỏa có giảm khi dùng bổ sung vitamin E với liều 400 - 800IU mỗi ngày. Vitamin E cũng có thể làm giảm các triệu chứng liên quan đến hội chứng tiền kinh.

- ❖ Điều trị bằng nội tiết tố cần tuân theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

- ❖ Việc điều trị bằng Đông y đạt kết quả tốt, có thể cải thiện tình hình sức khỏe cũng như ham muốn cho người bệnh.

Một số bài thuốc thường dùng

- Thục địa 12g, củ mài sao 12g, bạch linh 10g, sơn thù 10g, đan bì 10g, táo nhân sao 12g, mạch môn 12g, hương phụ chế 10g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần uống trong ngày.
- Thục địa 12g, quy thân 10g, bạch thược 10g, xuyên khung 6g, ngọc trúc 12g, thạch hộc 12g, táo nhân sao 12g, long nhãn nhục 12g, hương phụ chế 10g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Nếu ngứa nhiều gia thêm ké đầu ngựa 12g.

Có thể dùng các loại thuốc hoàn của Đông y như hoàn lục vị, bổ thận âm... Nên ăn kiêng đồ ăn cay nóng như ớt, hạt tiêu, rượu... Kiêng ăn ngọt, ăn mặn nếu da bị ngứa nhiều.

VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG

Viêm loét dạ dày, tá tràng là một căn bệnh thường gặp ở nhiều đối tượng. Ở phụ nữ, căn bệnh này cũng là một bệnh thường gặp.

Có khá nhiều nguyên nhân dẫn đến đau dạ dày như nhiễm vi khuẩn *Helicobacter pylori* (HP), ăn uống thất thường, căng thẳng thần kinh...

Bệnh thường có triệu chứng đau bụng (đau vùng thượng vị) lúc đói hoặc đau ngay sau khi ăn. Đau bụng có tính chất chu kỳ. Người bệnh thường đau trong một khoảng thời gian vài ba ngày cho đến nửa tháng. Sau đó là một khoảng "im lặng" kéo dài (không đau). Rồi lại tiếp theo một chu kỳ đau khác.

Bệnh thường có nhiều biến chứng như thủng ổ loét, chảy máu, hẹp môn vị, ung thư hóa...

Vài nét về dự phòng điều trị

Hiện nay, việc điều trị viêm loét dạ dày tá tràng đã có nhiều tiến bộ mới, phần lớn điều trị tích cực và triệt để đã giảm bớt số người phải phẫu thuật cắt bỏ dạ dày. Điều trị bằng Đông y có kết quả tốt bằng nhiều biện pháp khác nhau như châm cứu, bấm huyệt, dùng thuốc Nam.

Theo Đông y, viêm loét dạ dày tá tràng được gọi là chứng vị quản thống, tâm khẩu thống... có nguyên nhân do tỳ vị hư hàn, can khí phạm vị...

Một số bài thuốc thường dùng

- Mai mực 40g, cam thảo 24g, thổ bối mẫu 12g. Đem các vị tán nhỏ thành bột. Người lớn mỗi lần uống 10g, ngày uống hai lần vào lúc đói.
- Gừng già 10g, lá chè 6g. Sắc lấy nước uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa dạ dày đau do nhiễm lạnh.
- Qua lâu bì 12g, hoàng cầm 3g, sắc lấy nước uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa dạ dày đau do nhiễm nhiệt tà.
- Hương phụ 10g, tô diệp 5g, chỉ xác 6g, sắc lấy nước uống mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa dạ dày đau do trướng hơi.
- Ngũ linh chi 3g, bồ hoàng 2,5g, các vị tán bột hãm nước uống. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày do ứ huyết.
- Bình lang 10g, sao đen, tán bột, hòa nước uống, liên tục uống 3-4 ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày ứa nước chua.
- Sơn tra 40g, gạo tẻ 100g, đường cát 10g. Nấu sơn tra lấy nước đặc, bỏ bã, cho gạo tẻ vào nấu cháo, hòa thêm đường rồi ăn buổi sáng lúc đói bụng. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày do thương thực.
- Quất bì 20g (thứ tươi dùng 30g), gạo tẻ 100g. Nấu quất bì lấy nước, bỏ bã, cho gạo tẻ nấu thành cháo rồi ăn. Cũng có thể sấy khô quất bì, tán bột, mỗi lần dùng 3 - 5g hòa vào cháo thật nóng ăn ngày 1 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa dạ dày đau trướng do can khí phạm vị.
- Rễ cỏ lau tươi 150g, thanh bì 10g, gừng tươi 2 lát, gạo tẻ 100g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa dạ dày đau và nóng rát do can vị uất nhiệt.
- Rễ cỏ lau cắt từng đoạn ngắn, đun cùng với thanh bì, lọc lấy nước bỏ bã, cho gạo tẻ nấu thành cháo, khi cháo đã nhừ, thêm

gừng tươi vào rồi đun sôi lại vài dạo. Cháo ăn mỗi ngày một thang chia 2 lần.

- Tắt bát (lá lốt) 4g, hồ tiêu 3g, gạo tẻ 100g. Hai vị thuốc tán bột, bỏ gạo tẻ vào rồi nấu cháo, ăn mỗi ngày một thang. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày do nhiễm lạnh, ưa chườm nóng.
- Mật ong 4ml, uống trước bữa cơm 1 giờ, hoặc sau bữa cơm 3 giờ, uống liên tục trong 2 tháng. Thời gian uống mật ong, kiêng ăn các thứ cay nóng, rượu hoặc thức kích thích khác. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày và loét hành tá tràng.
- Trứng gà 12 quả, đường kính 500g, rượu nếp 500ml. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày thể co thắt. Đập trứng gà vào đường và rượu quấy đặc như kem, ngày ăn 3 lần, mỗi lần một thìa canh trước bữa cơm.
- Con nhộng tằm sấy khô tán bột, mỗi lần uống 5 đến 10g, ngày 2 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa đau dạ dày mạn tính.
- Lá cây dung 12 - 20g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá cây dung 120g, củ gấu tứ chế 60g, mai mực sao khô 40g, nam mộc hương 40g, màng mề gà 20g sao vàng. Tán bột, trộn đều, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g vào lúc đói, trước bữa ăn 30 phút.
- Lá cây dung 12-20g, dạ cầm 12g, vỏ quýt 4g, nghệ vàng 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Nếu ợ chua, khi uống thuốc thêm mai mực tán bột mịn, mỗi lần uống 3g.
- Củ bình vôi 2g, lá khôi 16g, nghệ vàng 12g, nghệ đen 12g, cam thảo đất 16g. Sắc uống ngày một thang. Uống với bột mai mực 10g (tán bột mịn).



Củ bình vôi

- Củ bình vôi phơi khô 50g, mai mực 200g, cam thảo 50g. Tất cả các vị đem sấy khô, xay thành bột mịn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 5 - 10g, chiêu với nước lọc.
- Củ bình vôi, gạo nếp, mai mực, cam thảo, hàn the phi, mẫu lệ nung, hoàng bá, kê nội kim mỗi thứ 50g, sao khô, tán nhỏ, rây bột mịn. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 5 - 10g với nước ấm.
- Dạ cẩm 20g, nghệ vàng 10g, mai mực 10g (tán bột mịn, dùng riêng), cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày. Khi uống chiêu bột mai mực bằng nước thuốc trên.
- Bột lá khô dạ cẩm 100g, cam thảo bắc 10g, đường kính hoặc mật ong vừa đủ, dùng gạo nếp nấu cháo thành hồ, các vị thuốc trên trộn đều, viên thành viên hoàn nhỏ hoặc làm thành cốm. Ngày uống 2 - 3 lần sau bữa ăn hoặc khi đau, mỗi lần uống 10 - 15g.
- Lá khôi 250g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Kinh nghiệm của viện Đông y trung ương: Đạt hiệu quả cắt cơn đau nhanh trong 3 - 4 ngày.
- Lá khôi 80g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Kinh nghiệm của viện Đông y trung ương: Đạt hiệu quả đỡ đau sau 8 - 10 ngày.
- Lá khôi 40g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Kinh nghiệm của viện Đông y trung ương: Đạt hiệu quả đỡ đau sau 15 ngày.
- Lá khôi 20g, lá dạ cẩm 20g, cam thảo 4g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Nghệ vàng tán nhỏ 5g, mai mực tán nhỏ 10g. Uống với nước sắc trên.
- Lá khôi 80g, lá bồ công anh 40g, lá khổ sâm 12g, cam thảo 10g. Sắc nước uống chia 2 lần, uống lúc đói. Nếu đau dạ dày thể hàn có thể cho thêm quế chi hoặc can khương (gừng khô). Nếu thể nhiệt có thể thêm sinh địa, hoàng cầm..
- Chữa xuất huyết tiêu hóa (chảy máu dạ dày, tá tràng):

+ Tử lan 40g, sa sâm, liên tu hoa (hoa sen), trắc bách diệp mỗi vị 20g. phơi khô, tán nhỏ thành bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 8g bột với nước ngó sen làm thang.

+ Tử lan tán bột mịn, ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 12g với nước cháo để nguội.

+ Tử lan 20g, tán bột mịn trộn với mực tàu 2g, mài với nước chia uống 2 - 3 lần trong ngày.

+ Tử lan 20g tán bột mịn, cao da trâu 20g, đồ đen sao cháy thành than 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

+ Tử lan 20g tán bột mịn, cao da trâu 20g, hoa hòe sao đen 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.

NHỨC ĐẦU

Nhức đầu là một triệu chứng của nhiều bệnh khác nhau. Có nhiều nguyên nhân gây ra nhức đầu như căng thẳng thần kinh, thay đổi thời tiết, u mạch máu não, u não, tăng huyết áp, huyết áp thấp...

Phụ nữ độ tuổi mãn kinh cũng rất hay gặp chứng nhức đầu. Tùy theo bệnh, nhức đầu thường có các biểu hiện khác nhau. Trong chứng nhức đầu do căng thẳng thần kinh, do thay đổi thời tiết: Người bệnh thường đau như bị siết chặt ở hai bên đầu như vòng băng siết lấy xung quanh đầu. Cơ ở cổ thường căng và đau khi chạm vào. Những dấu hiệu khác có thể là: Khó ngủ, nhức đầu tăng khi bị chói sáng hay tiếng ồn ào. Tất cả các yếu tố làm gia tăng sự căng thẳng, stress về cả tinh thần lẫn thể chất đều có thể kích thích gây nhức đầu loại này: Lo lắng quá độ, làm việc liên tục, không nghỉ ngơi, học hành trong thời gian dài, đánh máy hoặc những hoạt động mang tính tập trung khác, giận dữ hoặc tâm trạng thất vọng, tư thế làm việc không đúng, tổn thương cột sống.

Nếu do các nguyên nhân như phồng mạch máu não, u não thì

người bệnh thường có các dấu hiệu thần kinh khu trú đi kèm như nôn, buồn nôn, nôn vọt, thị lực có thể suy giảm...

Vài nét về điều trị dự phòng

❖ Cần chú ý thay đổi lối sống để hạn chế những yếu tố kích thích. Cần học cách để thư giãn cơ thể và tinh thần. Hãy thư giãn bằng cách nằm trong bồn nước ấm, đắp khăn ấm ở những vùng bị đau, hoặc nghe bản nhạc yêu thích có tính êm dịu.

❖ Hãy giảm bớt áp lực của công việc, làm việc có kế hoạch và khoa học.

❖ Tập dưỡng sinh, thể thao phù hợp với bản thân như khiêu vũ, đi bộ, chơi ten nit, bóng bàn...

❖ Tập thể dục đều đặn thường xuyên, đặc biệt là những bài tập aerobic, chạy bộ, đạp xe và những kỹ thuật thực hành thư giãn, sẽ giúp bớt đi những cơn nhức đầu do căng thẳng.

❖ Nếu vùng cổ bị đau, hãy xoa bóp và vận động theo bài tập thể dục đặc hiệu sẽ giúp giảm đau.

❖ Nên ăn tăng rau xanh, hoa quả tươi. Tránh các thức ăn đồ uống kích thích như cà phê, rượu... Chú ý tránh để táo bón vì táo bón cũng có thể gây nhức đầu hoặc làm nhức đầu nặng nề thêm.

❖ Đối với loại nhức đầu do căng thẳng, do thời tiết thì dùng các loại thuốc giảm đau thông thường như Acetaminophen, Aspirin, Ibuprofen, đều có hiệu quả. Chú ý cần đọc kỹ thông tin hướng dẫn sử dụng và theo đúng liều lượng được hướng dẫn để tránh sử dụng không đúng.

❖ Với những cơn nhức đầu mạn tính xảy ra hàng ngày liên tục, người bệnh cần đi khám và điều trị theo chỉ dẫn của thầy thuốc.

❖ Cần chú ý phát hiện sớm các dấu hiệu nhức đầu nguy hiểm của cơn tăng huyết áp, do u mạch máu não, do u não... Khi có biểu hiện nhức đầu dữ dội, nôn, nôn vọt... cần phải đi khám bệnh cấp tốc.

❖ Theo Đông y: Nhức đầu được quy về chứng đầu thống, có nhiều nguyên nhân gây ra như can khí uất kết, tinh chí bị tổn thương...

Các chứng nhức đầu do căng thẳng, do thời tiết đều có thể điều trị tốt bằng các phương pháp không dùng thuốc như châm cứu, xoa bóp bấm huyệt, hoặc dùng thuốc Nam...

Một số bài thuốc thường dùng

- Bạch chỉ 9g, cúc hoa 9g, xuyên khung 9g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do cảm phong hàn (nhức đầu, gai gió sợ rét, không ra mồ hôi...).
- Mạn kinh tử 10g, thạch cao sống 18g, xuyên khung 10g, cam thảo 3g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do cảm phong nhiệt (nhức đầu, ra mồ hôi, sợ nóng...).
- Đương quy 15g, thực địa 18g, xuyên khung 12g, bạch thược 12g, mẫu lệ 30g, long cốt 30g, đẳng sâm 18g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do khí huyết hư (mệt mỏi, đoản hơi, ăn kém, hoa mắt chóng mặt...).
- Tần di 9g, thăng ma 6g, thương nhĩ tử (ké đầu ngựa) 15g, chi tử (hạt dành dành) 9g, mạn kinh tử 9g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do viêm xoang.
- Quả ké đầu ngựa (sao) 15g, hạ khô thảo 10g, long sơn thảo 10g, mộc tặc 6g, thạch quyết minh 10g, cúc hoa 5g, sinh địa hoàng 10g, phòng phong 6g, khương hoạt 5g, đại hoàng 15g, tang trạch bì 10g, thiên thuế 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa thiên đầu thống (nhức đầu dữ dội, nhức mắt...). Sau khi uống thấy đại tiện lỏng nhẹ, ngoài ra không có phản ứng nào khác. Nếu đại tiện lỏng nhiều lần, cần giảm bớt lượng đại hoàng trong đơn.
- Bạch chỉ 30g, xuyên khung 12g, xuyên ô 12g, cam thảo 12g. Liều lượng mỗi vị thuốc chia làm 2 phần, một phần sao vàng,

sau đó trộn chung với phần còn lại, cùng tán bột, chia làm 10 gói. Sáng và tối mỗi ngày 1 gói, lấy bạc hà, lá chè mỗi thứ 3g nấu với 200ml nước sôi, chiêu với thuốc bột. Hoặc có thể dùng nước chín cũng được. Nếu nhức đầu quá, có thể uống tăng thêm gói nữa, nhưng mỗi ngày không quá 4 gói. Nếu đau cơn nhiều lần, thì sau khi bệnh đã ổn định, vẫn phải uống thêm một tuần nữa để củng cố hiệu quả. Thời gian đang uống thuốc, người bệnh nên hạn chế lao động quá sức, tránh nóng giận, không dùng các thứ kích thích như rượu, thuốc lá. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do thần kinh.

- Toàn yết 30g, địa long 30g, cam thảo 30g. Tán bột, mỗi lần uống 3g, ngày 2 lần uống sáng và tối. Bài thuốc này có tác dụng chữa tất cả các chứng nhức đầu.
- Gạo tẻ 100g, lá sen tươi 0,5 lá. Bỏ gạo tẻ vào nồi nấu cháo, khi sắp chín bỏ lá sen vào đun nhừ, vớt bỏ lá sen, cho ăn cháo lúc còn nóng, mỗi ngày một lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do phong thấp.
- Quyết minh tử sao 15g, câu kỷ tử 30g, cúc hoa 10g, gạo tẻ 100g. Nấu quyết minh tử và câu kỷ tử trước, bỏ cúc hoa vào sau, khi đã nhừ, lọc lấy nước bỏ gạo vào nấu thành cháo, mỗi ngày ăn một lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do can dương.
- Cúc hoa 1000g, phơi khô, nhồi vào vải làm gói đầu khi ngủ. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do phong nhiệt.
- Hùng hoàng 1g tán bột, bỏ vào giữa hai lát gừng tươi, dán vào hai huyệt Đại trùy và Thái dương rồi đốt ngải cứu lên trên lát gừng lâu 10 phút, sau đó lấy băng dính dán lên huyệt cố định 12 giờ, mỗi ngày làm một lần, 5 ngày là 1 đợt điều trị. Bài thuốc này có tác dụng chữa tất cả các chứng nhức đầu.
- Bạch chỉ lượng vừa phải, tán bột, trộn chút băng phiến, để vào mũi hít, hiệu quả giảm đau rất tốt. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu do xung huyết.
- Xuyên khung 3g, bạch phụ tử 1 nhát, hành sống 15g. Tán bột

xuyên khung và bạch phụ tử, trộn với hành giã nát, nặn thành bánh đắp lên huyết Thái dương, sau 24 tiếng thay miếng đắp một lần. Mỗi đợt điều trị 3 - 5 lần. Bài thuốc này có tác dụng chữa nhức đầu, đầu căng trướng.

- Hái lá cây thầu dầu tía lượng vừa đủ và một chiếc nồi đất nung đủ rộng để có thể đội lên đầu. Đun nóng già nồi đất, sau đó lót lá thầu dầu vào trong rồi đội lên đầu.

Kinh nghiệm dân gian dùng cách này rất hay.

HOA MẮT CHÓNG MẶT

Hoa mắt chóng mặt là dấu hiệu của nhiều bệnh khác nhau. Có nguyên nhân liên quan đến rối loạn huyết động tại tiền đình nên thường còn gọi là hội chứng tiền đình với các triệu chứng như hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, nôn, nhức đầu...

Người bệnh thường đột nhiên cảm thấy xây xẩm, trời đất đảo lộn, tai ù, buồn nôn hoặc nôn, nhức đầu, sợ ánh sáng... Mở mắt ra càng hoa mắt chóng mặt nhiều hơn vì vậy người bệnh thường phải nhắm mắt quay mặt vào trong để tránh ánh sáng...

Theo chẩn đoán của y học hiện đại, hoa mắt chóng mặt là một triệu chứng của hội chứng rối loạn tiền đình. Nguyên nhân chính là do rối loạn vận mạch ở tai trong gây ra.

Hoa mắt chóng mặt thường gặp ở phụ nữ độ tuổi mãn kinh và người cao tuổi.

Theo y học cổ truyền phương Đông, chứng trạng này thuộc phạm vi chứng "huyễn vựng".

Một số bài thuốc thường dùng

- Nhân hạt bí đao 600g, đem nghiền thành bột, mỗi lần uống 30g với nước sôi để ấm, ngày uống 2 lần.

- Lá dâu 30g, lá sen 30g, vỏ hạt đậu xanh 6g. Sắc nước uống thay chè trong ngày.
- Xác ve sầu 7 cái, sắc nước uống.
- Bạch quả 3 quả, bóc lấy cùi, thêm 7 quả nhãn lồng đem hầm chín, mỗi buổi sáng ăn một lần.

MẤT NGỦ

Mất ngủ là một chứng bệnh thường gặp do nhiều bệnh khác nhau như suy nhược thần kinh, trầm cảm, mãn kinh, căng thẳng thần kinh (stress)... gây hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe người bệnh. Một đêm mất ngủ bằng mười ngày ngủ bù mà không hẳn đã bù lại sức khỏe cho người bệnh.

Vài nét về dự phòng và điều trị

- ❖ Người bệnh cần chú ý điều chỉnh hành vi lối sống như tránh căng thẳng thần kinh, lo lắng thái quá.
- ❖ Nên tập dưỡng sinh, tập thể dục, thể thao thích hợp với bản thân. Nên tránh hút thuốc, uống rượu, cà phê... nhất là vào buổi tối.
- ❖ Làm việc điều độ, tránh tập trung trí lực, làm việc vi tính vào buổi tối do có thể gây căng thẳng thần kinh.
- ❖ Tránh để bị táo bón vì táo bón cũng có thể làm tăng nặng chứng mất ngủ.
- ❖ Tăng cường vận động thể lực. Tập xoa bóp các huyệt Tam âm giao, Bách hội. Kết hợp với dùng thuốc Đông y cũng có thể giải quyết được chứng bệnh này.

Theo Đông y, chứng bệnh này được quy vào chứng thất miên, có nguyên nhân liên quan đến tình chí rối loạn, huyết hư...

Một số bài thuốc thường dùng

- Rễ rau cần 60g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá cây lạc (đậu phụng) 100g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ lúa nếp 60g. Sắc lấy nước mỗi tối uống một bát.
- Nhân hạt táo chua 15g. Nướng chín nghiền thành bột, uống hàng ngày, mỗi ngày một lần.
- Quả dâu chín 15g. Sắc nước uống hàng ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa mất ngủ do huyết hư.
- Tầm sen 30 cái. Sắc nước thêm vào ít muối, mỗi tối uống trước khi đi ngủ.
- Dạ giao đằng (dây hà thủ ô đỏ) 60g. Sắc nước, uống trước khi đi ngủ, mỗi ngày một lần, 7 ngày là một liệu trình. Bài thuốc này có tác dụng chữa mất ngủ do huyết hư.
- Củ bình vôi 2g, hạt muồng (quyết minh tử) 12g sao thơm, lá dâu 20g, hà thủ ô đỏ 12g, long nhãn 12g, hạt sen 12g. Sắc uống ngày một thang.
- Chè xanh 15g, bột nhân hạt táo chua 10g. Hàng sáng trước 8 giờ, lấy nước sôi pha 15g chè xanh, pha 2 lần uống hết, sau 8 giờ không uống chè nữa. Buổi tối trước lúc đi ngủ pha 10g hạt táo uống.
- Thạch xương bồ 12g, đại táo 15 quả. Sắc uống ngày một thang, chia 2-3 lần uống trong ngày.
- Hạ khô thảo 10g, bán hạ 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa mất ngủ đàm trệ, can khí uất.
- Táo nhân sao 20g, mạch môn đông (bỏ lõi) 10g. Nghiền chung thành bột, mỗi lần uống 6g, uống với nước sôi trước khi đi ngủ.
- Nhân hạt trắc bá 15g, quả dâu 30g, đào nhân 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa mất ngủ do huyết hư, huyết ứ.

- Nhộng tằm 100g, rượu gạo 600ml. Ngâm nhộng tằm vào rượu gạo, sau một tháng thì uống, mỗi ngày 2 thìa, mỗi ngày 2 lần.
- Linh chi 100g, một lít rượu gạo ngon hoặc rượu trắng ngon. Dem linh chi cắt khúc ngâm vào rượu, bịt kín, sau 7 ngày đem ra uống, mỗi buổi sáng tối đều uống một lần, mỗi lần 1 - 2 bát nhỏ.
- Lá sen loại bánh tẻ 30g rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, sắc hoặc hầm uống. Có thể dùng viên nén gồm cao mềm lá sen 0,03g, bột mịn lá sen 0,09g, tá dược vừa đủ cho một viên. Ngày uống 3-6 viên trước khi đi ngủ 3 giờ. Hoặc xirô lá sen gồm cao mềm lá sen 4g, cồn 45 độ 20ml, xirô đơn vừa đủ cho 1.000ml. Người lớn uống 15ml, trẻ em tùy tuổi 5ml.
- Lá sen 20g, lá vòng 10g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. *(Khoa Thần kinh - Bệnh viện Hữu Nghị Hà Nội đã dùng viên bao sen - vòng cho 100 bệnh nhân uống thấy tác dụng an thần tốt, gây ngủ nhanh, giấc ngủ kéo dài, êm dịu. Khi tỉnh giấc, không thấy mệt mỏi so với dùng Meprobumat. Viên sen - vòng đã được sản xuất rộng rãi để dùng trong nước và xuất khẩu).*

VIÊM KHỚP DẠNG THẤP

Viêm khớp dạng thấp là một bệnh khớp thường gặp nhất trong các bệnh khớp. Là bệnh có tính chất xã hội, diễn biến kéo dài, có thể gây tàn phế cho người bệnh. Theo Giáo sư Trần Hoài Ân, ở Việt Nam tỉ lệ mắc bệnh trong nhân dân khoảng 0,5% và khoảng 20% số bệnh nhân khớp điều trị tại Bệnh viện. Phụ nữ trung niên hay mắc căn bệnh này, chiếm 70 - 80% tổng số bệnh nhân, trong số 60 - 70% có tuổi trên 30.

Bệnh do nhiều nguyên nhân khác nhau như nhiễm khuẩn, cơ địa, di truyền...

Các dấu hiệu thường gặp

* Các dấu hiệu toàn thân:

- Sốt nhẹ, mệt mỏi, gầy sút cân, kém ăn, kém ngủ, tê bì đầu chi, ra nhiều mồ hôi, rối loạn vận mạch...

- Hạt thấp dưới da: Có thể thấy ở khoảng 5%. Hạt mọc dưới da, chắc, không đau, không dò, không di động (vì dính vào nền xương). Hay gặp trên xương trụ, gần khớp khuỷu, hoặc trên xương chày, gần khớp gối. Có thể thấy từ một đến vài hạt.

- Da các chi khô, teo và xơ hóa.

- Gan bàn tay bàn chân có màu đỏ hồng do giãn mạch.

- Loét vô khuẩn, phù chân... rối loạn dinh dưỡng.

- Teo cơ rõ rệt, quanh khớp bị tổn thương.

- Có thể thấy viêm gân gót chân.

- Viêm dây chằng...

* Các dấu hiệu khác:

- Mắt: Viêm giác mạc, viêm móng mắt thể mi.

- Rối loạn thần kinh thực vật.

- Thiếu máu.

* Các dấu hiệu tại khớp:

+ Giai đoạn khởi phát:

- Thường khởi phát ở một khớp, hay gặp ở các khớp nhỏ như khớp bàn ngón tay, khớp gối... với các biểu hiện:

- Sưng đau khớp rõ.

- Ngón tay hình thoi.

- Buổi sáng mới ngủ dậy thường bị đau các khớp khi cử động (cứng khớp buổi sáng).

+ Giai đoạn toàn phát:

- Đa số sưng đau các khớp bàn tay, cổ tay, ngón tay, khớp gối.

- Các khớp khuỷu tay, ngón chân ít gặp hơn.
- Viêm các khớp có tính chất đối xứng.
- Sưng đau, hạn chế vận động, ít nóng đỏ. Khớp gối có thể có dịch.
- Thường có dấu hiệu cứng khớp buổi sáng.
- Đau tăng về đêm gần về sáng.
- Các ngón tay có hình thoi.

Bệnh thường tiến triển tăng dần và nặng dần. Dần dần dẫn đến teo cơ, dính khớp, biến dạng khớp, lệch trục khớp.

Biến chứng có thể gặp như lao khớp, nhiễm khuẩn lao...

Vài nét về dự phòng và điều trị

Nên giữ gìn sức khỏe, tránh tiếp xúc với môi trường ẩm, thấp...

Nên điều trị sớm để tránh biến chứng teo cơ, biến dạng khớp...

Cần phối hợp với vận động trị liệu khớp theo hướng dẫn của thầy thuốc.

Theo Đông y, viêm đa khớp dạng thấp thuộc phạm vi tý chứng, do nguyên nhân phong hàn thấp gây ra. Có thể điều trị bằng thuốc Đông y cũng có kết quả tốt.

Một số bài thuốc thường dùng

- Rễ cà gai leo, rễ xấu hổ, thổ phục linh, rễ cỏ xước, kê huyết đằng, rễ cỏ tranh, mỗi vị 12 - 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ cà gai leo, vỏ cây chân chim, rễ cỏ xước, dây đau xương, kê huyết đằng, rễ tầm xuân, mỗi vị 12 - 16g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ cà gai leo 20g, củ khúc khắc 12g, rễ lá lốt 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ cà gai leo, rễ lá lốt, quýt rừng, rễ gấc, rễ xuyên tiêu, cốt khí củ, mỗi vị 20 - 30g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.

- Cỏ xước 40g, hy thiêm 20g, thổ phục linh 20g, cỏ nhọ nồi 16g, ngải cứu 12g, ké đầu ngựa 12g, sao vàng. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Cỏ xước 40g, dây đau xương 20g, thổ phục linh 20g, rễ lá lốt 12g, tang chi (cành dâu) 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Dây đau xương 30 - 40g, huyết giác 20g, rễ cỏ xước 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Dây đau xương 20g, củ khúc khắc, rễ cỏ xước, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lá dây đau xương giã nát, trộn thêm rượu, băng đắp nơi sưng đau.
- Địa liền 6g, dây đau xương 20g, huyết giác 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Địa liền 6g, quýt gai 16g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Địa liền 12g, dây đau xương 20g, củ khúc khắc 20g, cam thảo dây 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần.
- Độc hoạt 12g, dây đau xương 20g, huyết giác 20g, rễ cỏ xước 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ gỏi hạc 40 - 50g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ gỏi hạc 30g, cỏ xước hay ngư tất, rễ gấc, tỳ giải, mỗi vị 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Rễ gỏi hạc 30g, dây đau xương 20g, củ khúc khắc 16g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây dây đau xương

- Dùng cao mềm hy thiêm 9 lượng, bột hy thiêm 10 lượng, bột thiên niên kiện 3 lượng bột xuyên khung 2 lượng. Trộn lại làm viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 4 - 5 viên, uống cách xa bữa ăn.
- Hy thiêm thảo (sống) 4 lượng tán bột, chưng phôi 9 lần, luyện mật làm viên mỗi lần uống 2 chỉ, mỗi ngày 3 lần với rượu nóng.
- Hy thiêm thảo 4 lượng, sắc nước cốt gia thêm đường đen, cô lại thành cao, mỗi lần uống một bát trà nhỏ, ngày 2 lần uống.
- Hy thiêm sau khi thu hái, rửa sạch, đổ rượu và mật, đồ lên. Lại phôi tẩm 9 lần như vậy. Sấy khô, tán nhỏ, viên với mật hoặc nước cháo. Ngày uống 10 - 15g.
- Hy thiêm 20g, thổ phục linh (củ khúc khắc) 20g, rễ quýt gai 12g. Sắc uống ngày một thang, chia uống 2 - 3 lần trong ngày.
- Hy thiêm thảo, bạch mao đằng, mỗi thứ 3 chỉ, xú ngô đồng hoặc (ngư tất) 5 chỉ. Sắc lấy nước uống.
- Quả ké đầu ngựa 120g, giã nhỏ. Mỗi lần uống 8 - 12g, sắc uống khi đói.
- Rễ cây lá lốt, dây chìa vôi, rễ cỏ xước, rễ quýt rừng (độc lực), hoàng lực, hạt xích hoa xà, đơn gỏi hạc mỗi vị 12g. Sắc uống ngày một thang.
- Thổ phục linh 20g, dây đau xương 20g; thiên niên kiện, đương quy đều 8g; bạch chỉ 6g, cốt toái bổ 10g. Sắc uống ngày một thang.
- Hạt bo bo sao vàng 30g; thổ phục linh, cầu tích, tỳ giải đều 20g. Sắc uống ngày một thang.
- Hạt bo bo sao vàng 20g, dây đau xương 20g, tầm gửi cây dâu 16g, rễ lá lốt 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.



Cây thổ phục linh

BÉO PHÌ

Béo phì đã trở thành đại nạn của thế kỷ 20 và còn tiếp tục hoành hành ở thế kỷ sau này.

Hiện nay tình hình thừa cân và béo phì đang tăng lên với một tốc độ báo động không những ở các nước phát triển mà ở cả các nước đang phát triển, trở thành mối đe dọa tiềm ẩn trong tương lai. Ở các nước đang phát triển, béo phì tồn tại song song với thiếu dinh dưỡng.

Ở nhiều nước, tỉ lệ người béo lên tới 30 - 40%, nhất là ở độ tuổi trung niên. Chống béo phì trở thành một mục tiêu sức khỏe cộng đồng quan trọng.

Ở Việt Nam, tỉ lệ người béo còn thấp nhưng có khuynh hướng gia tăng nhanh nhất là ở các đô thị. Tỉ lệ thừa cân và béo phì chiếm khoảng 4% ở Hà Nội (1995) và thành phố Hồ Chí Minh (2000) là 10,7% ở lứa tuổi 15 - 49 và 21,9% ở lứa tuổi 40 - 49.

Tỉ lệ béo phì ở học sinh tiểu học Hà Nội là 4,2%, ở thành phố Hồ Chí Minh là 12,2%.

Béo phì là gì?

Béo phì là một tình trạng sức khỏe có vấn đề do nguyên nhân dinh dưỡng. Thường thường một người trưởng thành khỏe mạnh, dinh dưỡng hợp lý, cân nặng của họ đứng yên hoặc dao động trong giới hạn nhất định. Hiện nay Tổ chức Y tế thế giới thường dùng chỉ số thân khối (BMI) để đánh giá tình trạng gây bệnh của cơ thể.

BMI được tính bằng công thức là thương số của cân nặng (kg) với bình phương chiều cao (m).

Người ta coi chỉ số BMI bình thường cần có ở giới hạn từ 20 - 25, trên 25 là thừa cân và trên 30 là béo phì.

Có nhiều công thức đánh giá tình trạng béo phì của cơ thể như đo

tỉ lệ chất béo (TLCB) của cơ thể được tính bằng thương số của trọng lượng chất béo với trọng lượng cơ thể nhân với 100.

$$\text{TLCB} = \frac{\text{Trọng lượng chất béo của cơ thể}}{\text{Trọng lượng cơ thể}} \times 100$$

Theo các nhà khoa học, tính trung bình, tỉ lệ chất béo cũng biến đổi theo độ tuổi, theo giới tính. Thông thường phụ nữ có tỉ lệ chất béo cao hơn đàn ông. Người càng cao tuổi thì tỉ lệ chất béo cũng tăng dần. Ở người Âu Mỹ, tỉ lệ chất béo có thể biến đổi từ 15 - 60% và giá trị trung bình là từ 20 - 30%. Tỉ lệ chất béo cao hay thấp so với giá trị trung bình được đánh giá là không bình thường.

Các nhà khoa học đã đề xuất một phương pháp tính toán do Gallagher và đồng nghiệp phát triển, nhằm tính toán tỉ lệ chất béo dựa vào giới, độ tuổi và chỉ số thân khối BMI. Theo phương trình này, tỉ lệ chất béo ở phụ nữ châu Á được tính như sau:

$$\text{TLCB} = 63.7 - \frac{735}{\text{BMI}} + 0.029 \times \text{số tuổi}$$

Hoặc:

$$\text{TLCB} = 63.7 - \frac{735 \times \text{Chiều cao cơ thể (m)}^2}{\text{Trọng lượng của cơ thể (kg)}} + 0.029 \times \text{số tuổi}$$

Béo phì rất không tốt đối với sức khỏe, người càng béo có nguy cơ mắc bệnh càng nhiều. Trước hết, người béo phì dễ mắc các bệnh tăng huyết áp, bệnh tim mạch do mạch vành, đái đường, hay bị các rối loạn dạ dày, ruột, sỏi mật.

Hậu quả của béo phì như thế nào?

1. Mất thoải mái trong cuộc sống:

Người béo phì thường có cảm giác bức bối khó chịu, cảm thấy mệt mỏi chung toàn thân, hay nhức đầu tê buốt ở hai chân làm cho cuộc sống thiếu thoải mái.

2. Giảm hiệu suất lao động:

Người béo phì làm việc chóng mệt nhất là ở môi trường nóng. Hậu quả là hiệu suất lao động giảm rõ rệt so với người thường.

3. Kém lanh lợi:

Người béo phì thường phản ứng chậm chạp hơn so với người bình thường trong sinh hoạt cũng như trong lao động. Hậu quả là rất dễ bị tai nạn xe cộ cũng như tai nạn lao động.

4. Hai nguy cơ rõ rệt ở người béo phì:

Tỉ lệ bệnh tật cao: Béo phì là một trong các yếu tố nguy cơ chính của các bệnh mãn tính không lây như: Bệnh mạch vành, đái đường không phụ thuộc insulin, sỏi mật, thoái hóa khớp gối... Ở phụ nữ mãn kinh, các nguy cơ ung thư túi mật, ung thư vú và tử cung tăng lên ở những người béo phì, còn ở nam giới béo phì, bệnh ung thư thận và tuyến tiền liệt hay gặp hơn. Tỉ lệ tử vong cũng cao hơn, nhất là trong các bệnh kể trên. Thừa cân và béo phì còn làm giảm vẻ đẹp của mọi người.

Có nhiều nguyên nhân gây béo phì:

+ Do do nếp sống làm việc tĩnh tại ít tiêu hao năng lượng. Hoạt động thể lực kém: Sự gia tăng tỉ lệ béo phì đi song song với sự giảm hoạt động thể lực trong một lối sống tĩnh tại hơn, thời gian dành cho xem tivi, đọc báo, làm việc bằng máy tính, nói chuyện qua điện thoại nhiều hơn. Kiểu sống tĩnh tại cũng giữ vai trò quan trọng trong việc béo phì. Những người vốn trước đây hoạt động thể lực nhiều thường ăn thức ăn giàu năng lượng, khi họ thay đổi lối sống, hoạt

động nhưng vẫn giữ thói quen ăn nhiều cho nên dễ bị béo. Điều này giải thích béo phì ở tuổi trung niên, hiện tượng béo phì ở các vận động viên sau khi giải nghệ và công nhân lao động chân tay có xu hướng béo phì khi về hưu.

+ Khẩu phần ăn và thói quen ăn uống: Năng lượng (calo) đưa vào cơ thể qua thức ăn thức uống được hấp thu và được oxy hoá để tạo thành nhiệt lượng. Năng lượng ăn quá nhu cầu sẽ được dự trữ dưới dạng mỡ. Khi vào cơ thể, các chất protein, lipid, glucid đều có thể chuyển thành chất béo dự trữ. Vì vậy, không nên coi ăn nhiều thịt, nhiều mỡ mới gây béo mà ăn quá thừa chất bột, đường, đồ ngọt đều có thể gây béo. Chế độ ăn giàu chất béo (lipid) hoặc thức ăn chế biến ở nhiệt độ cao có liên quan chặt chẽ với gia tăng tỉ lệ béo phì. Các thức ăn giàu chất béo thường ngon nên người ta ăn quá thừa mà không biết. Vì vậy, khẩu phần nhiều mỡ, dù số lượng nhỏ cũng có thể gây thừa calo và tăng cân. Không chỉ ăn nhiều mỡ, thịt mà ăn nhiều chất bột, đường, đồ ngọt đều có thể gây béo. Việc thích ăn nhiều đường, ăn nhiều món xào, rán, những thức ăn nhanh nấu sẵn và miễn cưỡng ăn rau quả là một đặc trưng của béo phì. Thói quen ăn nhiều vào bữa tối cũng là một điểm khác nhau giữa người béo và không béo.

+ Yếu tố di truyền: Đáp ứng sinh nhiệt kém có thể do yếu tố di truyền. Yếu tố di truyền có vai trò nhất định đối với những trẻ béo phì thường có cha mẹ béo, tuy vậy nhìn trên đa số cộng đồng thì yếu tố này không lớn.

+ Yếu tố kinh tế xã hội: Ở các nước đang phát triển, tỉ lệ người béo phì ở tầng lớp nghèo thường thấp (thiếu ăn, lao động chân tay nặng, phương tiện đi lại khó khăn) và béo phì thường được coi là một đặc điểm của sự giàu có. Ở các nước đã phát triển khi thiếu ăn không còn phổ biến nữa thì tỉ lệ béo phì lại thường cao ở tầng lớp nghèo, ít học so với ở các tầng lớp trên.

5. *Nhiễm virus*: Theo nhà khoa học phân tử Leah Whigham ở Đại học Wisconsin (Madison, Mỹ), các loại virus thuộc họ adenovirus, thường có liên quan với các bệnh lây nhiễm thường gặp do siêu vi

như cảm lạnh và đỏ mắt cũng như viêm ruột và tiêu chảy, cũng có thể gây béo phì...

Whigham thuộc Hiệp hội Các nhà khoa học Mỹ cho biết quá trình nghiên cứu trên động vật cho thấy có sự liên quan giữa béo phì và nhiễm virus. Hiện tại, giới khoa học vẫn chưa biết cách thức một virus gây tăng trọng sau khi lây nhiễm vào cơ thể. Nhưng theo chuyên gia nội tiết Frank Greenway ở Trung tâm Pennington thuộc Đại học Quốc gia Louisiana, thì có thể chúng là nhân tố góp phần vào đại dịch béo phì.

Vài nét về dự phòng điều trị

Thực hiện một chế độ ăn uống hợp lý và hoạt động thể lực đúng mức để duy trì cân nặng ổn định ở người trưởng thành, đó là nguyên tắc cần thiết để tránh béo phì.

Các biện pháp cụ thể là:

Chế độ ăn năng lượng (calo) thấp, cân đối, ít mỡ, ít đường, đủ đạm, vitamin, nhiều rau quả. Giảm năng lượng của khẩu phần ăn từng bước một, mỗi tuần giảm khoảng 300 kcal so với khẩu phần ăn trước đó cho đến khi đạt năng lượng tương ứng đến mức BMI.

- BMI từ 25 - 29,9 thì năng lượng đưa vào một ngày là 1500 kcal.
- BMI từ 30 - 34,9 thì năng lượng đưa vào một ngày là 1200 kcal.
- BMI từ 35 - 39,9 thì năng lượng đưa vào một ngày là 1000 kcal.
- BMI ≥ 40 thì năng lượng đưa vào một ngày là 800 kcal.

Trong đó tỉ lệ năng lượng giữa các chất là 15 - 16% protein; 12 - 13% lipid; 71 - 72% glucid.

❖ Nên ăn ít chất béo, bột. Đủ chất đạm, vitamin, muối khoáng. Cần bổ sung viên đa vitamin và vi lượng tổng hợp.

❖ Tăng cường ăn rau và hoa quả. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng việc ăn rau kinh giới với đậu phụ có thể giúp phòng chống bệnh loãng xương, béo phì ở phụ nữ mãn kinh. Chính sự kết hợp giữa hormon phyto kiểu progesteron trong rau kinh giới

và hormon phyto kiểu oestrogen trong đậu phụ đã tạo nên công dụng trên.

- ❖ Nếu có tăng huyết áp thì chỉ được ăn 1 - 3g muối/ngày.
- ❖ Nên tạo thói quen ăn uống theo đúng chế độ. Tăng cường luyện tập ở môi trường thoáng và cần xây dựng nếp sống năng động, tăng cường hoạt động thể lực.

Theo Đông y, béo phì thuộc phạm vi đàm trệ, có nguyên nhân do tỳ thận hư.

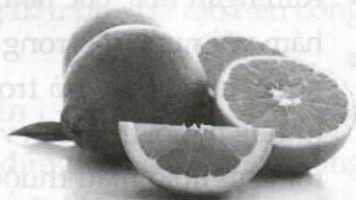
Một số bài thuốc thường dùng

- Táo mèo 12g, ngưư tấ 12g, quyết minh tử sao 12g, kỷ tử 10g, hà thủ ô đỏ 10g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Táo mèo 100g, ngâm với 1 lít rượu. Ngày uống 2 - 3 lần, mỗi lần 30ml.
- Lá sen phơi trong bóng râm cho khô, vò nát làm chè. Ngày hãm 20g lấy nước uống trong thời gian dài.
- Tỏi khô bóc vỏ lụa. Trước các bữa ăn nuốt (không nhai) 2 - 3 tép tỏi. Nên dùng lâu dài.
- Đảng sâm 12g, bạch linh 10g, bạch truật 12g, cam thảo 6g, trần bì 6g, bán hạ chế 12g, trạch tả 12g. Sắc lấy nước uống ngày một thang, chia 2-3 lần trong ngày.
- Hoa hồng, hoa nhài, hoa chanh (có thể dùng hoa cam, hoa quýt, hoa quất thay thế), lá sen, xuyên khung mỗi vị 10g. Sắc uống mỗi ngày một thang. Cũng có thể hãm uống thay trà. Rất thích hợp cho những người béo phì có rối loạn lipid máu.
- Cúc hoa 6g, sơn tra 15g, thảo quyết minh (sao thơm) 15g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những phụ nữ béo phì kèm theo các triệu chứng: Ngực sườn đầy tức, bụng trướng, kinh nguyệt không đều, có thể bế kinh, ngủ kém hay mê mộng, miệng đắng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi trắng nhờn...

- Kim ngân hoa, cúc hoa, sơn tra mỗi vị 10g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này đặc biệt tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu thuộc thể vị nhiệt thấp trở, biểu hiện bằng các triệu chứng hoa mắt chóng mặt, nặng đầu, tay chân buồn mỏi, chóng đói, miệng khát, thích uống nước mát, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng dính.
- Hoa tam thất, sơn tra, hoa hồng mỗi vị 10g. Các vị thuốc đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Dùng cho những người thừa cân và béo phì kèm theo tăng huyết áp, rối loạn lipid máu, hay hoa mắt, chóng mặt, ù tai.
- Súp lơ 350g, tôm nõn (đã chín) 25g, gừng tươi thái chỉ, muối, gia vị, giấm gạo và dầu thực vật vừa đủ. Súp lơ rửa sạch thái miếng, chần qua nước sôi, để ráo nước rồi đem trộn với tôm nõn, muối, giấm chua thành dạng dưa góp, sau chừng nửa giờ là ăn được. Khi ăn cho thêm một chút dầu thực vật lên trên. Công dụng: Tư âm dưỡng huyết, hạ mỡ máu và giảm béo phì.
- Hoa tam thất, hòe hoa, cúc hoa mỗi vị 10g. Ba loại hoa đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 - 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người bị thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp và rối loạn lipid máu, hay đau đầu, hoa mắt chóng mặt, mặt đỏ, dễ cáu gắt, thích uống nước mát, đại tiện táo, chất lưỡi đỏ.
- Dã cúc hoa 15g, lá sen 20g. Hai thứ đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 15 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Loại trà này dùng rất tốt cho những người thừa cân và béo phì có kèm theo tăng huyết áp.
- Hoa sơn tra, lá sơn tra mỗi vị 6g. Hai thứ đem hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hạ huyết áp, giảm mỡ máu, phòng chống thừa cân và béo phì.

Các loại hoa quả giúp giảm cân

- Cam: Dùng cam mỗi ngày, bạn sẽ có một làn da mịn màng và loại bỏ được lượng kalori không cần thiết.
- Chanh: Vitamin C trong chanh giúp da mịn màng, tươi sáng. Ngoài ra, uống một ly nước chanh mỗi ngày sẽ giúp cơ thể phân giải độc tố, mỡ thừa và hỗ trợ tiêu hóa. Không uống khi đang đói.
- Chuối: Mỗi bữa ăn hai bát cơm. Nếu muốn giảm cân, bạn có thể ăn một bát cơm với thức ăn, sau đó ăn 2 - 3 quả chuối thay cho bát cơm còn lại.
- Dứa: Chứa bromelain nên có thể phân giải protein trong dạ dày, giúp quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi. Dứa còn có tác dụng phân giải lượng kalori thừa trong cơ thể.
- Nho: Dùng 100 - 150g nho mỗi ngày là bạn đã “nạp” cho cơ thể nguồn năng lượng tương đương một bát cơm chan với canh rau nấu thịt nạc. Nước ép từ nho tươi có tác dụng làm chậm quá trình lão hóa.
- Táo: Hàm lượng dinh dưỡng trong táo tương đương hai bát cơm. Dự định ăn kiêng của bạn sẽ thành công nếu một bữa trong ngày, bạn dùng hai quả táo.
- Xoài: Xoài chín rất giàu acid folic, calci, vitamin B₁, B₂, có khả năng xua tan chứng đầy bụng và phân giải lượng mỡ thừa. Sau mỗi bữa cơm, bạn có thể dùng 1/2 quả. Không nên ăn trừ bữa sẽ gây nóng ruột.
- Sơ ri: Giàu vitamin, không chỉ tốt cho da, có lợi cho hệ tiêu hóa mà còn tiêu hao bớt lượng kalori mà bạn “nạp” quá nhiều vào mỗi bữa.
- Dứa 1 quả, cà chua 3 quả, táo tây 1 quả, nước lọc 1 lít. Xay sinh tố uống trong ngày.



BỆNH TRẦM CẢM

Trầm cảm là một căn bệnh phổ biến trong xã hội hiện đại. Đây là một trạng thái rối loạn cảm xúc do rất nhiều nguyên nhân gây ra như di truyền, mất cân bằng sinh học, stress...

Đây cũng là bệnh khá phổ biến trên thế giới. Có đến 3 - 5% dân số thế giới mắc căn bệnh này. Có thể phát hiện sớm bệnh trầm cảm qua một số triệu chứng lâm sàng.

Theo Tổ chức Y tế thế giới, có 20% nhân viên làm việc tại công sở bị trầm cảm. Họ thường xuyên cảm thấy mệt mỏi, đau nhức khắp nơi không rõ nguyên nhân, sa sút tinh thần và mất hết hy vọng. Trong số bệnh nhân trầm cảm từng nhập viện, có 15% tử vong do tự sát.

Mỗi năm, cả thế giới tiêu tốn khoảng 240 tỷ USD cho trầm cảm và các rối loạn liên quan. Trầm cảm hướng đến mọi ngành nghề và người ở cấp bậc nào cũng có thể gặp rối loạn này. Nó ảnh hưởng đến khả năng phán đoán và giao tiếp của nhân viên, làm giảm năng suất lao động, khiến bệnh nhân ra những quyết định gây thiệt hại cho công ty hoặc dẫn đến tai nạn lao động.

Khoảng 1/3 số nhân viên bị trầm cảm thường sử dụng rượu hay thuốc an thần để tự an ủi. Điều này dễ dẫn đến tình trạng lạm dụng thuốc. Ở những bệnh nhân từ 55 tuổi trở lên, tỉ lệ tử vong trong vòng 15 tháng sau khi mắc bệnh cao gấp 4 lần so với người cùng tuổi khỏe mạnh.

Đối với phụ nữ, mãn kinh là giai đoạn phụ nữ dễ mắc chứng trầm cảm nhất. Các nhà khoa học đã tìm ra mối liên hệ trực tiếp giữa việc thay đổi hormon với các triệu chứng trầm cảm và các rối loạn sinh học trong cơ thể.

Trong giai đoạn mãn kinh, nguy cơ mắc bệnh trầm cảm ở phụ nữ tăng gấp 4 lần so với các giai đoạn khác trong cuộc đời. Đồng thời nguy cơ rối loạn suy nhược cũng tăng 2,5 lần.

Căn bệnh này có thể dẫn đến rối loạn về nhận thức và trí nhớ, ức chế hoặc kích thích tăng vận động. Nếu không được điều trị kịp thời, người bệnh sẽ sa sút tâm thần, mất định hướng về không gian - thời gian, mất khả năng phán đoán và làm việc độc lập.

Một số triệu chứng thường gặp

- Khí sắc trầm, có cảm giác buồn và trống rỗng trong nhiều ngày liền.
- Mệt mỏi, có cảm giác như mất năng lượng từng ngày.
- Thấy bản thân vô dụng hoặc bị giày vò một cách vô lý bởi cảm giác tội lỗi (gần giống như cảm giác hoang tưởng).
- Giảm rõ rệt sự quan tâm, thích thú đối với hầu hết các hoạt động. Tình trạng này diễn ra trong nhiều ngày. Bệnh nhân có thể tự cảm thấy hoặc được người khác quan sát thấy.
- Gia tăng cảm giác biếng ăn hoặc thèm ăn, dẫn đến việc tăng hay giảm cân đáng kể (thay đổi 5% trọng lượng cơ thể trong vòng một tháng).
- Khó ngủ hoặc mất ngủ.
- Tăng quá mức hoặc suy giảm vận động. Dễ bị kích động hoặc có phản xạ chậm chạp. Bệnh nhân khó tự nhận biết điều này.
- Giảm khả năng tập trung suy nghĩ, không thể tự phán đoán và ra quyết định.
- Nhiều lần nghĩ về cái chết (mặc dù không phải là sợ chết); có ý nghĩ tự tử, thậm chí có kế hoạch cụ thể về ý định tự tử.

Vài nét về dự phòng điều trị

Hiện nay, các nhà khoa học đã tìm ra biện pháp giúp phụ nữ tránh được các triệu chứng trầm cảm do việc thay đổi hormon. Đó là phương pháp thay thế hoóc môn. Phương pháp này giúp tăng lượng hoóc môn động dục nữ, giảm các triệu chứng trầm cảm. Tuy nhiên, còn nhiều tranh cãi về phương pháp điều trị thay thế hoóc môn và có ý kiến cho rằng phương pháp này có thể gây ung thư vú.

Các thuốc chống trầm cảm cũng mang lại hiệu quả nhất định. Cần điều trị sớm ngay khi phát hiện các dấu hiệu của bệnh. Nên kết hợp với các liệu pháp dưỡng sinh, dinh dưỡng, tập luyện, thuốc men.

Theo Đông y, có thể quy trầm cảm ở giai đoạn mãn kinh có nguyên nhân do thiên quý hết, tình chí uất kết, lo nghĩ hại tỳ, uất giận thương can...

Một số bài thuốc thường dùng

- Củ gấu (hương phụ chế) 12g, sài hồ 12g, thực địa hoàng 12g, ba kích thiên 10g, táo nhân sao 12g, long nhãn 12g, hà thủ ô đỏ 12g, thạch斛 12g, củ mài sao 12g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng sơ can lý khí giải uất, kiện tỳ, ích thận, dưỡng huyết.

BỆNH LOÃNG XƯƠNG

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), loãng xương là căn bệnh nguy hiểm thứ hai, sau ung thư vú đối với sức khỏe phụ nữ. Có tới 20 - 30% phụ nữ tuổi mãn kinh, 50% phụ nữ từ 60 tuổi trở lên và khoảng 13% nam giới trên độ tuổi 50 bị chứng loãng xương hành hạ.

Loãng xương, hay còn gọi là xốp xương, là căn bệnh gây ra do hiện tượng giảm khối lượng xương và suy thoái cấu trúc tế bào xương, khiến cho xương trở nên dễ gãy, dễ vỡ, đặc biệt là xương hông, cổ xương đùi, cột sống và cổ tay. Từ trước đến nay, phương pháp hữu hiệu nhất để ngăn ngừa bệnh loãng xương là cung cấp đầy đủ canxi cho cơ thể, bởi vì thiếu canxi là một trong những nguyên nhân chính gây bệnh loãng xương. Các cuộc nghiên cứu trước đây cho thấy, hàm lượng canxi trong cơ thể có liên quan chặt

chế đến khối lượng xương, tốc độ mất xương và tỉ lệ nứt gãy xương. Canxi có nhiều trong các thực phẩm như sữa, sữa chua, bơ, kem, lá rau có màu xanh thẫm, cá, đậu phụ, ngũ cốc...

Người ta thường ví bệnh loãng xương giống như một tên trộm, hàng ngày thâm lặn lấy dần canxi trong ngân hàng dự trữ xương của cơ thể. Khi có dấu hiệu lâm sàng là lúc đã có biến chứng, cơ thể đã bị mất tới 30% khối lượng xương.

Theo số liệu của Tổ chức chống loãng xương quốc tế (The International Osteoporosis Foundation - IOF): Trên thế giới, cứ 3 phụ nữ thì có 1 người bị loãng xương. Tỉ lệ này đối với nam giới là 1/5. Riêng tại Việt Nam, những số liệu khảo sát bước đầu cho thấy, hiện có khoảng một triệu người cao tuổi bị loãng xương.

Theo số liệu của Viện Dinh dưỡng, ở Việt Nam, bệnh loãng xương ảnh hưởng tới 1/3 phụ nữ và 1/8 đàn ông trên 50 tuổi. Nước ta hiện có khoảng trên sáu triệu người trên 60 tuổi, nghĩa là có khoảng một triệu người cao tuổi có nguy cơ gãy xương do loãng xương cao.

Các nhà khoa học cho biết, 44% trường hợp nứt gãy xương do chứng loãng xương gây ra đều xuất hiện ở cột sống. Trong các trường hợp còn lại, 19% ở xương đùi trên, 14% ở cổ tay, và 23% ở các bộ phận khác trên cơ thể.

Người già dễ bị loãng xương, thường là xương đùi và xương chậu, có khi chỉ sau một chấn thương nhẹ, nhất là ở các cụ bà, hậu quả thường rất trầm trọng, nhiều người bị chết, số sống sót đòi hỏi sự chăm sóc lâu dài. Bệnh loãng xương gây gãy xương sau những va chạm rất nhẹ ở người cao tuổi, vì vậy người ta gọi "gãy xương không do chấn thương". Các hậu quả của loãng xương đã trở thành một gánh nặng cho xã hội ở nhiều nước phát triển.

Cũng theo số liệu của Viện Dinh dưỡng, khẩu phần ăn của người Việt Nam hiện nay chưa đáp ứng được nhu cầu hạn chế loãng xương. Lượng canxi ăn vào trung bình là 524mg/người/ngày, thấp hơn so với nhu cầu trung bình 800 - 1.000mg/người/ngày đối với người lớn.

Loãng xương gây ra hiện tượng mất đi một số lượng lớn tổ chức xương trong toàn bộ thể tích xương, làm độ đặc của tổ chức xương giảm đi. Hàm lượng chất khoáng trong xương cao nhất ở tuổi 25, sau đó giảm xuống ở nữ vào tuổi mãn kinh và nam khoảng 52 tuổi. Tỷ lệ khối lượng giảm hàng năm thay đổi từ 0,5 đến 2% tùy theo từng người.

Các yếu tố sau đây có ảnh hưởng tới độ đặc của xương: Thiếu oestrogen (xuất hiện ở phụ nữ tuổi mãn kinh): Ít hoạt động, hút thuốc lá, uống rượu; chế độ dinh dưỡng thấp, nhất là nghèo canxi.

Vài nét về dự phòng và điều trị

Việc điều trị bệnh loãng xương khó khăn và tốn kém. Người bệnh cần chú ý các biện pháp phòng ngừa thông qua chế độ ăn uống, tập luyện, thay đổi hành vi lối sống v.v...

- ❖ Tăng thêm các thức ăn giàu canxi.
- ❖ Sữa và các chế phẩm từ sữa như phomat (nên dùng các loại sữa có ít chất béo). Ở một số nước, người ta tăng cường canxi vào bánh mì. Tốt nhất là nên ăn những thức ăn giàu canxi. Người già cần nhiều canxi hơn khi còn trẻ vì khả năng hấp thu canxi của họ kém hơn. Những người dưới 50 tuổi cần dùng 1000mg canxi mỗi ngày, người trên 50 tuổi cần dùng 1200mg mỗi ngày.
- ❖ Lượng protein (chất đạm) trong khẩu phần nên vừa phải, ăn nhiều đạm phải đảm bảo đủ canxi vì chế độ ăn nhiều đạm làm tăng bài xuất canxi theo nước tiểu.
- ❖ Nên ăn nhiều rau và trái cây, các thức ăn có chứa nhiều oestrogen thực vật như giá đỗ, đậu nành và các chế phẩm từ đậu nành như sữa đậu nành, đậu phụ, tào phớ... Nên ăn những thức ăn có chứa nhiều canxi như tôm, cua, đậu nành...
- ❖ Nên ăn các loại cây rau như mùi tây, bắp cải, cà chua, dưa chuột, tỏi... cũng làm giảm mất xương và làm tăng chất khoáng trong xương.
- ❖ Tăng thời gian hoạt động ngoài trời hợp lý để tăng tổng hợp vitamin D trong cơ thể.

❖ Không uống rượu. Hoạt động thể lực vừa phải. Duy trì cân nặng ở mức độ bình thường nên có. Gầy là một yếu tố nguy cơ của loãng xương.

Một số bài thuốc thường dùng

- Tang ký sinh (tầm gửi cây dâu tằm) 50g, cầu tích 12g, kê huyết đằng 12g, dây đau xương 12g, ngưu tất 12g, bạch chỉ 6g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa loãng xương gây đau nhức xương. Trong một số vị thuốc cũng có chứa một lượng canxi cao như tang ký sinh, dây đau xương...
- Cua đồng sống 2 - 3 con, rửa sạch, giã nát, vắt lấy nước cốt uống. Ngày uống một lần. Sau khi uống nên nuốt 2 - 3 tép tỏi hoặc nên ăn với rau tía tô, kinh giới.

HEN PHẾ QUẢN

Cả nước ta có khoảng bốn triệu bệnh nhân hen phế quản, phần lớn các bệnh nhân này có tuổi rất trẻ, nhiều bệnh nhân hen phế quản đang ở độ tuổi sinh nở. Thiếu nữ có chu kỳ kinh nguyệt không đều rất dễ bị hen suyễn và viêm mũi dị ứng. Phát hiện cho thấy vai trò của các hormon sinh dục nữ trong quá trình phát triển hai chứng bệnh hô hấp trên.

Mối liên hệ giữa sự rối loạn hormon giới tính ở phụ nữ và căn bệnh hen suyễn đã được thừa nhận từ lâu. Song người ta không rõ hen suyễn và dị ứng có liên quan đến sự bất thường trong chu kỳ kinh nguyệt hay không.

Để tìm hiểu điều này, tiến sĩ C. Svanes, bệnh viện Haukeland, Na Uy và cộng sự đã theo dõi hơn 6.100 phụ nữ chưa mang thai ở Đan Mạch, Estonia, Iceland, Na Uy và Thụy Điển, trong vòng 8 năm.

Kết quả cho thấy, ở nhóm tuổi 26 - 42, kinh nguyệt không đều làm tăng 54% nguy cơ mắc hen suyễn và 29% viêm mũi dị ứng. Với những người bị viêm mũi dị ứng trước, chu kỳ bất thường gia tăng nguy cơ bị hen suyễn gần gấp đôi. Hiện tượng này biểu hiện không rõ ràng ở nhóm người nhiều tuổi hơn.

Triệu chứng chính của cơn hen bao gồm:

- ❖ Thở khò khè.
- ❖ Không thở được.
- ❖ Co nặng ngực.
- ❖ Ho.
- ❖ Nói khó.

Những triệu chứng trên có thể xảy ra trong suốt ngày hoặc đêm. Nếu xảy ra ban đêm, có thể sẽ làm phá vỡ giấc ngủ của bạn.

Thở khò khè là triệu chứng thường gặp nhất của cơn hen

- Khò khè là tiếng rít đi kèm với nhịp thở.
- Tiếng khò khè thường nghe thấy ở thì thở ra, tuy nhiên cũng có thể nghe thấy được ở thì hít vào.
- Không phải tất cả những bệnh nhân bị hen đều thở khò khè và không phải tất cả những người thở khò khè đều bị hen.

Phân độ cho độ nặng của triệu chứng hen như sau:

Nhẹ - không liên tục: Tần số xuất hiện cơn hen không quá 2 lần/tuần và triệu chứng về đêm không quá 2 tuần/tháng. Cơn hen kéo dài không quá vài giờ. Độ nặng của cơn hen thay đổi nhưng không có triệu chứng giữa các cơn.

Nhẹ - liên tục: Tần số xuất hiện cơn hen nhiều hơn 2 lần/tuần nhưng không phải hàng ngày, triệu chứng về đêm nhiều hơn 2 lần/tháng. Cơn hen đôi khi có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày.

Trung bình - liên tục: Tần số xuất hiện cơn hen và triệu chứng về đêm nhiều hơn 1 lần/tuần. Cơn hen xảy ra với cường độ nặng hơn và ít nhất là 2 lần/tuần và có thể kéo dài hàng ngày. Cần phải sử dụng thuốc tác dụng nhanh và thay đổi sinh hoạt.

Nặng - liên tục: Cơn hen xảy ra thường xuyên, triệu chứng về đêm xảy ra liên tục và làm giới hạn những sinh hoạt hàng ngày.

Những phụ nữ trẻ bị hen phế quản nên làm gì trước khi có thai ?

Ngay khi phát hiện mình bị hen phế quản, bạn cần đi khám và tuân thủ chặt chẽ phác đồ điều trị càng sớm càng tốt. Việc điều trị hen phế quản nhìn chung không phức tạp, tuy nhiên đều cần thời gian nhất định, có thể phải mất nhiều tháng. Hen phế quản không điều trị khỏi, nhưng có thể kiểm soát hoàn toàn được bệnh.

Trong thời gian mang thai, thai phụ cần tránh tiếp xúc với các yếu tố kích phát cơn hen như:

- Khói thuốc lá, khói thuốc lò.
- Lông súc vật chó, mèo...
- Khói bếp, đặc biệt là khói bếp than.
- Các loại nước xịt có mùi hắc, bao gồm cả nước hoa, thuốc xịt diệt côn trùng...
- Tránh ăn các thức ăn lạ có nguy cơ gây dị ứng như: Cua biển, tôm, các hải sản lạ.
- Luôn giữ cho không khí trong nhà thoáng, khô.

Theo thạc sĩ Nguyễn Thanh Hồi - Khoa Hô hấp Bệnh viện Bạch Mai, các thuốc điều trị hen phế quản dạng hít cho đến nay đều khá an toàn trong điều trị cho các bệnh nhân hen phế quản khi có thai, các dạng thuốc này bao gồm: Thuốc cường beta 2 adrenergic, các dạng corticoids dạng xịt, hít hoặc dạng phối hợp thuốc cường beta 2 adrenergic + corticoids. Các thuốc này khi dùng do lắng đọng chủ yếu ở niêm mạc đường thở nên hầu như không có tác động tới thai nhi. Trong những trường hợp thật cần thiết, thuốc có thể dùng được cả ở dạng đường uống và tiêm tĩnh mạch. Cần tuân thủ chặt

chế việc dùng thuốc điều trị hen phế quản. Nếu để xuất hiện cơn hen trong thời kỳ có thai sẽ rất nguy hiểm vì có thể gây thiếu ôxy cho thai nhi.

Một số bài thuốc thường dùng

Chữa ho suyễn, khí đoản, ngực đầy tức:

- Hạt tía tô 10g, đương quy 8g, cam thảo, nhục quế, mỗi vị 2g, tiền hồ, hậu phác, lá tía tô mỗi vị 4 g, gừng tươi 2 lát, đại táo một quả. Sắc uống ngày một thang.
- Hạt tía tô 10g, bạch giới tử 8g, hạt cải củ 8g, đường phèn vừa đủ. Sắc rồi cho đường vào nước sắc, uống nóng, ngày một thang.
- Hạt tía tô, hoàng kỳ, bạch truật mỗi vị 12g; phòng phong 8g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa hen phế quản:

- Thể hàn: Tiền hồ 10g, hạt tía tô, ngải cứu, đại táo mỗi vị 12g, đương quy 10g, trần bì, hậu phác, quế chi mỗi vị 8g, gừng 4g. Sắc uống ngày một thang.
- Thể nhiệt: Tiền hồ, thiên môn, mạch môn, tang bạch bì, ô mai, bách bộ, thạch cao mỗi vị 12g; trần bì 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa hen khó thở, ho đờm, cảm sốt:

- Tiền hồ, mạch môn, rễ luc mỗi vị 12g; rễ dâu, tía tô hay hương nhu trắng mỗi vị 8g. Sắc uống ngày một thang.

Chữa hen phế quản:

- Lá táo chua 20g. Sắc uống hàng ngày.
- Hạt tía tô (tô tử) 12g, hạt cải củ 12g, cam thảo đất 6g. Sắc uống ngày một thang.

Chú ý: Trường hợp hen nặng và ác tính (cơn hen kéo dài quá 24 tiếng) cần kết hợp điều trị bằng các thuốc y học hiện đại.

XUẤT HUYẾT DƯỚI DA

Là bệnh hay gặp ở phụ nữ. Do nhiều nguyên nhân khác nhau như xuất huyết do giảm tiểu cầu, do các bệnh về máu, bạch cầu cấp...

Triệu chứng thường gặp: Trên da thường có những đám xuất huyết rải rác, kèm theo người mệt mỏi. Khi va đập dễ bị xuất huyết. Lúc mới bị đám xuất huyết có màu đỏ, sau đó vài ngày tím đen dần.

Một số bài thuốc thường dùng:

- Tô mộc (gỗ vang) 100g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Hoa hòe sao hơi đen 10g, trắc bá sao đen 20g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Lạc sống 150g hoặc lạc rang 180g. Đây là liều lượng một ngày, chia làm 3 lần ăn hết, ăn liền 7 - 10 ngày.
- Da lợn 250g, đại táo 30g. Rửa sạch, nấu chung đến nát nhừ, mỗi ngày một thang, ăn cái, uống nước.
- Ngó sen 1kg, củ năng sống 500g, lê 500g, mía tươi 500g (tất cả đều gọt vỏ). Sau khi gọt vỏ, thêm 12g sinh địa tươi (gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng) cùng ép lấy nước uống trong ngày, mỗi ngày uống 5 lần.
- Vùng đen 30g (giã nhỏ), trứng gà 2 quả (bỏ vỏ). Thêm vào 1 lượng đường vừa phải hoặc một ít nước muối, tất cả đem nấu chín chia làm 2 phần để ăn. Mỗi ngày một thang, dùng liền 10 ngày.
- Lá hồng 6g, vỏ lụa của hạt lạc 15g. Đem lá hồng ngâm trong nước sôi già, vớt ra phơi khô (không phơi dưới ánh mặt trời), rồi trà nát với vỏ lụa của lạc, uống với nước sôi để ấm, uống liền 2 - 3 tháng.

- Xương chày dê 600g, đại táo 200g. Dem xương chày dê đập vỡ, rửa sạch, thêm nước, nấu khoảng 1 giờ, sau đó bỏ đại táo đã rửa sạch vào, đun 20 phút nữa là được, chia làm 3 lần ăn trong 1 ngày. Một liệu trình là 10 ngày.
- Hoa hòe 12g, lá trắc bá 10g, đại táo 60g. Sắc nước uống mỗi ngày 2 - 3 lần.
- Thịt mèo 250g, tỏi 30g, một lượng vừa phải mỡ, muối, mì chính. Thịt mèo rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, tỏi bóc vỏ, cho vào trong nồi, đổ nước và bỏ mỡ, muối, mì chính vào, hầm cách thủy rồi ăn.
- Đại táo khô 30 quả. Người lớn mỗi lần ăn 10 quả, một ngày 3 lần. Trẻ em mỗi ngày dùng 500g đại táo nấu chín, chia làm 5 lần, ăn cả táo và nước canh.
- Đại táo 120g. Sắc đặc uống mỗi ngày 2 - 3 lần.
- Chân giò lợn 1 cái, đại táo 40g. Thêm nước, ninh chân giò và đại táo đến khi nhừ hết, mỗi ngày 1 lần ăn thịt và uống canh.
- Ngó sen 250g, đại táo 1kg. Ngó sen rửa sạch, đổ vào 1 lượng nước vừa phải, nấu chín, cho tiếp đại táo vào, nấu nhừ, nhặt bỏ ngó sen, ăn đại táo, ăn liên tục từ 3 - 5 tháng.
- Vỏ lụa nhân lạc 30g, đại táo 20g. Ngâm nhân lạc cho long vỏ lụa rồi nấu chung với đại táo. Mỗi ngày (sáng, tối) đều ăn 1 lần. 7 ngày là 1 liệu trình.
- Thịt thỏ 500g, đại táo 120g, đường đỏ 1 lượng vừa phải. Thịt thỏ rửa sạch, thái miếng, bỏ vào nồi cùng với đại táo và đường đỏ, hầm cách thủy cho chín nhừ, chia ra làm 3 lần để ăn trong ngày.

TÁO BÓN

Táo bón là một bệnh chứng hay gặp ở nhiều người, nhiều đối tượng khác nhau.

Táo bón kéo dài, nếu xảy ra thường xuyên thì rất có thể là sự khởi đầu của một số bệnh như đại tràng, trĩ, viêm ruột... đó là các bệnh khó chữa khỏi hoàn toàn.

Các đối tượng hay bị táo bón là những người cao tuổi, người ít vận động, phụ nữ có thai, người mắc bệnh nằm nhiều, ít vận động như liệt do tai biến mạch máu não, gãy cổ xương đùi v.v...

Ở phụ nữ có thai, nội tiết tố progesterone của thời kỳ mang thai làm chùng giãn các cơ ruột khiến cho các nhu động ruột giảm đi và gây ra chứng táo bón trong quá trình mang thai. Sau khi đẻ, việc khâu vết rách tầng sinh môn ở phụ nữ cũng có thể gây táo bón cho chị em do phản xạ sợ đau và ít nhiều việc phẫu thuật cũng ảnh hưởng đến thần kinh chi phối vùng hậu môn, trực tràng. Vết rách cũng có thể gây đứt, rách cơ vòng hậu môn gây táo bón.

Những cụ già ít vận động (do tuổi tác, do thói quen nghề nghiệp phải ngồi lâu một chỗ) sẽ làm phân tồn trữ lâu ở trực tràng, lâu ngày dẫn đến táo bón. Táo bón lâu ngày sẽ gây bệnh trĩ do phồng các tĩnh mạch vùng hậu môn. Cơ vòng hậu môn ở người già không còn chặt như hồi trẻ. Nhiều cụ khi một đại tiện rất khó giữ được phân lại.

Ngoài các bệnh kể trên, hội chứng kích ứng ruột, hội chứng kém hấp thu cũng gây nhiều phiền toái cho sức khỏe người già.

Một số thuốc như các thuốc chống acid, trong thành phần có sắt và hợp chất sắt, các thuốc ho có chứa thuốc phiện (opi) cũng có thể là nguyên nhân gây táo bón.

Biểu hiện của bệnh táo bón là đi tiêu ra phân khô, cứng với số lần đi ít hơn thường lệ.

Có thể coi việc ít vận động, ngồi nhiều, thói quen nhịn đi ngoài... là những yếu tố nguy cơ của bệnh táo bón.

Táo bón có thể gây hậu quả nguy hiểm cho nhiều người. Nhất là những người mắc các bệnh nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, trĩ... Người mắc bệnh tăng huyết áp có thể bị tai biến mạch máu não khi đi cầu do áp lực thành bụng tăng vọt khi rặn làm cho huyết áp trên não tăng đột biến, gây vỡ mạch, đứt mạch máu não. Táo bón còn gây ra việc hấp thu các chất cặn bã tại trực tràng, có thể làm tăng nặng các bệnh lý khác như gây đau đầu, sốt cao, cầu gắt...

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Mọi người nên tập thói quen đi đại tiện hàng ngày vào giờ nhất định. Buổi sáng sớm uống một cốc nước ấm để tạo phản xạ kích thích có điều kiện. Không được nhịn đi đại tiện. Hãy đi đại tiện bất cứ lúc nào cảm thấy có nhu cầu.

- ❖ Tập thể dục đều đặn, tăng cường vận động thể lực bằng nhiều hình thức khác nhau phù hợp với điều kiện của bản thân như khiêu vũ, đi bộ, đánh bóng bàn, ten nít...

- ❖ Các thuốc giảm ho, giảm đau có chứa opi như Terpin codein, Efferalgan codein, Opizoic... cần được sử dụng theo đúng chỉ dẫn của thầy thuốc, nên dùng ngắn ngày, trường hợp cần thiết nên phối hợp các thuốc nhuận tràng... Các thuốc bổ có chất sắt đã được bác sĩ kê đơn uống vào sau bữa ăn no và uống với nhiều nước.

- ❖ Cần đi khám bác sĩ nếu chứng táo bón kéo dài. Tránh dùng thuốc nhuận tràng (thuốc xổ) một cách tùy tiện. Phụ nữ có thai, người cao tuổi dùng thuốc tẩy, xổ tùy tiện có thể gây hậu quả nghiêm trọng.

- ❖ Ăn nhiều rau và trái cây có nhiều chất xơ giúp cho quá trình tiêu hóa và đào thải các chất cặn bã dễ dàng hơn. Không ăn quá nhiều hoa quả chua vì cũng có thể gây táo. Không ăn nhiều đồ ăn

cay nóng như ớt, hạt tiêu. Không ăn mặn. Nên ăn bánh làm từ ngũ cốc và các loại hạt.

- ❖ Uống nhiều nước.
- ❖ Chú ý việc dùng các loại thuốc thụt, tẩy chỉ là biện pháp cuối cùng và phải có hướng dẫn, chỉ định của bác sĩ. Vì các loại thuốc này nếu dùng thường xuyên sẽ làm cho ruột mất dần những phản xạ co bóp tự nhiên để đẩy phân ra ngoài, làm cho cơ thể mất cân bằng về lượng các hợp chất có kim loại trong cơ thể.

❖ Hàng ngày nên dùng hai bàn tay xoa xát quanh bụng theo chiều thuận chiều kim đồng hồ (từ phải qua trái, từ trên xuống dưới). Nên tập thở bụng để tạo điều kiện xoa bóp khoang bụng.

Thuốc Nam cũng có thể phòng và điều trị được chứng bệnh này, kết hợp với việc thay đổi hành vi nếp sống, xoa bóp bấm huyệt...

Một số bài thuốc thường dùng

- Khoai lang nửa củ, nắm hương 3 cái, rau thơm 20 cây, dầu lạc vừa đủ. Khoai lang xắt thành miếng vuông; nắm hương cắt thành sợi; rau thơm. Tất cả xào với dầu lạc. Bài thuốc này phải dùng trước khi ăn sáng, dùng liên tiếp trong 5 ngày.
- Khoai lang nửa củ, xay sinh tố, thêm nước vào để uống.
- Chuối tiêu 2 quả, bột cam thảo vừa đủ. Chuối bóc vỏ, thoa lên một chút bột cam thảo. Ăn vào buổi chiều (khoảng 4 giờ), ăn liên tục trong 5 ngày.
- Khế 3 quả, nho khô 30 quả, cam thảo 30 lát. Cho tất cả vào nồi với 3 bát nước, sắc lên còn độ một bát, cho thêm một chút đường. Uống bát nước vào khoảng 10 giờ tối, uống liên tục trong 5 ngày.

HÔI NÁCH

Hôi nách là một căn bệnh hay gặp ở cả nữ cũng như nam. Tuy không gây đau đớn nhưng thứ mùi khó chịu đó ảnh hưởng nghiêm trọng đến giao tiếp hàng ngày.

Nguyên nhân thường gặp của căn bệnh có thể kể đến như các tuyến mồ hôi nhỏ phân bố khắp cơ thể nhưng tập trung nhiều ở các chỗ kín, khe gấp như nách, bẹn. Các tuyến mồ hôi thường bắt đầu hoạt động mạnh từ tuổi dậy thì do tác động của các nội tiết tố. Khi gặp căng thẳng, kích động, các tuyến mồ hôi lớn ấy sẽ tiết ra một chất acid béo ở dạng dịch thể, có chất béo, chất đạm... Một khi gặp vi khuẩn trên da sẽ biến thành một loại acid béo không hòa tan, có mùi khó ngửi.

Khoa học hiện đại cho rằng hôi nách có tính di truyền, thường xuất hiện trong một gia đình hoặc một gia tộc.

Y học cổ truyền cũng quan niệm như vậy, chẳng hạn sách *Ngoại khoa chính tông* của Trung y có câu: "Người bị hôi nách là do cha mẹ di truyền".

Vài nét về dự phòng điều trị

Hôi nách không phải là căn bệnh nguy hiểm. Nếu bị hôi nách nhẹ, chỉ cần thường xuyên dùng xà phòng thơm và nước ấm rửa sạch nách, sau đó thoa phấn thơm là được.

Một số bài thuốc thường dùng

- Phèn chua phi (chưng lên cho trở thành dạng cục bột) tán thành bột mịn, rửa sạch nách rồi bôi bột đó lên, ngày 1 - 2 lần.
- Bột hoạt thạch nghiền thành bột mịn, rửa nách rồi bôi bột đó lên, ngày 1 - 2 lần. Sau vài ngày sẽ bớt hôi nách.
- Tinh dầu bạc hà 1ml, pha vào 100ml rượu (hoặc cồn 70 độ). Hàng ngày bôi 1 - 2 lần.

- Hoắc hương 20g, giã nát ngâm với 100ml cồn 70 độ. Hàng ngày bôi 1 - 2 lần.
- Hoàng kỳ chế 20g, bạch truật thổ sao 12g, ngũ vị tử 4g, cam thảo 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng làm giảm tiết mồ hôi.
- Bài “Thiên kim phương”: Tần di, xuyên khung, tể tân, đồ hành, cỏ bản mỗi thứ 4g, ngâm vào giấm gạo thuần chất trong một đêm cho nở. Đổ nước sắc lấy nước đặc, cất vào lọ đậy nắp để dùng dần. Trước lúc đi ngủ, lấy nước thuốc xoa vào da vùng hố nách, xoa hàng ngày cho đến khi khỏi.
- Bài “Dịch hương tán”: Mật đà tăng 15g, sinh long cốt 30g, hồng phấn 6g, băng phiến 3g, mộc hương 10g, bạch chỉ 10g. Túng vụn nhỏ mịn riêng biệt, sau đó trộn đều. Lấy vải bọc thuốc lại, hàng ngày vỗ vào da vùng hố nách nhiều lần.

SẠM DA, RÁM MÁ

Sạm da, râm má là nổi lo lắng và là nguyên nhân chính của sự mất tự tin với không ít người phụ nữ. Các chuyên gia đã cung cấp lời khuyên và thông tin liên quan đến hiện tượng này.

Sạm da là quá trình bệnh lý làm tăng lượng hắc tố của da. Hắc tố sinh ra do tia tử ngoại kích hoạt các men oxydaza và tyrosinaza, dẫn đến quá trình biến đổi sinh hóa chất amin tyrosin trong máu.

Chất cuproprotein làm tăng men tyrosinaza nên có khả năng xúc tiến tăng hắc tố. Ngược lại, nhóm chất có lưu huỳnh như natri hyposunfid kìm hãm men tyrosinaza nên ngăn cản phát triển hắc tố.

Điều hòa hắc tố da là nhiệm vụ của các tuyến nội tiết như thùy giữa tuyến yên, tuyến giáp, tuyến thượng thận. Quá trình tạo hắc tố ở da còn có vai trò của hệ thần kinh dinh dưỡng, đặc biệt là hệ thần kinh giao cảm.

Nhiều nhà khoa học đã chứng minh vai trò cảm ứng của cơ thể với ánh sáng, cụ thể là với tia tử ngoại. Từ lâu, người ta nhận thấy hàng loạt chất từ môi trường bên ngoài (thức ăn, thuốc uống, hóa chất, nhựa than...) hoặc ngay từ trong cơ thể, do quá trình bệnh lý, làm da thay đổi cảm ứng, hấp thụ nhiều tia tử ngoại. Đó là các chất quang động. Trong cơ thể người, việc pocphyrin máu (xuất hiện do thoái hóa hồng cầu) sẽ dẫn đến tăng cảm ứng da đối với ánh sáng. Rối loạn chức năng gan, tăng sắc tố mật, muối mật, thiếu vitamin... cũng làm da tăng cảm ứng đối với ánh sáng.

Bệnh sạm da, râm má thường xảy ra ở nữ giới từ độ tuổi 25 - 55. Theo các thầy thuốc Khoa Y học cổ truyền - Bệnh viện Bạch Mai và Bộ môn Da liễu trường Đại học Y Hà Nội thì có nhiều nguyên nhân gây sạm da, râm má như biến loạn nội tiết ở những phụ nữ sau khi sinh, sau mổ đẻ, phụ nữ có thai, những phụ nữ sau sẩy thai, nạo hút thai, phẫu thuật cắt u xơ tử cung, cắt u nang buồng trứng.

Bên cạnh đó, những phụ nữ mắc bệnh phụ khoa mãn tính như viêm phần phụ, viêm loét cổ tử cung, những phụ nữ tiền mãn kinh... cũng thường mắc các chứng sạm da, râm má. Ngoài ra còn có nhiều nguyên nhân gây sạm da, râm má như bệnh nhân bị nhiễm độc hay bệnh nhân mắc các bệnh lý về thần kinh, gan, bệnh Basedow, bệnh do u tuyến thượng thận, bệnh do tiếp xúc với ánh nắng mặt trời kéo dài... Nghiên cứu của Viện y học Lao động và Vệ sinh môi trường cho thấy tỉ lệ bị mắc sạm da, râm má ở những công nhân rải nhựa đường chiếm tới 24% và ở những công nhân xưởng luyện than là 54%.

Điều trị bệnh sạm da, râm má

Hiện nay, y học thế giới cũng đã nghiên cứu nhiều về chứng bệnh này và đã đưa ra các phương thức điều trị như dùng thuốc L.Cystine, Salcyle 5%, kem Quinin, Leucodinin 10%, Blooming. Gần đây, Viện Da liễu trung ương cũng đã áp dụng kỹ thuật mới dùng tia laser để điều trị, tuy nhiên kết quả còn hạn chế.

Theo quan điểm của y học cổ truyền, nguyên nhân gây nên chứng sạm da, râm má chủ yếu là do thận hư và một số bệnh có liên quan khác.

Thời gian qua, Khoa Y học cổ truyền (Bệnh viện Bạch Mai) đã tiến hành điều trị cho 60 bệnh nhân nữ từ độ tuổi 25 - 55 bị râm má bằng bài thuốc y học cổ truyền có tên là SDI. Bài thuốc này gồm các vị: Kỳ tử, mạch môn đông, cát cánh, đương qui, bạch linh, cam thảo, tang bạch bì, thực địa, ngũ vị tử, cao ban long và cao quy bản được sản xuất tại Khoa Y học cổ truyền Việt Nam. Bài thuốc SDI điều trị bệnh sạm da, râm má đã cho kết quả khá hữu hiệu, thuốc không gây tác dụng phụ, dễ sử dụng, giá cả hợp lý nên nhiều người có điều kiện sử dụng. Các thầy thuốc cũng khuyến cáo những bệnh nhân đang mang thai không sử dụng được loại thuốc này.

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Tránh để da tiếp xúc quá nhiều với tia nắng, nhất là nắng gắt.
- ❖ Nên ăn uống các thức ăn giàu vitamin và có tác dụng chống oxy hóa tốt như cà chua, tỏi, chanh, bưởi...
- ❖ Tránh tiếp xúc với hóa chất độc hại.
- ❖ Tránh căng thẳng thần kinh, mất ngủ, làm việc quá sức...

Điều trị sạm da bằng phương pháp cấy chỉ

Theo kinh nghiệm của bác sĩ Quách Tuấn Vinh, bệnh sạm da, râm má có thể được điều trị bằng phương pháp cấy chỉ có hiệu quả tốt.

Nguyên tắc chung của phương pháp cấy chỉ là điều chỉnh thăng bằng âm dương, khôi phục chức năng các tạng phủ như can tỳ thận.

Một số bài thuốc thường dùng

- Ké đầu ngựa 10g, cam thảo dây 2g. Sắc uống ngày một thang. Uống liên tục trong khoảng 3 tháng. Chú ý không dùng liều cao ké đầu ngựa.
- Củ tóc tiên leo (thiên môn đông) 12g, mật ong 12g. Giã nát củ tóc

tiên, trộn với mật ong, mỗi ngày rửa mặt 2 lần.



Quả ké đầu ngựa

- Bí đao 1 quả, gọt vỏ cắt thành miếng nhỏ, đổ thêm rượu nhẹ, nấu nhừ thành cao. Bôi mặt vào buổi tối trước khi đi ngủ, sáng hôm sau rửa sạch đi.
- Trứng gà 8 - 12 quả, ngâm vào rượu trắng cho ngập trứng, sau 28 ngày bỏ rượu chỉ lấy lòng trắng trứng. Xoa mặt vào buổi tối trước khi đi ngủ.
- Sinh địa, hạn liên thảo, trư linh, đương quy mỗi thứ 20g; nữ trình tử, thổ phục linh, hoàng tinh, bồ công anh mỗi thứ 30g; tần giao, sơn thù nhục mỗi thứ 10g; đan sâm, tổ ong mỗi thứ 15g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Nguyên sâm, thiên hoa phấn, hoàng kỳ mỗi thứ 30g; phục linh, khổ sâm mỗi thứ 15g; bạch truật, xuyên khung mỗi thứ 12g; đương quy, xích thược, sinh địa mỗi thứ 20g; bạch hoa xà thiệt thảo (cỏ lười rắn trắng) 50g, bồ mẫu, tạo giác thích (gai bách bồ kết) mỗi thứ 10g. Sắc uống ngày một thang.

TÀN NHANG

Bệnh do rối loạn sắc tố da, hay gặp ở phụ nữ, đặc biệt là ở độ tuổi trên 40 tuổi trở đi. Tuy không gây ảnh hưởng đến sức khỏe nhưng có thể làm ảnh hưởng tới thẩm mỹ, gây mất tự tin cho người bệnh.

Tàn nhang hình thành khi các tế bào sắc tố nhóm lại với nhau để phản ứng lại tia nắng mặt trời, do đó chúng thường xuất hiện ở những vùng da hay bị phơi ra nắng như bàn tay, má, trán, vai hay phần ngực chữ V ở cổ. Chúng sẽ nhạt màu đi nếu bạn dùng kem

chống nắng và ở trong bóng râm. Những sản phẩm được quảng cáo làm trắng da thực chất là làm cho quá trình thay đổi sắc tố da chậm đi và làm nhạt màu chút ít những tàn nhang có sẵn.

Một số bài thuốc thường dùng

- Bí đao 1 quả, cắt thành miếng vuông (cả hạt), bỏ vào nồi đất, thêm vào lượng rượu (5 - 7ml), nước vừa phải, mỗi thứ một nửa, đun lên, sau khi lọc, đem cô đặc lại. Hàng ngày bôi trên vùng da tàn nhang dung dịch nói trên.
- Hàng ngày bôi nước chanh tươi vào nốt tàn nhang. Ngày bôi 2 - 3 lần (cần tránh để da tiếp xúc với ánh mặt trời).
- Hoa đào, nhân hạt bí đao, hai thứ lượng bằng nhau, nghiền thành bột mịn, trộn với mật ong, bôi vào vết tàn nhang. Tối bôi, sáng hôm sau rửa sạch đi.
- Lá non cây ké đầu ngựa, giã nát, vắt lấy nước bôi trên vết tàn nhang.

TRỨNG CÁ

Trứng cá là bệnh viêm nang lông do bã nhờn, thường gặp ở tuổi bắt đầu dậy thì. Nguyên nhân chính là do ở tuổi dậy thì, dưới ảnh hưởng của các hormon sinh dục, làm gia tăng tiết mồ hôi ở các vùng da dầu, nhất là ở mặt, cộng thêm tình trạng nhiễm khuẩn, nặn chích có thể gây nhiễm trùng, ảnh hưởng đến thẩm mỹ, nhất là ở thiếu nữ.

Vài nét về dự phòng điều trị

- ❖ Kiên nhẫn, ăn mặn, ăn ngọt, đồ ăn cay, nóng. Không nặn bóp trứng cá vì có thể gây nhiễm trùng nặng thêm.
- ❖ Không bôi các loại mỹ phẩm tự chế có chứa chất corticoid làm

trắng da, giảm mụn nhanh, nhưng lại tái phát nhanh và nguy hiểm nhất là có thể gây nhăn da.

❖ Cần chú ý rửa mặt đúng cách. Tốt nhất không nên sử dụng xà phòng. Nên sử dụng một ít chất tẩy không chứa xà phòng, sau đó rửa thật nhiều nước. Xà phòng sẽ làm khô da và trong một số trường hợp còn làm giảm hiệu quả xử lý mụn trứng cá bằng các biện pháp y học.

❖ Nếu bị da dầu, sẽ có nhiều bã nhờn hơn bình thường do đó sẽ có nhiều chất nhờn bị giữ lại trong lỗ chân lông, đó là nguyên nhân chính gây nên mụn trứng cá.

Các bạn gái có trứng cá cần tránh trang điểm nếu có thể, tất nhiên, trừ những trường hợp bắt buộc phải trang điểm. Nhưng nếu trang điểm thường xuyên, ngay cả những lúc không cần thiết, có thể khiến bạn phải xử lý mụn nhiều hơn trong thời gian sau đó....

Hiện trên thị trường cũng có bán nhiều sản phẩm trang điểm không gây mụn trứng cá, tuy nhiên, bạn cần phải thử trước khi sử dụng để tránh bị kích ứng da.

❖ Cần chú ý không được để táo bón. Táo bón có thể làm nặng thêm căn bệnh này.

❖ Không nên tự ý điều trị trứng cá mà cần có sự chỉ dẫn của bác sĩ da liễu hoặc những người có kinh nghiệm trong điều trị mụn. Khi dùng thuốc trị trứng cá, nên đọc kỹ các thông tin trên hộp thuốc để tránh bị dị ứng hoặc các nguy cơ khác.

Một số bài thuốc thường dùng

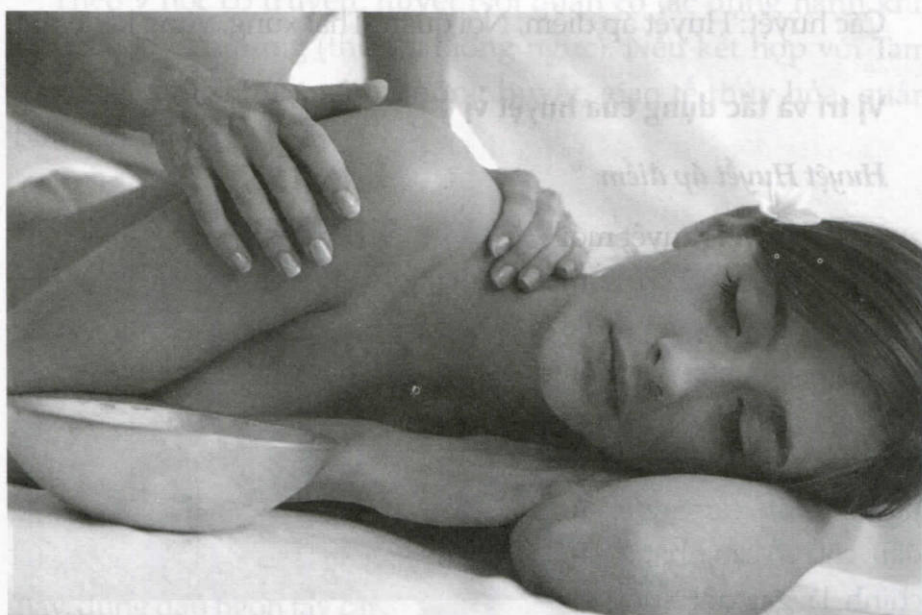
- Kim ngân hoa 20g, ké đầu ngựa 12g, cam thảo dây 6g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày.
- Bèo cái tươi bỏ rễ 100g. Sắc uống ngày một thang, chia 2 - 3 lần uống trong ngày. Bài thuốc này có tác dụng chữa trứng cá mụn rất tốt.

- Hạt bìm bìm trắng 30 hạt, nghiền nhỏ mịn, ngâm với 100ml cồn 70 độ. Dùng cồn thuốc này bôi trên vùng bị tổn thương.
- Lá bông giã nát, bôi đắp trên vùng tổn thương. Ngày làm một lần vào buổi tối. Nên kiên trì làm vài ngày liên tục.
- Lá niệt gió lượng vừa phải, giã nát, vắt lấy nước bôi trên mụn trứng cá.
- Lá mỏ quạ lượng vừa phải, giã nát, vắt lấy nước bôi trên mụn trứng cá.

Chú ý: Nên kết hợp giữa uống trong và bôi ngoài.

Phần năm

Bấm huyết chữa một số bệnh thường gặp ở phụ nữ



HUYẾT ÁP CAO

Huyết áp cao là một bệnh lý rất thường gặp hiện nay ở người có độ tuổi trung và cao tuổi. Đây là một căn bệnh phải điều trị thường xuyên, liên tục. Y học cổ truyền phương Đông không có bệnh danh huyết áp cao mà quy các chứng trạng thường gặp như nhức đầu, hoa mắt chóng mặt... của bệnh huyết áp cao là chứng “huyễn vưng”. Cổ nhân cho rằng đây là chứng “thượng thực, hạ hư” có ý nói là bệnh thận âm ở dưới hư suy, Can dương ở trên vượng thịnh, gây mất cân bằng âm dương mà thành bệnh.

Phương huyết cơ bản

Các huyết: Huyết áp điểm, Nội quan, Thái xung, vùng kết hợp.

Vị trí và tác dụng của huyết vị

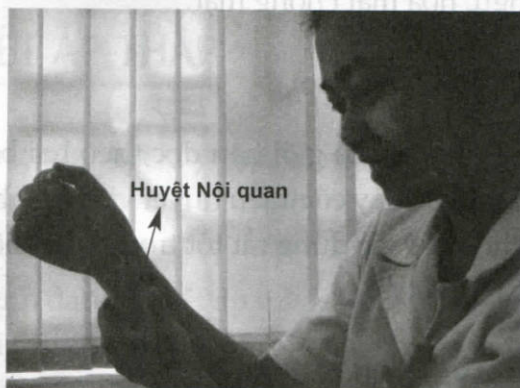
Huyết Huyết áp điểm

Là tân huyết (huyết mới phát hiện), có vị trí nằm trên gai đốt sống cổ thứ 6 ngang ra mỗi bên hai thốn (tương đương 3,6 - 3,8 cm ở người lớn). Khi xác định người bệnh cần ngồi cúi đầu, chỗ gồ cao nhất ở gáy chính là gai đốt sống cổ thứ 7, dịch lên một đốt sống nữa chính là đốt sống cổ thứ 6 rồi ngang ra 2 thốn là huyết.



Huyết vị này có tác dụng điều hòa huyết áp nên thường được dùng để chữa các bệnh huyết áp cao và huyết áp thấp.

Là huyệt thuộc kinh Thủ quyết âm Tâm bào lạc, có vị trí nằm ở mặt trước cổ tay, cách lần chỉ cổ tay 2 thốn (tức là bằng $\frac{1}{6}$ khoảng cách từ lần chỉ cổ tay đến nếp gấp khuỷu tay).



Theo y học hiện đại, bấm huyệt này có tác dụng điều hòa thần kinh thực vật, an thần, điều hòa nhịp tim và huyết áp nên thường được áp dụng chữa các bệnh huyết áp cao và huyết áp thấp.

Theo y học cổ truyền, huyệt Nội quan có tác dụng hành khí, tán uất, khoan hưng (thư thái lồng ngực). Nếu kết hợp với Tam âm giao còn có thể tư âm dưỡng huyết, giao tế thủy hỏa, quân bình âm dương.

Huyệt Thái xung

Là huyệt thuộc kinh Túc quyết âm Can, có vị trí nằm ở kẽ ngón chân cái và ngón chân thứ 2, cách kẽ ngón chân dịch thẳng lên mu chân khoảng 3 - 4 cm ở người lớn. Khi bấm huyệt này, dùng đầu ngón tay cái miết từ kẽ ngón chân lên trên, khi ngón tay mắc lại do vướng vào kẽ của hai xương bàn chân thì đấy chính là huyệt.



Huyệt Thái xung có tác dụng bình Can, giáng khí, giải uất...

Thường được dùng để chữa các bệnh nhức đầu, huyết áp cao, mất ngủ, hoa mắt chóng mặt...

Vùng kết hợp

Là vùng có giới hạn dọc theo hai bên cột sống cổ phía sau gáy. Khu vực này có nhiều huyết vị khác nhau và khi xoa bấm các huyết vị này có tác dụng rất tốt trong việc điều hòa lại thần kinh thực vật và huyết áp.

Thủ pháp bấm huyết

Bạn có thể tự bấm huyết cho chính mình bằng cách dùng đầu ngón tay cái bấm thẳng góc vào các huyết vị nói trên, mỗi huyết day bấm 1 - 3 phút, nên bấm huyết cả hai bên.

Vùng kết hợp nên xoa bấm nhẹ nhàng trong thời gian 3 phút.

Ngày bấm 1 - 2 lần. Nên bấm huyết thường xuyên hàng ngày nếu huyết áp của bạn ở mức độ cao.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy

Trước khi bấm huyết người bệnh nên ngồi tĩnh tâm thư giãn, hít thở nhẹ nhàng trong vài ba phút. Tập trung ý tưởng vào việc điều hòa huyết áp. Có thể tâm niệm trong suy nghĩ rằng *khi ta bấm huyết, huyết áp của ta sẽ hạ xuống!* Nên ngồi để làm các thủ pháp bấm huyết nói trên.

Để đạt được hiệu quả điều trị tốt, nên coi bấm huyết như một phương pháp phối hợp điều trị với dùng thuốc. Bạn vẫn có thể bấm huyết khi huyết áp của bạn rất cao. Nên học cách bấm huyết để có thể áp dụng khi huyết áp của bạn lên cao mà không gần thầy thuốc và khi ở xa cơ sở y tế.

HUYẾT ÁP THẤP

Huyết áp thấp là một chứng bệnh rất hay gặp, và rất thường gặp ở phụ nữ. Một số biểu hiện thường gặp của chứng bệnh này là nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, mệt mỏi...

Theo Đông y, không có bệnh danh huyết áp thấp, nhưng có một bệnh danh người xưa hay gọi là huyễn vựng. Huyết áp thấp là bệnh danh của Tây y gọi những người huyết áp ở mức độ khi đo thường là 90 - 100/ 50 - 65mmHg.

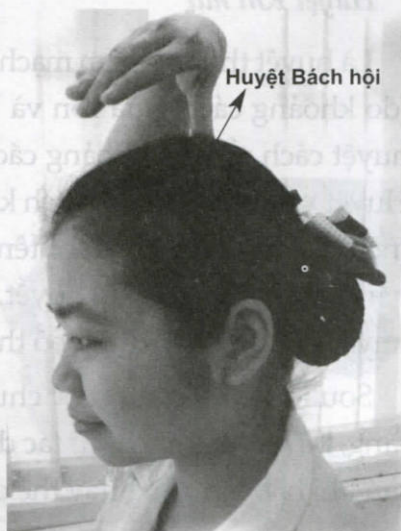
Phương huyết thường dùng

Các huyết: Bách hội, Nội quan, Thương tinh, Khí hải.

Vị trí và cách bấm huyết

Huyết Bách hội:

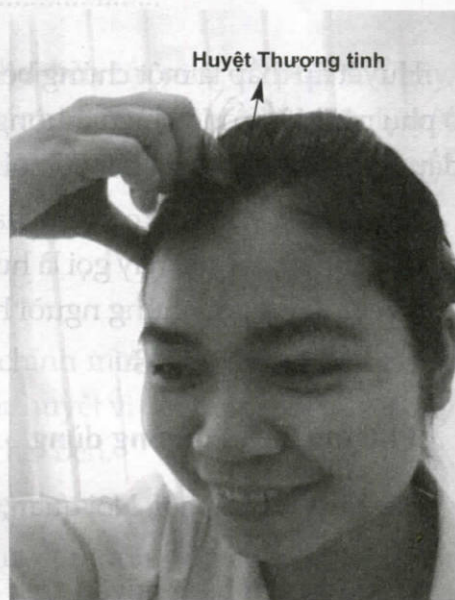
Là huyết hội của các kinh dương, là huyết thuộc Đốc mạch, có vị trí nằm chính giữa đỉnh đầu. Được xác định là giao điểm của đường chính trung và đường thẳng nối giữa hai đỉnh vành tai. Huyết vị này có tác dụng thăng đề dương khí, khai khiếu định thần, bình Can tức phong... rất thường được dùng để chữa các bệnh về tinh thần kinh. Cổ nhân cũng khuyến cáo không nên cứu huyết vị này. Khi bấm huyết Bách hội, người bệnh có thể ngồi, dùng ngón tay cái tự bấm thẳng vào huyết.



Huyệt Nội quan: (Xem mục Huyệt áp cao trang 186).

Huyệt Thượng tinh

Là huyệt thuộc Đốc mạch, có vị trí nằm ngay ở sống mũi, thẳng trên chân tóc lên 1 thốn (khoảng 1,8 - 1,9cm). Có tác dụng thông ty khiếu, tán phong nhiệt. Huyệt vị này có thể châm, cứu hoặc bấm huyệt. Tiền nhân cho rằng, không nên cứu nhiều vì có thể làm "hỏa bốc lên đầu gây mờ mắt". Khi bấm huyệt, người bệnh có thể nằm hoặc ngồi, dùng ngón tay cái hoặc đầu ngón tay trở day bấm thẳng vào huyệt.



Huyệt Khí hải

Là huyệt thuộc Nhâm mạch, có vị trí nằm thẳng dưới rốn 1,5 thốn (đo khoảng cách giữa rốn và bờ trên xương mu, chia làm 5 phần, huyệt cách rốn 1,5 khoảng cách đo từ rốn đến bờ trên xương mu). Huyệt vị này có tác dụng ích khí điều nguyên, là bể của nguyên khí (nguyên khí chi hải) nên có tên gọi là Khí hải. Cổ nhân cho rằng, Khí hải là nơi tụ hội của khí huyết, là nơi chứa tinh, là bể sinh ra khí. Bỏ huyệt vị này có tác dụng bổ thận, ích khí.

Soulié de Morant, một chuyên gia châm cứu người Pháp cho rằng, bổ huyệt Khí hải có tác dụng bổ ích cho những người suy yếu sau khi bị bệnh nặng hay thể chất hư yếu, tinh thần suy nhược...

Có thể dùng mũi ngón để cứu hoặc day bấm huyệt vị này, nhưng chú ý, phụ nữ có thai cấm châm cứu huyệt Khí hải.

HOA MẮT CHÓNG MẶT

Hoa mắt chóng mặt, ù tai, nhức đầu, sợ ánh sáng... là những biểu hiện của hội chứng tiền đình, là một căn bệnh thường gặp, nhất là ở người trung cao tuổi.

Hoa mắt chóng mặt là một dấu hiệu của nhiều bệnh khác nhau. Người bệnh thường đột nhiên cảm thấy xây sẩm, trời đất như đảo điên, tai ù, buồn nôn hoặc nôn, nhức đầu, sợ ánh sáng... Mở mắt ra thì càng thấy hoa mắt chóng mặt nhiều hơn, vì vậy người bệnh thường phải nằm nhắm mắt quay mặt vào trong để tránh ánh sáng...

Theo nghiên cứu của y học hiện đại, hội chứng rối loạn tiền đình có nguyên nhân chính là do rối loạn vận mạch ở tai trong gây ra.

Phương huyết thường dùng

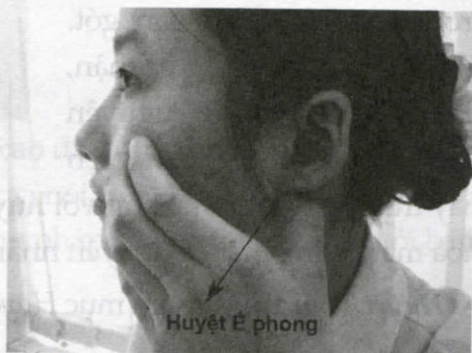
Các huyết: Ế phong, An miên, Thái khê, Thái xung, Thính cung, Thái dương.

Vị trí và tác dụng của huyết

Huyết Ế phong

Là huyết thuộc kinh Thủ thiếu dương Tâm tiêu, giao hội với Thủ, Túc thiếu dương kinh. Có vị trí nằm ngay chỗ lõm sau dái tai, hay sau góc hàm, khi há miệng, ấn vào huyết thấy đau. Cổ nhân cho rằng huyết vị này có tác dụng điều khí cơ của tam tiêu, thông

khíểu, thông nhĩ, minh mục, tiết nhiệt, sơ phong, thông lạc. Thường dùng để chữa các bệnh về tai như ù tai, giảm thính lực...



Huyệt An miên

Là huyệt ngoài kinh, thường gọi là tân huyệt (huyệt mới xác định), có vị trí nằm ở sau gáy. Khi xác định huyệt này, thường xác định huyệt Phong trì (nằm ở chính hõm sâu nhất sau gáy, trên bờ chân tóc) và huyệt Ế phong.

Điểm giữa của đường thẳng nối hai huyệt Phong trì và Ế phong là huyệt Ế minh.

Điểm giữa của Ế phong và Ế minh dọc xuống dưới nửa thốn là An miên 1.

Điểm giữa của Ế minh và Phong trì dọc xuống dưới nửa thốn là An miên 2.

Cả hai huyệt vị này có tác dụng an thần, định chí, chống rối loạn thần kinh thực vật, gây ngủ... Thường được áp dụng để chữa các bệnh hoa mắt chóng mặt, mất ngủ...

Huyệt Thái khê

Là huyệt thuộc kinh Túc thiếu âm Thận, có vị trí nằm ở cổ chân. Khi xác định vị trí huyệt này, ta tìm điểm giữa của đường thẳng nối đỉnh mắt cá trong với bờ ngoài gân gót. Thái khê có tác dụng tư thận, thanh nhiệt, tráng nguyên dương... Kinh nghiệm hiện nay thường dùng phối hợp với huyệt An miên, Thái xung để chữa hoa mắt chóng mặt có nguyên nhân ở tai trong.



Huyệt Thái xung: (Xem mục *Huyệt áp cao* trang 186).

Huyệt Thái xung

Là huyệt thuộc kinh Thủ thái dương Tiểu trường, có vị trí nằm ở trên má, phía trước bình tai, khi há miệng phía trước bình

tai có chỗ trũng chính là huyết. Huyết vị này có tác dụng “tuyên nhĩ khiếu”, thường được tiền nhân chọn dùng để chữa các bệnh về tai.

Huyết Thái dương

Là huyết ngoài kinh, có vị trí nằm ở vùng thái dương, vì vậy gọi tên là huyết Thái dương. Thường xác định vị trí bằng cách xác định giao điểm của đường thẳng nối ngang đuôi mắt và và đuôi lông mày của người bệnh. Đây là huyết có tác dụng hành khí, hoạt huyết, thường được các y gia sử dụng nếu người bệnh có cảm giác nhức đầu vùng Thái dương.

Kết hợp giữa huyết Thái khê, Thái xung với các huyết ế phong, An miên, Thính cung... là cách trên dưới cùng dùng, âm dương phối huyết, nhằm mục đích nâng cao hiệu quả điều trị.

Dán cao thuốc

Bạn có thể dùng một số loại cao dán như cao Salonpas, cắt từng miếng 1,5 cm dán vào các huyết vị nói trên. Ngày dán 1 - 2 lần, mỗi lần cách nhau 6 - 8 tiếng. Phương pháp này có thể kết hợp với bấm huyết và dùng thuốc.



NGẮT

Ngất là trạng thái mất ý thức một cách đột ngột, thoáng qua. Người bệnh thường có các biểu hiện bất tỉnh, da tái xanh, tim ngừng đập hoặc đập rất chậm, mạch nhỏ yếu khó bắt. Y học hiện đại cho rằng ngất có liên quan đến trạng thái thiếu ôxy máu não lan tỏa tạm thời. Theo y học hiện đại, có nhiều nguyên nhân dẫn đến ngất như xúc cảm mạnh, mắc bệnh tim mạch, bệnh hô hấp, thần kinh, nội tiết, tiêu hoá v.v... Trong các bệnh tim mạch, ngất có thể gặp trong các bệnh tim bẩm sinh, tâm phế mãn, khi gắng sức hoặc dùng một số thuốc ức chế trung khu hô hấp, thuốc ngủ. Rất thường gặp ở người có rối loạn nhịp tim như nhịp tim quá chậm hoặc quá nhanh. Có thể gặp bệnh nhân bị nhồi máu cơ tim, tụt huyết áp khi thay đổi tư thế, hẹp động mạch chủ, tràn dịch ngoài tim... dẫn đến tình trạng giảm thấp ôxy máu và thiếu máu nuôi dưỡng não bộ.

Các dấu hiệu của ngất

Người bệnh đột ngột ngã lăn ra bất tỉnh. Ngoài việc mất ý thức tạm thời (bất tỉnh), người bệnh còn có các dấu hiệu như nhức đầu, hoa mắt chóng mặt, ù tai, buồn nôn, vã mồ hôi lạnh, có thể co giật... Tất cả các dấu hiệu nói trên diễn biến nhanh trong vòng 3 phút rồi bệnh nhân hồi tỉnh lại...

Cách xử trí ngất bằng phương pháp bấm huyết đơn giản như sau:

Phương huyết chủ yếu

Các huyết: Nhân trung, Nội quan, Thần môn.

Vị trí và tác dụng của huyết vị

Huyết Nhân trung

Là huyết hội của Nhâm mạch với kinh Thủ Túc Dương minh, còn có tên gọi là huyết Thủy cầu, Quý cung, Quý thị... Có vị trí nằm ở rãnh Nhân trung, thường được xác định ở vị trí 1/3 trên của rãnh Nhân trung.

Vì nằm ở rãnh Nhân trung nên cổ nhân lấy ngay đặc điểm vị trí mà đặt thành tên gọi vậy. Tiền nhân cho rằng Nhân trung có tác dụng khai khiếu, thanh nhiệt, thanh thần, định trí, đuổi phong tà, điều hòa nghịch khí của âm dương.

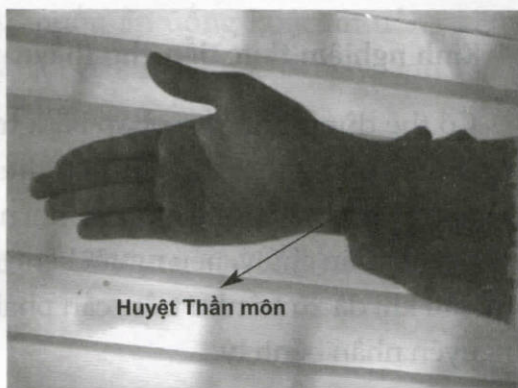
Cổ nhân cũng cho rằng Nhân trung là một huyết thường dùng để cứu trong các trường hợp cấp cứu các bất tỉnh, lạnh chân tay... Ngày nay, y học hiện đại đã chứng minh khi châm cứu huyết Nhân trung có tác dụng kích thích trung khu hô hấp và tim mạch.

Huyết Nội quan: (Xem mục Huyết áp cao trang 186).

Huyết Thần môn

Còn có tên gọi là Đoài lệ, Trung đô, Đoài xung...

Là huyết du thuộc kinh Thủ thiếu âm tâm, có vị trí nằm ở cổ tay, rìa ngoài phía trong cổ tay, trên đầu lần chỉ phía trong cổ tay. Cổ nhân cho rằng Thần môn là cửa của nguyên thần,



có tác dụng an thần, định tâm, thông lạc, thanh hỏa lương vịnh, điều khí nghịch, thanh tâm hỏa...

Cách bấm huyết

Cần khẩn trương, nhanh chóng thực hiện các thủ thuật bấm huyết ngay sau khi người bệnh có biểu hiện ngất. Thực hiện nhanh chóng có tác dụng giúp cho người bệnh thoát ra khỏi tình trạng ngất một cách nhanh nhất.

- Khi bấm huyết, có thể dùng đầu ngón tay cái bấm vuông góc với các huyết vị theo thứ tự Nhân trung rồi mới đến Nội quan, Thần môn.

Riêng huyết Nhân trung có thể dùng đầu bút bi hoặc vật có đầu tù như đầu dũa, đầu bút chì v.v... để tác động vào huyết. Cần tác động nhanh, vừa phải, dứt khoát vào huyết Nhân trung.

Các biện pháp phối hợp

- Đặt bệnh nhân nằm đầu thấp hơn chân (để tăng lượng máu nuôi dưỡng não) và nghiêng đầu sang một bên (để tránh tụt lưỡi hoặc hít phải chất nôn vào phổi).

- Cho ngửi tinh dầu như các loại dầu cao Trường Sơn, dầu Gấu... hoặc có thể xoa vào huyết Nhân trung.

- Nếu có điều kiện cho bệnh nhân đắp chăn ấm, tránh gió lùa.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy:

Có thể dùng phương pháp bấm huyết để giải quyết tình trạng ngất mà không phải dùng bất cứ thuốc men gì khác. Có thể dùng phương pháp này trong mọi lúc mọi nơi, cả khi không có thầy thuốc bên cạnh. Cần chú ý, nếu người bệnh có tiền sử mắc bệnh tim mạch thì sau khi đã xử trí như trên, cần phải đi khám bệnh để xác định rõ nguyên nhân bệnh lý.

SA DẠ CON

Sa dạ con là một bệnh lý có thể gặp ở phụ nữ trung cao tuổi. Còn được gọi với nhiều bệnh danh khác nhau như tử cung thoát xuất, sa sinh dục... Bệnh do nhiều nguyên nhân khác nhau như sinh đẻ nhiều, lao lực, mắc nhiều bệnh mạn tính. Y học có nhiều cách chữa khác nhau.

Đông y thường gọi sa tử cung với bệnh danh âm đĩnh. Có nguyên nhân: Do trung khí hạ hãm, mạch Xung Nhâm bị tổn thương không kiểm chế được tử cung hoặc do thấp nhiệt ở hạ tiêu gây ra.

Triệu chứng

Tại chỗ:

Dạ con sa xuống dưới, tùy mức độ nặng nhẹ khác nhau có thể thấy thập thò hoặc thoát hẳn ra khỏi cửa mình. Nhẹ thì chỉ thấy đau lưng, bụng có cảm giác sa xuống, tức nặng... Nếu đi lại nhiều, đứng nhiều thì thường thấy dạ con càng thoát ra ngoài nhiều. Nếu có nguyên nhân thấp nhiệt thì thường có khí hư.

Toàn thân:

Tinh thần mệt mỏi, không muốn ăn uống hoặc ăn uống kém ngon, hay hồi hộp, sắc mặt trắng bệch, sợ lạnh, chân tay lạnh. Nếu có thấp nhiệt thì đắng miệng, nặng ngực, biếng ăn...

Phương huyết chủ yếu

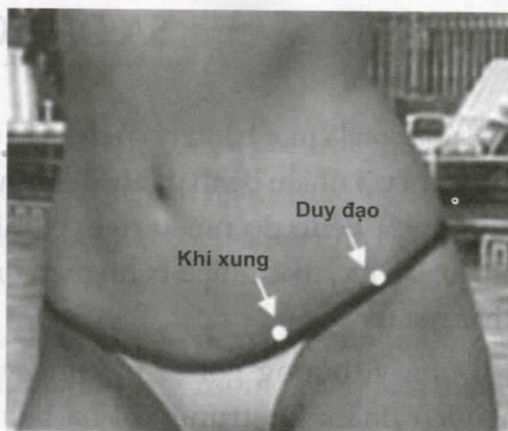
Các huyết: Bách hội, Duy đạo, Khí xung, Khí hải, Tam âm giao.

Vị trí và cách bấm huyết

Huyết Bách hội: (Xem mục *Huyết áp thấp* trang 189)

Huyệt Duy đạo

Là huyệt thuộc kinh Túc thiếu dương Đờm kinh, hội với Đới mạch nên có tên là Duy đạo. Có vị trí nằm trước và dưới gai chậu trước trên. Có tác dụng sơ khí trệ. Được dùng chữa các bệnh sa dạ con, táo bón, viêm phần phụ, bạch đới, đau bụng dưới... Thường bấm phối hợp với huyệt Tam âm giao để nâng cao hiệu quả điều trị các bệnh sinh dục, tiết niệu.



Huyệt Khí xung

Thuộc kinh Túc dương minh Vị, có vị trí nằm ở bụng dưới, lấy bờ trên xương mu (huyệt Khúc cốt) ngang ra hai bên 2 thốn (hoặc dưới huyệt Quy lai xuống dưới 1 thốn). Có tác dụng thư tôn cân, tán nghịch khí, điều bàng quang, hòa vinh huyết. Thường dùng chữa các bệnh đường sinh dục, tiết niệu.

Huyệt Khí hải: (Xem mục *Huyệt áp thấp* trang 189).

Huyệt Tam âm giao

Có vị trí nằm trên đỉnh mắt cá trên 3 thốn, là huyệt hội của 3 kinh âm Can-Tì-Thận ở chân, thuộc kinh Túc thái âm Tỳ. Có tác dụng bổ tỳ thổ, trợ vận hóa, thông khí trệ, sơ hạ tiêu, điều huyết thất ở tinh cung, đuổi phong thấp ở kinh lạc, kiện tỳ hóa thấp, sơ can ích



thận. Thường được dùng chữa các bệnh tiết niệu sinh dục, sa dạ con, viêm đường tiết niệu, mất ngủ, huyết áp cao...

Cách day bấm huyết

Người bệnh có thể ngồi hoặc nằm để tự day bấm huyết. Dùng đầu ngón tay cái hoặc ngón trỏ day bấm các huyết vị. Ngày day bấm 1 - 2 lần, mỗi lần 1 - 3 phút trên mỗi huyết.

Nếu đau lưng và đau bụng dưới, có thể day bấm vùng thắt lưng. Ngày day bấm 1 - 2 lần.

Huyết Khí hải, Duy đạo nên cứu bằng môi ngải. Ngày cứu 1 - 2 lần, mỗi lần 15 - 20 phút, nên cứu cả hai bên.

Dán cao thuốc

Dùng vài hạt thầu dầu tía, giã nát, bôi trên một miếng lá nhỏ (lá bàng, lá chuối...), băng đắp trên huyết Bách hội. Ngày đắp 1 - 2 lần, nên đắp nhiều lần kết hợp với thuốc uống trong.

VIÊM TẮC TIA SỮA

Viêm tắc tia sữa là bệnh thường gặp ở phụ nữ sau khi sinh nở. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra căn bệnh này. Khi còn là thiếu nữ, nếu mặc xu chiêng quá chật cũng là một trong những nguyên nhân gây tắc tia sữa.

Nếu không chữa kịp thời có thể dẫn đến biến chứng nguy hiểm như áp-xe vú, hoặc mất sữa... ảnh hưởng đến việc nuôi con và sức khỏe của bà mẹ.

Biểu hiện thường gặp nhất là hai vú cương cứng, đau, nóng... thậm chí có thể làm cho người mẹ bị sốt vừa hoặc sốt cao tùy theo mức độ của bệnh. Khi nặn sữa cũng có thể ra được chút ít sữa nhưng

không đủ nuôi con. Người mẹ thường rất vất vả khi nuôi con trẻ nếu bị viêm tắc tia sữa.

Phương huyết chủ yếu

Các huyết: Kiên tinh, Nhũ căn, Đản trung, Dịch môn, Ốc ế. Đây là một số huyết vị có tác dụng hành khí, hoạt huyết, chống ứ trệ, làm cho tuyên thông tia sữa.

Vị trí và tác dụng của huyết

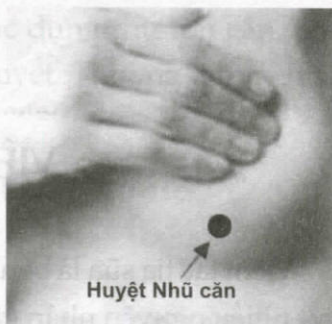
Huyết Kiên tinh

Là huyết có vị trí nằm ở chính giữa bả vai, là điểm giữa của đường thẳng nối giữa chỗ cao nhất ở gáy (huyết Đại trùy) khi ngồi cúi đầu với bờ ngoài của móm cùng vai (huyết Kiên ngưng). Khi bấm huyết cần dùng đầu ngón tay cái bấm mạnh, tạo được cảm giác căng tức là tốt. Nhiều trường hợp, khi bấm huyết này có thể làm thông tia sữa tức thì.



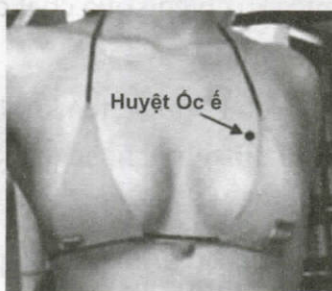
Huyết Nhũ căn

Có vị trí nằm ở bờ trên xương sườn thứ 6, cách đường chính giữa ngực khoảng 4 thốn (7 - 7,5 cm). Khi lấy huyết cần nâng bầu vú lên trên.



Huyết Ốc ế

Có vị trí nằm ở trên bờ xương sườn thứ ba, từ núm vú thẳng lên. Cách đường chính giữa ngực khoảng 4 thốn (7 - 7,5 cm). Dùng đầu ngón tay cái xoa day và điểm mạnh vào huyết.



Huyệt Đản trung (Chiên trung)

Có vị trí nằm ở đường dọc chính giữa ngực với khớp ức liên sườn 4. Khi day bấm dùng đầu ngón cái xoa day trong 2 - 3 phút.



Huyệt Dịch môn

Có vị trí nằm ở kẽ ngón tay út và áp út (ngón tay 4 và 5), chỗ tiếp giáp giữa da gan tay và mu bàn tay. Khi day bấm bằng đầu ngón tay cái tạo được cảm giác đau nhẹ là được.

Mỗi ngày nên xoa day, bấm huyệt 1 - 2 lần, mỗi huyệt xoa bấm 1 - 3 phút. Ngoài ra, theo kinh nghiệm dân gian, nên dùng lược thưa chải nhẹ từ bầu vú về phía núm vú. Cách này cũng có tác dụng thông tia sữa.



VIÊM LOÉT DẠ DÀY, TÁ TRÀNG

Bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng là một căn bệnh phổ biến mà nhiều người mắc phải. Khoa học đã chứng minh có nhiều nguyên nhân gây bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng như sự căng thẳng thần kinh và có cả nguyên nhân nhiễm trùng. Sự có mặt của vi khuẩn *Helicobacte Pylori* là một trong những nguyên nhân dẫn đến căn bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng.

Theo Đông y, viêm loét dạ dày, tá tràng là bệnh thuộc phạm vị chứng *vị quản thống*. Các y gia đời trước thường quy vị quản thống thành 2 thể bệnh chính là *Can khí phạm vị* và *tỳ vị hư hàn*.

Biểu hiện của bệnh thường gặp nhất là đau vùng thượng vị, kèm

theo có thể ợ hơi và ợ chua. Con đau thường gặp sau khi ăn no là do viêm niêm mạc dạ dày. Nếu cơn đau xuất hiện khi đói, ăn vào giảm đau là do viêm loét tá tràng.

Có nhiều phương pháp chữa bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng. Ngày nay, bấm huyệt vẫn được coi là một trong những phương pháp chữa bệnh vị quản thống có hiệu quả của y học cổ truyền.

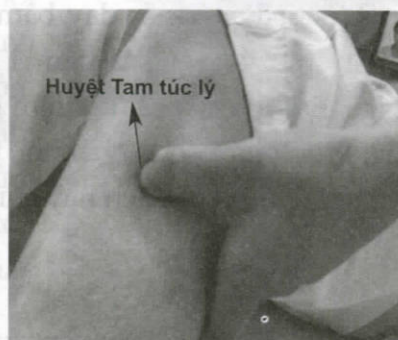
Phương huyệt chủ yếu

Các huyệt: Túc tam lý, Nội đình, Trung quản, Thái xung, Nội quan, Á thị...

Phương huyệt này có tác dụng sơ Can, hòa Vị, chỉ thống, an thần.

Huyệt Túc tam lý

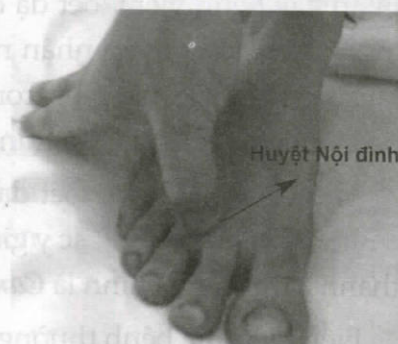
Là huyệt thuộc kinh Túc dương minh Vị, có vị trí nằm dưới và phía ngoài đầu gối, cách huyệt Độc tỵ (hõm dưới – ngoài xương bánh chè) ngang một bàn tay của người bệnh. Là huyệt chủ yếu chữa bệnh đau dạ dày, có tác dụng giảm đau, chống co thắt. Theo các y gia, “*phức thống tam lý cầu*” có nghĩa là đau bụng thì cần dùng đến huyệt Túc tam lý!



Khi bấm huyệt Túc tam lý, cần chú ý dùng đầu ngón tay cái bấm mạnh, tạo được cảm giác đau tức, lan xuống bàn chân là tốt.

Huyệt Nội đình

Là huyệt cũng thuộc kinh Túc dương minh Vị, có vị trí nằm trên mu chân, cách kẽ ngón chân 2 và 3 khoảng 1cm. Cả hai huyệt này đều có tác dụng điều hòa chức năng của phủ vị, kiện vị hòa trung...

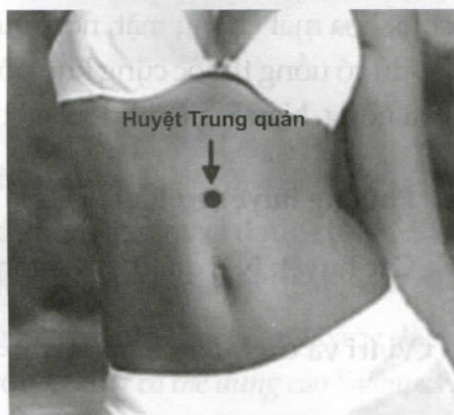


Huyết Thái xung: (Xem mục Huyết áp cao trang 186).

Huyết Nội quan: (Xem mục Huyết áp cao trang 186).

Huyết Trung quản

Là huyết thuộc Nhâm mạch, có vị trí nằm ở trên bụng, là trung điểm của đường thẳng nối từ mỏ ác đến rốn. Ngoài các huyết trên, khi đau có thể tìm thấy một vài điểm đau xuất chiều trên thành bụng, y học cổ truyền gọi đó là huyết Á thị. Ta có thể tìm thấy một vài huyết Á thị trên từng bệnh nhân. Khi bấm huyết, nên chú ý tìm các huyết này.



Để tác động vào các huyết trên thành bụng, có thể không bấm mà dùng ngón tay véo da trên vùng bụng lên cũng được. Ngoài huyết Trung quản, trên thành bụng có rất nhiều huyết có tác dụng chữa bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng như Thượng quản, Trung quản, Hạ quản, Thiên khu... Theo y học hiện đại, vùng da bụng nằm trên các tiết đoạn thần kinh chi phối dạ dày, tá tràng. Vì vậy, nên chú ý tác động vùng này để chữa bệnh.

Mỗi ngày, bạn có thể bấm huyết 1 - 2 lần, mỗi huyết nên bấm 1 - 3 phút. Nên bấm huyết một đợt 10 - 15 ngày liên tục. Khi đau bấm huyết có thể đạt được tác dụng giảm đau.

Cần chú ý kết hợp với việc điều tiết chế độ ăn: Nên ăn chậm, nhai kỹ, kiêng ăn thức ăn chua cay như chanh, bưởi, ớt, hạt tiêu. Trong đợt đau nên ăn thức ăn dễ tiêu. Sau khi ăn xong nên nằm nghỉ, tránh lao động nặng. Với người lao động trí óc, cần tránh lao động căng thẳng, đảm bảo ngủ tốt... cũng là những biện pháp phối hợp nâng cao chất lượng chữa bệnh.

SAY TÀU XE

Khi say tàu xe, người bệnh thường có các biểu hiện nôn nao khó chịu, hoa mắt chóng mặt, nôn, buồn nôn, mệt mỏi... Khi đã say tàu xe, dù có uống thuốc cũng khó đỡ vì người bệnh có thể nôn ra thuốc vừa uống. Người già, phụ nữ có thai và trẻ em thường bị nặng hơn.

Phương huyết cơ bản

Các huyết: Nội quan, Ấn đường, Ế phong, Nội đình.

Vị trí và cách day bấm huyết

Huyết Nội quan: (Xem mục *Huyết áp cao* trang 186).

Huyết Ấn đường

Có vị trí nằm ở giao điểm của đường chính trung với đường thẳng nối hai đầu lông mày. Huyết vị này có tác dụng an thần, chống rối loạn thần kinh thực vật...

Khi day bấm dùng đầu ngón tay cái xoa day nhẹ nhàng 1 - 3 phút.



Huyết Ế phong: (Xem mục *Hoa mắt chóng mặt* trang 191).

Khi day bấm dùng đầu ngón trỏ day bấm nhẹ nhàng 1 - 3 phút. Bấm cả hai bên.

Huyết Nội đình

Có vị trí nằm ở mu bàn chân, chỗ kẻ ngón chân 2 - 3 dịch lên 0,5 thốn (khoảng 1 cm ở người lớn).

Huyệt vị này có tác dụng chống nôn, buồn nôn.

Khi day bấm dùng đầu ngón trỏ hoặc ngón cái day bấm nhẹ nhàng 1 - 3 phút. Bấm cả hai bên.



Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy

- Ở người hay bị say tàu xe, nên day bấm các huyệt vị ngay sau khi xe chuyển bánh.
- Không nên nhìn sang hai bên đường khi tàu xe đang chạy.
- Không nên ăn quá no, uống nhiều nước trước khi đi tàu xe.
- Nếu có điều kiện, có thể dùng gừng tươi thái lát mỏng bằng đắp vào huyệt Nội quan cả hai bên và rốn. (Cũng có thể dùng cao Salonpas dán vào huyệt vị cũng tốt).
- Khi đã say tàu xe, không nên uống thuốc do thuốc uống có thể bị nôn ra.
- Có thể ngâm lát gừng tươi, nuốt nước dần cũng có tác dụng chỉ nôn (làm cho không nôn).

THIẾU SỮA

Sữa mẹ trở thành nguồn dinh dưỡng chủ yếu của trẻ. Có nhiều lợi ích trong việc nuôi con bằng sữa mẹ. Chẳng hạn, ngoài việc cung cấp các chất dinh dưỡng, sữa mẹ còn giúp trẻ nâng cao sức đề kháng, chống đỡ lại bệnh tật. Cho con bú cũng là một biện pháp tránh thai tự nhiên ở người mẹ. Tuy nhiên, thiếu sữa lại là một chứng bệnh thường gặp ở phụ nữ sau khi sinh nở, do nhiều nguyên nhân khác nhau.

Bình thường, ngay sau khi sinh nở người mẹ đã có thể có sữa non và lượng sữa tiết ra hàng ngày đủ để mẹ cho con bú mà không

phải dùng sữa ngoài. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thiếu sữa, thậm chí không có sữa ở các bà mẹ. Các bà mẹ có sức khỏe kém, mắc các bệnh mãn tính, điều kiện dinh dưỡng khó khăn, căng thẳng thần kinh. Mất nhiều máu khi sinh nở... thường là một trong những nguyên nhân gây thiếu sữa, mất sữa. Ngoài ra khi sinh nở, thai phụ phải dùng một số thuốc điều trị có thể có tác dụng phụ gây cạn sữa và mất sữa.

Thể lực suy yếu, người gầy, da xanh xao, môi trắng nhợt, thở ngắn hơi... là hình ảnh hay gặp ở người mẹ sau khi sinh bị thiếu sữa...

Phương huyết chủ yếu

Các huyết: Đản trung, Thiếu trạch, Túc tam lý, Công tôn.

Vị trí của các huyết vị

Huyết Đản trung: (còn gọi là Chiên trung) (Xem mục *Viêm tắc tia sữa* trang 199).

Huyết Thiếu trạch

Là huyết thuộc Tiểu tràng kinh, có vị trí nằm ở đầu ngón tay út, cách gốc móng ngón út khoảng 2 - 3mm, nằm trên đường tiếp giáp da gan tay và mu bàn tay. Có tác dụng kích thích tiết sữa, thường được dùng phối hợp với huyết Hợp cốc, Đản trung để chữa bệnh thiếu sữa.



Có thể dùng đầu ngón tay hoặc dùng đầu bút bi kích thích nhẹ vào huyết là được.

Huyệt Hợp cốc

Là huyệt thuộc Thủ dương minh Đại tràng, có vị trí nằm ở hõm khẩu bàn tay, chỗ lồi cao nhất là huyệt. Khi day bấm, có thể dùng đầu ngón tay cái day bấm thẳng góc vào huyệt. Huyệt vị này khi day bấm dễ tạo được cảm giác đặc khí căng tức ở huyệt.



Huyệt Túc tam lý: (Xem mục Viêm loét dạ dày, tá tràng trang 201).

Quan niệm của Đông y cho rằng, *tỳ vị là hậu thiên chi bản, sinh hóa chi nguyên* (tỳ vị là nguồn gốc của sự sinh hóa), bầu vú thuộc vị. Vì vậy bổ Túc tam lý có tác dụng kích thích tuyến vú tăng tiết sữa.

Huyệt Công tôn

Có vị trí nằm ở mép gan bàn chân, chỗ da tiếp giáp giữa gan bàn chân và bàn chân, khoảng 1/2 đoạn từ đầu ngón chân đến gót chân. Là huyệt thuộc kinh Túc thái âm Tỳ, có tác dụng kiện tỳ.



Cách day bấm huyệt

Người bệnh có thể dùng đầu ngón tay cái bấm các huyệt Túc tam lý, Đản trung, Kiên tĩnh, Nhũ căn, Dịch môn... Mỗi huyệt day bấm khoảng 1 - 3 phút.

Nếu có điều kiện dùng ba nén hương chụm lại để cứu thêm vào các huyệt Đản trung, Nhũ căn, Kiên tĩnh, Túc tam lý... Mỗi huyệt cứu từ 1 - 3 phút. Sau khi cứu có cảm giác người nóng ẩm thì tốt.

Khi day bấm cần đạt được cảm giác căng tức ở các huyệt, nhất là huyệt Túc tam lý. Hàng ngày nên bấm huyệt 1 - 2 lần trong khoảng

15 - 20 phút. Đợt điều trị 10 - 15 ngày. Nên bấm các huyệt ở cả hai bên thân mình.

Một số phương pháp kết hợp

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy, ngoài việc bấm huyệt như đã nói trên, cần dùng tay xoa bấm nhẹ nhàng cả hai bầu vú và núm vú để kích thích phản xạ tiết sữa, thông kinh hoạt lạc ở hai bầu vú. Có thể dùng lược thưa chải dọc hai bên bầu vú và day bấm thêm các huyệt vị dọc theo hai bên cột sống ở vùng lưng trên.

Bệnh nhân cần được ăn uống đủ chất dinh dưỡng kết hợp với y thực trị bằng một số cách đơn giản: Ăn cháo móng giò lợn với gạo nếp, nên ăn hàng ngày rất tốt. Nếu có thông thảo, vị thuốc lợi sữa trong dân gian thường dùng thái lát mỏng cho thêm vào cháo ăn càng tốt. Cần ngủ tốt, tránh căng thẳng thần kinh... sẽ ảnh hưởng đến khả năng tiết sữa.

Nên dùng thuốc theo chỉ dẫn của thầy thuốc, cố gắng tránh dùng các thuốc gây mất sữa và các thuốc đào thải qua sữa để hạn chế ảnh hưởng đến trẻ sơ sinh.

ĐAU BỤNG KINH

Đau bụng kinh, hay còn gọi là thống kinh là một chứng bệnh thường gặp ở phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt. Có nhiều phương pháp chữa căn bệnh này ngay tại gia đình.

Triệu chứng

Dấu hiệu thường gặp nhất là bụng dưới căng tức gây đau, cơn đau có thể gặp trước, trong khi hành kinh. Thời gian đau có thể kéo dài trong suốt quá trình hành kinh. Khi máu kinh ra được thì cơn đau giảm dần và hết. Người bệnh thường mệt mỏi, tính khí thất

thường: hay bút rút, bực bội khó chịu... Kèm theo còn có thể đau lan ra thắt lưng, lan xuống đùi và cảm giác căng tức ở vú, buồn nôn... Trên rìa lưỡi có thể nhìn thấy các điểm huyết ứ màu tím đen.

Theo y học hiện đại, đau bụng kinh được phân thành hai loại khác nhau:

Đau bụng kinh nguyên phát: Thường gặp ở thiếu nữ mới dậy thì, dưới 25 tuổi và phụ nữ chưa có chồng. Có thể do nguyên nhân gập góc cổ tử cung, màng trinh không có lỗ thủng...

Đau bụng kinh thứ phát: Thường gặp ở phụ nữ trung tuổi, mắc các bệnh u xơ tử cung, lạc nội mạc tử cung...

Theo Đông y, đau bụng kinh có nguyên nhân do khí trệ, huyết ứ gây nên. Bấm huyết có thể làm giảm bớt các triệu chứng của đau bụng kinh.

Phương huyết cơ bản

Các huyết: Tam âm giao, Quan nguyên, Huyết hải.

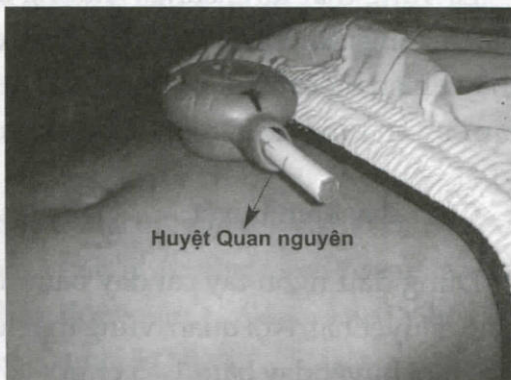
Nếu có biểu hiện buồn nôn hoặc căng tức ở vú thì gia thêm huyết Nội quan.

Vị trí và cách tác động lên huyết

Huyết Tam âm giao: (Xem mục *Sa dạ con* trang 197).

Huyết Quan nguyên

Là huyết thuộc Nhâm mạch, có vị trí cách rốn 3 thốn (3/5 khoảng cách từ rốn đến bờ trên xương mu). Có tác dụng bồi thận, cố bản, phân thanh biệt浊, trừ hàn thấp, điều nguyên tán tà. Thường



bấm để chữa các bệnh xích bạch đới, kinh nguyệt không đều, thống kinh...

Theo chuyên gia châm cứu người Pháp, huyết Quan nguyên còn có tác dụng bồi bổ, chữa các bệnh suy nhược thể chất và tinh thần.

Nên dùng mỗi ngày để cứu. Ngày cứu 1 - 2 mỗi.

Huyết Huyết hải

Là huyết thuộc kinh Túc thiếu dương Đởm kinh. Là bể của huyết như tên gọi của nó vậy. Có vị trí nằm cách đầu trên, trong của xương bánh chè đo thẳng lên 2 thốn.

Theo Đông y, Huyết hải có tác dụng điều huyết, thanh huyết nhiệt, hòa vinh, đặc biệt là có tác dụng tuyên thông hạ tiêu nên có tác dụng rõ rệt với chức năng của tử cung, bàng quang.

Huyết vị này có tác dụng hành huyết thông kinh, tiêu ú trệ, chỉ thống, tuyên thông hạ tiêu... Thường dùng chữa các bệnh về tử cung, kinh nguyệt không đều, thống kinh...

Người bệnh có thể ngồi, dùng đầu ngón tay cái day bấm vào huyết 2 - 3 phút mỗi huyết.

Vùng kết hợp

Là vùng thắt lưng cùng. Thường ta có thể xác định được điểm đau ở vùng thắt lưng cùng, đây cũng chính là huyết Á thị. Ta có thể thấy nhiều điểm ấn đau cùng lúc. Khi xác định cần dùng đầu ngón tay day ấn từng điểm một để xác định huyết vị một cách chính xác.

Cách day bấm huyết

Dùng đầu ngón tay cái day bấm nhẹ nhàng các huyết Tâm âm giao, Huyết hải, Nội quan, vùng thắt lưng cùng. Ngày day bấm 1 - 2 lần, mỗi huyết day bấm 1 - 3 phút.



Có thể day bấm trước khi bị hành kinh và trong suốt quá trình hành kinh. Nên day bấm mạnh để có cảm giác đắc khí (đau, căng, tức... ở huyết vị).

Các biện pháp phối hợp

+ Chườm nóng vùng thắt lưng bằng túi chườm nóng, hoặc bằng khay lá ngải cứu. Ngày làm 1 - 2 lần.

Cách làm khay lá ngải cứu như sau: Chọn lá ngải cứu tươi, lượng vừa đủ, và một khay nhôm mỏng có kích thước vừa đủ để cho người bệnh có thể để vùng thắt lưng trên khay nhôm đó. Đem sao nóng ngải cứu, sau đó rải thành lớp mỏng trên khay. Người bệnh có thể nằm trên khay nhôm đó, ngày làm 1 - 2 lần.

+ Chị em nên nghỉ ngơi trong những ngày hành kinh. Ăn nhẹ, tránh ăn các thức ăn, đồ uống có tác dụng kích thích thần kinh.

+ Nên đi khám bệnh để xác định rõ nguyên nhân và điều trị theo đúng bệnh. Ví dụ: Nếu đau bụng kinh do u xơ tử cung thì cần được điều trị u xơ tử cung.

NHÚC ĐẦU

Có thể nói rằng, bất cứ ai trong đời ít nhất đều có một lần bị nhức đầu, đây là một căn bệnh rất thường gặp ở tất cả mọi người. Theo y học cổ truyền, nhức đầu có bệnh danh là “Đầu thống”, trong bệnh danh này, “thống” có nghĩa là đau nhức. Nguyên nhân của đau thống có rất nhiều, có thể do ngoại tà hay nội thương, nhưng thường gặp nhất là do ngoại cảm phong tà hay có nghĩa là nhức đầu do nguyên nhân thay đổi thời tiết. Ngoài nguyên nhân nói trên, đây còn là triệu chứng của nhiều bệnh khác như viêm xoang, rối loạn thần kinh vận mạch não, chấn động não, u não... Theo y học hiện đại, nhức đầu là triệu chứng của nhiều bệnh.

Ngoài việc dùng thuốc, có thể nói bấm huyết cũng được coi là một phương pháp điều trị. Bạn có thể nắm vững phương pháp này để tự bấm huyết cho chính mình hoặc người thân. Đôi khi, phương pháp này mang lại cho bạn một kết quả bất ngờ không lường trước.

Phương huyết chủ yếu

Các huyết: Phong trì, Ấn đường, Thái dương, Hợp cốc, Nội quan, Ngoại quan, Thái xung.

Vị trí và tác dụng của huyết

Huyết Phong trì

Có vị trí nằm ở hõm sau gáy, ở cả hai bên. Theo quan điểm của y học cổ truyền dân tộc: “Trì” có nghĩa là “ao”, “phong” được hiểu nôm na là “gió” nhưng thật ra theo chữ Hán, trong chữ “phong” còn có chữ “trùng” nên chữ “phong” không hẳn chỉ là gió hay thời tiết mà còn có hàm nghĩa nói đến nguyên nhân nhiễm trùng. Phong trì được hiểu nôm na có nghĩa là “ao của gió”. Đây là huyết nằm trên kinh Túc thái dương Bàng quang. Tên huyết này nói lên đặc thù của huyết có tác dụng khu phong ở đầu não.



Huyết Nội quan: (Xem mục Say tàu xe trang 204).

Huyết Ngoại quan

Có vị trí nằm ở mặt sau cẳng tay, đối diện với huyết Nội quan ở phía trước. Khi bấm có thể dùng ngón tay cái và ngón giữa bàn tay đối diện bấm cùng lúc cả hai huyết này.



Huyệt Ngoại quan có tác dụng khu lược âm ở biểu tà, sơ uất nhiệt ở tam tiêu, sơ giải biểu nhiệt, thông khí trệ ở kinh lạc.

Huyệt Liệt khuyệt

Có vị trí nằm ở cạnh ngoài cổ tay, được xác định bằng cách lấy ngón tay trở đặt vào hõm khớp bàn tay đối diện, đầu ngón tay trở tới đâu thì đấy là huyệt.

Liệt khuyệt là huyệt của kinh Thủ thái âm Phế, có tác dụng khu phong, thanh lạc...



Hai huyệt Hợp cốc và Liệt khuyệt được chọn trên nguyên tắc tuần kinh thủ huyệt (theo kinh lấy huyệt).

Huyệt Ấn đường: (Xem mục *Say tàu xe* trang 204).

Huyệt Thái dương: (Xem mục *Hoa mắt chóng mặt* trang 191).

MỤC LỤC

Lời giới thiệu	5
<i>Phần một</i>	
NHỮNG BỆNH LÝ THƯỜNG GẶP Ở PHỤ NỮ THỜI KỲ THAI NGHÉN, SINH NƠ	
Nôn mửa khi có thai	8
Ổm nghén	11
Thiếu máu	13
Tăng huyết áp thai kỳ	16
Đái tháo đường trong thai kỳ	20
Viêm gan virus trong thai kỳ	24
Sốt xuất huyết trong thai kỳ	31
Nhiễm trùng tiết niệu ở thai phụ	35
Cảm mạo	39
Bệnh sởi Đức (Rubella)	42
Bệnh cúm	45
Các bệnh dị ứng	48
Tiền sản giật	50
Sảy thai	54
Sảy thai liên tiếp	59
Phòng sản hậu	61
Sản giật sau đẻ	63
Suy nhược cơ thể sau đẻ	65
Hoa mắt chóng mặt	66
Băng huyết	68
Đau bụng sau khi đẻ	70

Thai chết lưu	73
Chửa ngoài tử cung	74
Sốt nhau	76
Băng huyết, rong huyết	77

Phần hai

MỘT SỐ BỆNH VỀ KINH NGUYỆT VÀ PHẦN PHỤ

Đau bụng kinh	80
Bé kinh	84
Kinh nguyệt không đều	86
Rối loạn kinh nguyệt	89
Kinh quá nhiều	90
Kinh quá ít	91
Khí hư (Đới hạ)	91

Phần ba

MỘT SỐ BỆNH CỦA NGƯỜI MẸ TRONG THỜI KỲ CHO CON BÚ

Viêm tuyến vú	97
Thiếu sữa	102
Dứt sữa	106

Phần bốn

MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở PHỤ NỮ

Suy tĩnh mạch	108
Ung thư vú	111
Ung thư cổ tử cung	117
U xơ tử cung	119
U xơ tuyến vú	123
Sa dạ con	124
Vô sinh	128
Tránh thai bằng thuốc Đông y	134
Mãn kinh	136
Viêm loét dạ dày, tá tràng	139

Nhức đầu.....	143
Hoa mắt chóng mặt.....	147
Mất ngủ	148
Viêm khớp dạng thấp	150
Béo phì	155
Bệnh trầm cảm	163
Bệnh loãng xương.....	165
Hen phế quản	168
Xuất huyết dưới da	172
Táo bón	174
Hôi nách	177
Sạm da, râm má	178
Tàn nhang	181
Trứng cá	182

Phần năm

BẨM HUYẾT CHỨA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP Ở PHỤ NỮ

Huyết áp cao	186
Huyết áp thấp.....	189
Hoa mắt chóng mặt.....	191
Ngất	194
Sa dạ con.....	197
Viêm tắc tia sữa	199
Viêm loét dạ dày tá tràng.....	201
Say tàu xe	204
Thiếu sữa	205
Đau bụng kinh	208
Nhức đầu.....	211



Phòng, chữa bệnh phụ nữ bằng Đông y

Thông thường, phụ nữ có nhiều chứng bệnh mắc phải trong thời kì thai nghén, sinh nở, nuôi con, hay giai đoạn tiền mãn kinh, mãn kinh... gây ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống. Việc phát hiện sớm triệu chứng các bệnh để điều trị kịp thời là điều rất cần thiết với tất cả chị em phụ nữ. Trong cuốn sách này, tác giả giới thiệu với chị em các bài thuốc phòng và chữa bệnh phụ nữ bằng thuốc Nam, kết hợp với bấm huyệt, nhằm đạt hiệu quả tốt trong việc điều trị và nâng cao chất lượng sống.



ISBN 978-604-56-0325-3



9 786045 603253

Giá: 50.000đ

Phòng chữa bệnh phụ nữ...