

BẢO VỆ SỨC KHỎE

Như chúng tôi đã trình bày ở những phần trước, trong vùng hoang vu vắng vẻ, nhất là khi chỉ có một mình, nếu bị thương tích hay bệnh hoạn, thì tình cảnh của các bạn thật là thê thảm. Nó sẽ lấy đi của các bạn niềm tin và nghị lực, các bạn sẽ cảm thấy cô đơn, nhỏ bé giữa thiên nhiên bao la, hung hiểm, lạc lõng giữa muôn vàn đe dọa . . . Và khi các bạn không còn nghị lực phấn đấu để sinh tồn thì thiên nhiên hoang dã sẽ nuốt chửng bạn. Cho nên các bạn phải làm sao cố gắng hết sức để gìn giữ và bảo vệ sức khỏe.

Các bạn cũng cần phải có một số kiến thức nhất định về một số cây cỏ, động vật, côn trùng dùng để đề phòng và chữa bệnh. Biết tránh xa các cây cỏ, côn trùng độc hại. Biết giữ gìn vệ sinh cơ thể cũng như vệ sinh môi trường khu vực trú ẩn. Biết đề phòng cũng như chữa trị một số bệnh thông thường, nhất là những căn bệnh thường gặp ở những nơi núi rừng hoang vu như: sốt rét, tả, lỵ . . . Biết sơ cứu một số trường hợp khẩn cấp.

GIỮ GÌN VỆ SINH

Thân thể: - Tắm rửa hàng ngày nếu có thể được.

- Vệ sinh răng miệng. (nếu không có bàn chải đánh răng thì dùng vỏ cau khô hay một cành cây dẻo đập cho nát một đầu)

- Giặt giữ áo quần, phơi dưới nắng.

- Không để cho côn trùng, ruồi, muỗi,... chích đốt

Nơi trú ẩn: - Quét dọn trong ngoài sạch sẽ.

- Ánh sáng và thông thoáng.

- Đốt bỏ hay chôn rác rến và chất thải.

ĐỀ PHÒNG CÁC BỆNH ĐƯỜNG RUỘT

- Rửa tay trước khi ăn, dùng bốc thức ăn bằng tay trần.

- Ăn thức ăn đã được nấu nướng cẩn thận.

- Uống nước đã được đun sôi hoặc khử trùng.

- Đừng ăn củ hay trái còn xanh, sống.

- Đừng ăn thức ăn ôi thiu, để lâu.

- Không để ruồi nhặng, côn trùng đậu vào thức ăn.

PHÒNG NHIỆT

- Đừng làm việc quá sức dưới trời nắng.

- Đừng ở lâu dưới trời nắng.

- Uống nước sôi để nguội có pha muối (1/2 muỗng cà-phê cho một lít nước) khi ra nhiều mồ hôi.

PHÒNG LẠNH

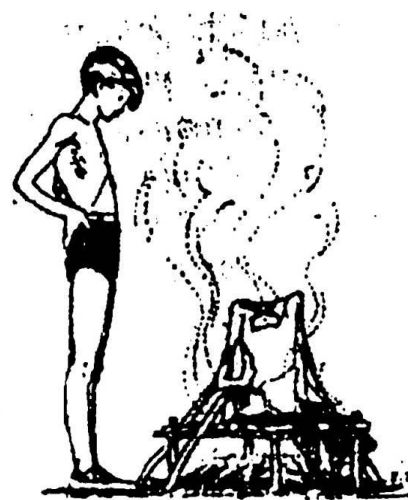
- Sưởi ấm cơ thể mình bằng mọi cách.

- Giữ cho quần áo được khô ráo, nhất là quần áo lót, vớ,... nếu bị ướt, phải hong khô ngay. Không được mặc đồ ướt.

- Mặc nhiều quần áo để giữ ấm (có thể dùng cỏ khô, rêu, da thú, vỏ cây,... đệm giữa các lớp áo quần để chống lạnh).

- Giữ cho tay chân không bị tê cóng.

- Không tắm mưa hoặc tắm nước lạnh quá lâu.



CHỮA BỆNH KHÔNG CẦN THUỐC

Ở đây chúng tôi sẽ không hướng dẫn cho các bạn cách điều trị bằng thuốc Tây (điều này các bạn hãy tự nghiên cứu, vì cho dù nếu muốn, thì nơi hoang dã cũng khó mà tìm ra), mà chúng tôi sẽ hướng dẫn cho các bạn cách tự chữa cho mình bằng tất cả những gì bạn có hay có thể tìm kiếm được ở nơi hoang dã.

Người ta có thể tự khỏi được phần lớn bệnh tật, kể cả cúm và cảm lạnh thông thường mà không cần đến thuốc men. Cơ thể chúng ta có khả năng bảo vệ riêng của nó để chiến đấu chống lại bệnh tật. Nhiều khi khả năng bảo vệ tự nhiên này lại quan trọng hơn thuốc. Ngay cả trong trường hợp bệnh nặng, cần có thuốc, thì cũng là cơ thể phải chiến thắng bệnh, thuốc chỉ có vai trò giúp đỡ mà thôi. Sạch sẽ, nghỉ ngơi, thức ăn bổ dưỡng là những điều quan trọng và cần thiết để chiến thắng bệnh tật.

Nếu các bạn đang ở một nơi hoang dã, thiếu thốn thuốc men, cũng vẫn còn nhiều điều các bạn có thể làm để phòng và chữa phần lớn các bệnh thông thường nếu các bạn chịu khó học cách làm.

Để chiến thắng bệnh tật, trước tiên, các bạn cần có một tinh thần kiên định và một nghị lực vững vàng. Ngoài những yếu tố sạch sẽ, nghỉ ngơi, ăn uống, các bạn cần phải biết cách sử dụng nước cũng như am hiểu một số dược thảo cơ bản.

Nếu các bạn chỉ tìm hiểu cách sử dụng nước cho đúng đắn thôi, thì riêng điều đó cũng có nhiều tác dụng để phòng và chữa các bệnh hơn là tất cả các thứ thuốc mà người ta dùng (không đúng cách) ngày nay.

CHỮA BỆNH BẰNG NƯỚC

Ai trong chúng ta cũng có thể sống mà không có thuốc, nhưng không ai có thể sống mà không có nước. Thật vậy, vì hơn phân nửa (57%) cơ thể của chúng ta là nước.

Ngày nào bạn cũng cần uống nước nhưng bạn có thực sự hiểu rõ lợi ích của nước và có biết là nước có thể chữa được một số bệnh nếu biết sử dụng đúng cách hay không? Cũng như việc bạn nên lựa chọn chế độ dinh dưỡng thế nào thì hợp lý, ngủ nghỉ ra sao thì phù hợp, việc bạn uống nước đúng cách cũng là một vấn đề.

Hầu hết mọi người đều không quan tâm đến việc uống nước như thế nào cho đúng và cân bằng nó như thế nào mà chỉ quan tâm đến việc lựa chọn cho mình loại nước nào khi cơn khát ập đến. Nhưng không phải khi nào cảm giác khát nước cũng thật sự đúng và đáng tin cậy – cảm giác này chỉ đến khi cơ thể bạn đang bị thiếu hụt một lượng nước nhất định.

Để duy trì sự cân bằng giữa lượng nước hấp thu và bài tiết sao cho đúng đắn, điều quan trọng bạn cần làm là nên thường xuyên cung cấp cho cơ thể một lượng nước đầy đủ. Tuy nhiên điều này thật ra không dễ thực hiện tí nào, nhất là khi ở nơi hoang dã. Bởi vì nó không chỉ phụ thuộc vào lượng nước bạn uống là bao nhiêu mà còn phụ thuộc vào chuyện bạn có đủ nước để uống hay không, và loại nước bạn uống có sạch không?

Nếu tất cả mọi người đang sống trong các trang trại, làng quê hay những vùng hoang dã, biết sử dụng nước một cách tốt nhất, thì số bệnh tật và tử vong, rất có nhiều khả năng giảm đi một nửa.

Nhiều trường hợp sử dụng nước đúng cách, có thể có tác dụng hơn là thuốc men. Chẳng hạn, việc sử dụng nước đúng cách, là cơ sở trong cả phòng bệnh lẫn chữa bệnh tiêu chảy. Ở nhiều địa phương cũng như nơi nông thôn hoang dã, tiêu chảy là nguyên nhân thông thường nhất về bệnh tật và tử vong (nhất là trẻ em). Bệnh nhân chết là do cơ thể mất nước trầm trọng. Bị tiêu chảy là do sử dụng nước ô nhiễm. Dụng cụ ăn uống và tay chân không được rửa sạch. Để điều trị tiêu chảy, cần cho bệnh nhân uống nhiều nước (tốt nhất là uống với đường, mật

ong hay muối), nó còn quan trọng hơn bất cứ một thứ thuốc nào. Sau đây chúng tôi nêu ra một số các trường hợp khác, mà việc sử dụng nước đúng đắn còn quan trọng hơn việc dùng các loại thuốc.

ĐỂ PHÒNG BỆNH	SỬ DỤNG NƯỚC
1. Tiêu chảy, giun, nhiễm trùng đường ruột.	- Uống nước đã nấu chín, rửa tay sạch sẽ
2. Nhiễm trùng da	- Tắm rửa thường xuyên
3. Vết thương bị nhiễm trùng	- Rửa kỹ vết thương với nước và xà-phòng

ĐỂ CHỮA BỆNH	SỬ DỤNG NƯỚC
1. Tiêu chảy, kiệt nước	- Uống nhiều chất lỏng
2. Các bệnh có sốt	- Uống nhiều chất lỏng
3. Sốt cao	- Chườm nước mát cho cơ thể
4. Nhiễm trùng nhẹ đường tiểu	- Uống nhiều nước
5. Ho, hen phế quản, viêm phế quản, viêm phổi, ho gà	- Uống nhiều nước và xông bằng hơi nước nóng.
6. Lở, chốc, nấm da, nấm da đầu	- Tắm với nước xà-phòng
7. Vết thương nhiễm trùng, áp-xe, nhọt, đầu đinh	- Đắp nước nóng hoặc chườm nóng
8. Cứng cơ, đau cơ và khớp	- Chườm nóng
9. Phồng nhẹ.	- Ngâm vào nước lạnh
10. Viêm họng hoặc viêm Amidan.	- Súc họng bằng nước muối nóng.
11. Ngạt mũi	- Hít nước muối vào mũi.

Nếu bạn ở trong vùng nhiệt đới, vào mùa hè nắng nóng, cơ thể mệt mỏi ăn uống thất thường khiến cơ thể suy nhược và rất dễ bị bệnh. Những căn bệnh phổ thông thường gặp là: sốt, cảm cúm, sốt xuất huyết, tiêu chảy, say nắng . . . Tuy đó chỉ là những căn bệnh thông thường nhưng nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe của chúng ta.

Sau đây là những phương cách phòng bệnh đơn giản nhưng hữu hiệu nhất.

- Cố gắng đừng để cơ thể thay đổi nhiệt độ quá đột ngột.
- Uống ngay 1 ly nước gừng ấm nếu bị dầm mưa bất chợt.
- Bổ sung vitamin C bằng cách ăn nhiều trái cây.
- Dành ra mỗi ngày từ 15 đến 30' để tham gia các hoạt động thể dục như đi bộ, bơi lội . . .

CẤP CỨU NƠI HOANG DÃ

Khi sinh hoạt nơi hoang dã, các bạn phải thận trọng, đừng liều lĩnh hay sơ ý mà dễ bị chấn thương. Một vết thương nơi hoang dã, dù nặng dù nhẹ, cũng ảnh hưởng không nhỏ đến sự sống còn của bạn.

Khi cấp cứu nơi hoang dã, đòi hỏi các bạn phải có sự linh động, óc sáng tạo và một kiến thức đa dạng, vì ở đó, các bạn thiếu thốn mọi phương tiện, dụng cụ, thuốc men. . . Lúc này, các bạn cũng vừa là cứu thương viên, vừa là y sĩ điều trị và đôi khi vừa là nạn nhân. Cho nên công việc của các bạn nặng nề hơn.

BỊ THƯƠNG

Chăm sóc vết thương

Đừng để cho vết thương bị nhiễm trùng, đừng để cho ruồi bọ đậu vào, nhất là loại ruồi rừng (loại này không đẻ trứng mà đẻ trực tiếp ra ấu trùng là những con giòi, lớn rất nhanh, đục khoét vết thương của các bạn).

Sát trùng vết thương

Rửa vết thương bằng nước đun sôi để nguội với xà phòng (nếu có). Hay với dung dịch nấu sôi (nếu có thể): Tô mộc + Hoàng đằng + Phèn chua + nước. Hay với dung dịch: lá Trầu không còn tươi + phèn chua + nước. Hoặc nấu nước với một trong những loại cây thuốc sau: cây Cỏ hôi, cây Sầu đâu, Chó đẻ.

Đắp tươi các cây thuốc như: Dâm bụt, Ké hoa vàng (cỏ chổi), lá Móng tay, Liên kiều, Ba chạc, lá Trầu không.



ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG

Đắp một trong các cây thuốc sau:

- Lá mủ quạ tươi, bỏ cọng, rửa sạch giã nát đắp lên. Lúc đầu, rửa (bằng các dung dịch kể trên) và thay băng hàng ngày, sau 3-5 ngày, nếu thấy vết thương đã nhẹ thì hai ngày thay băng một lần.

- Lá cây Bông ổi (cút lợn) giã nát đắp lên, vừa cầm máu, vừa sát trùng và mau lên da. Hoặc giã nát vỏ và lá Bời lời nhót, Tơ mảnh, Ké hoa vàng, Hạ khô thảo, Cải trời, Chó đẻ. Rau diếp cá, Thuốc bỏng (sống đời), Thuốc giấu, lá Thường sơn...

Khi vết thương đã sạch, đang trong giai đoạn phát triển tổ chức hạt nhưng không đều, cần bôi một trong các loại thuốc sau: Nghệ già, củ ráy (chóc), Dầu mè, Sáp ong...

*Mủ quạ**Bông ổi**Bời lời**Củ ráy (chóc)**Hạ khô thảo**Thường sơn***CẦM MÁU**

Khi bị một vết thương chảy máu, các bạn phải nhanh chóng tìm mọi cách làm ngưng chảy máu, để hạn chế mất máu. Vì mất máu nhiều có thể gây choáng nặng dẫn đến tử vong.

*** ĐỨT TĨNH MẠCH, ĐỘNG MẠCH NHỎ HAY MAO QUẢN**

Trường hợp này, máu chảy tràn ra ít thì vết thương tự cầm máu. Nếu máu chảy nhiều thì hãy đắp một trong những loại thuốc sau đây rồi băng ép lại:

Giã nát và đắp lên vết thương một trong các cây thuốc sau: Thuốc bỏng (sống đời), Thuốc giấu, Bông ổi, Huyết dụ, Tam thất, Bách thảo sương (nhọ nôi), Bại hoại (móng rồng), Cà kheo (sừng hươu, sống đời lá rách), rau Cần (cải rừng tía), Củ chóc (bán hạ Nam, Ráy), Quế rành (Trên trên, Quế trên), Tai hùm, Thái lài trắng, Tu hú trắng...

Giã nát và vắt nước uống các cây: nhọ nồi, nghể... Theo kinh nghiệm dân gian, người ta còn cầm máu bằng các chất liệu như tóc, lông, mạng nhện, thuốc rê... Tuy hiệu nghiệm nhưng không bằng dùng cây cầu tích.

**Sóng đời****Nhọ
nồi****Tam
thất**

Cây cầu tích:

Còn gọi là cây lông cu li, kim mao cầu tích, cầu tòn mao, cây lông khỉ, (tên khoa học là *Cybotium barometz*). Có nhiều ở Bạch Mã (Thừa Thiên), Đà Lạt... Các bạn hãy tìm kiếm hoặc mua một gốc cầu tích (hình bên) rồi vắt lông tắm bồn 90o phơi khô. Khi gặp vết thương máu ra nhiều thì lấy đắp vào vết thương rồi băng ép lại, máu sẽ cầm rất nhanh.

Cây cầu tích sẽ ra lông trở lại nếu các bạn phun rượu trắng vào gốc rồi mang để vào nơi thoáng mát.

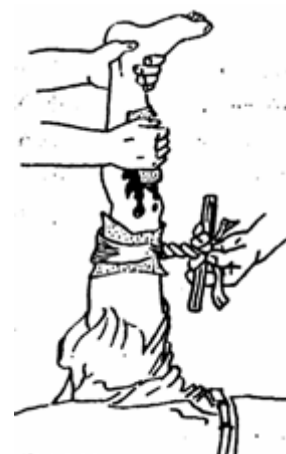
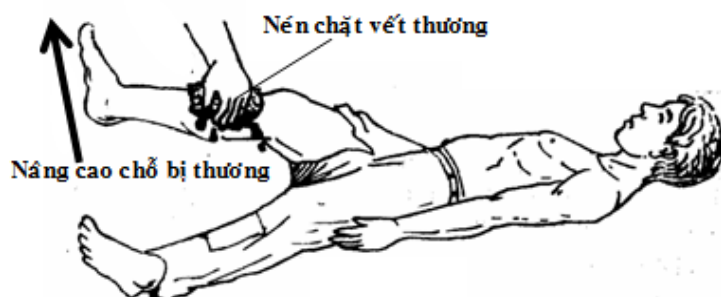
**Cầu
tích**

*** Đứt động mạch quan trọng**

Trường hợp máu chảy màu đỏ tươi, phun thành tia theo nhịp tim, hoặc trào mạnh ra ngoài theo vết thương. Các bạn phải nhanh chóng sử dụng một trong những biện pháp sau:

1. Ấn chặn vết thương:

Dùng những cây thuốc và vị thuốc như đã nói trước, đắp lên vết thương, rồi dùng tay, băng hay khăn sạch ấn mạnh vào vết thương. Giữ chặt cho đến khi máu ngưng chảy. Nếu máu chưa cầm được, hãy nâng cao phần bị thương lên càng cao càng tốt. Nếu cần thì buộc (hơi nhẹ) thêm ga rô.

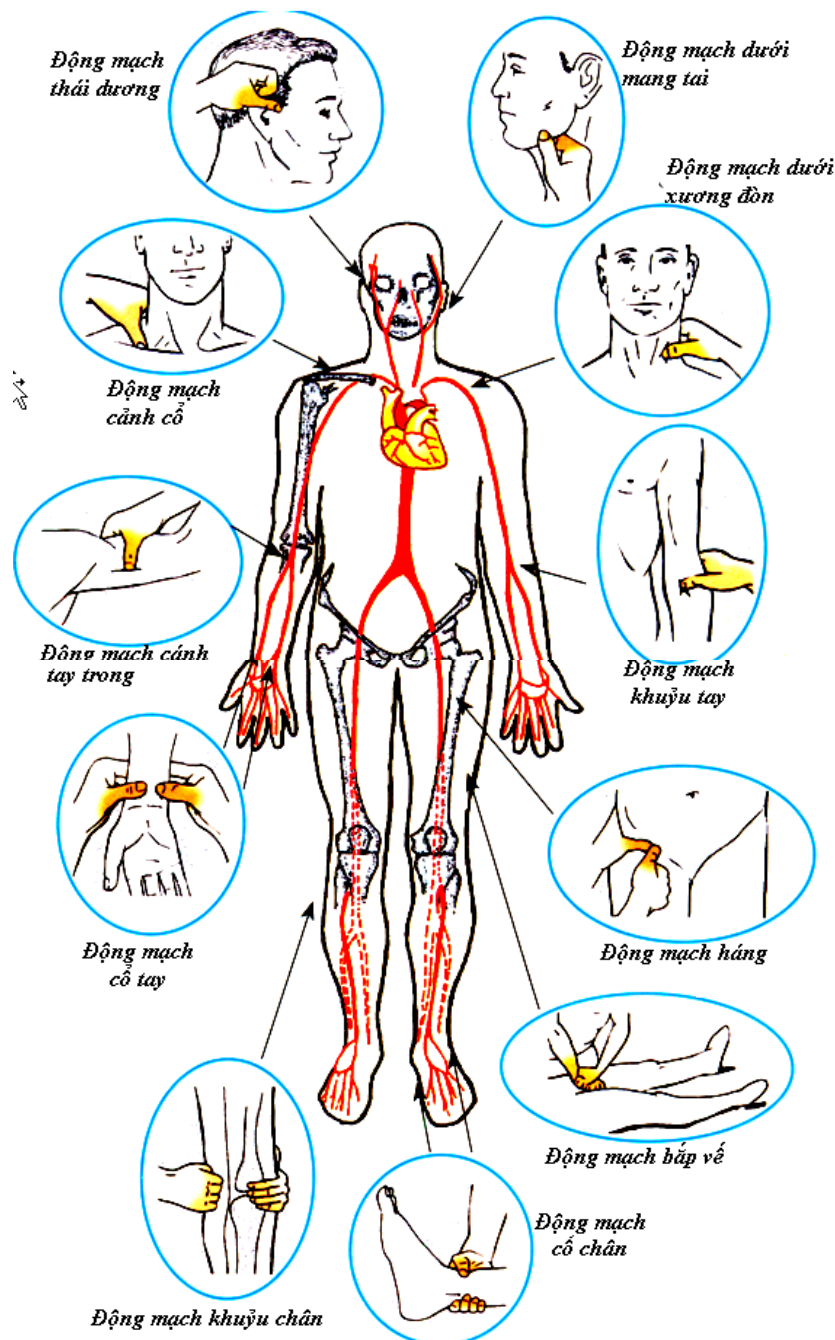


2. Ấn chặn động mạch:

Là dùng ngón tay, nắm tay ấn mạnh vào động mạch, giữa vết thương và tim. Đó là những nơi mà các động mạch chính chạy chéo trên xương. Động mạch giữa ngón tay và nền xương làm máu phải ngừng chảy. Ấn chặn động mạch là biện pháp cầm máu tạm thời và rất hiệu nghiệm, nhưng có nhược điểm là không thể làm lâu vì mỏi tay.

Các điểm ấn chặn động mạch: (xem hình)

- Động mạch thái dương: để cầm máu đỉnh đầu.
- Động mạch dưới mang tai: để cầm máu ở mặt.
- Động mạch cảnh ở cổ: để cầm máu vùng đầu.
- Động mạch dưới xương đòn: để cầm máu vùng nách và cánh tay.
- Động mạch cánh tay trong: để cầm máu từ vùng cẳng tay trở xuống.
- Động mạch ở háng và đùi: để cầm máu từ vùng đùi trở xuống.

CÁC ĐIỂM ẤN CHẶN ĐỘNG MẠCH

Sau khi ấn chặn động mạch, các bạn nên đắp các loại thuốc cầm máu vào vết thương và băng ép lại thật chặt. Sau đó, nới tay ra từ từ, nếu thấy máu còn chảy thì lập tức ấn chặn trở lại.

Cho uống thêm bài thuốc cầm máu có 02 vị chính là:

- Tô mộc
- - Nghệ vàng
- Tùy theo trường hợp mà gia thêm các vị thuốc khử ứ, hoạt huyết như
- Tam thất, Tóc đốt, Bồ hoàng.

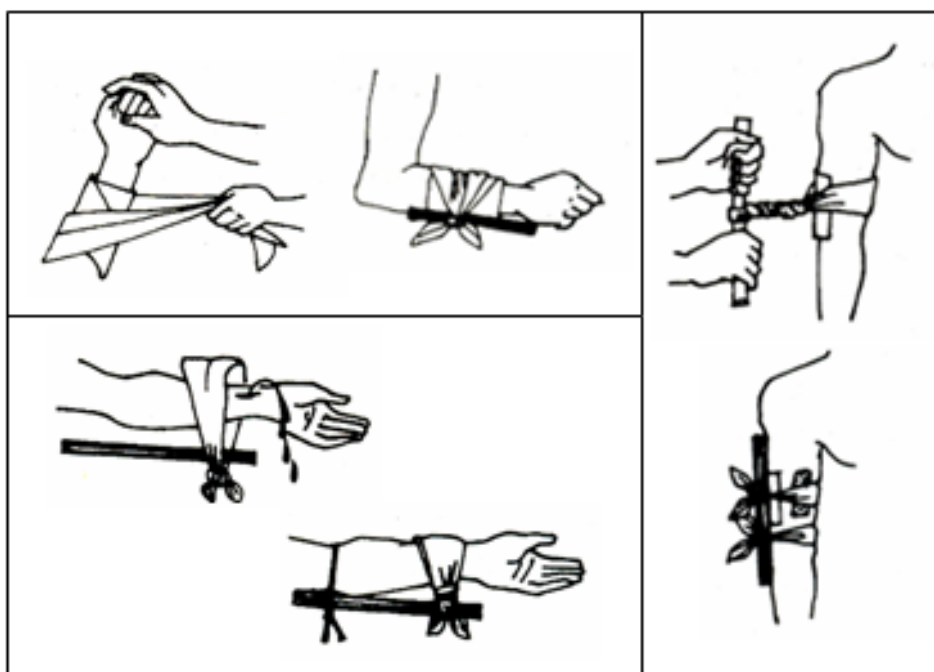
ĐẶT GA-RÔ (Garrot)

Là một phương pháp cầm máu hữu hiệu nhưng rất nguy hiểm, cần theo dõi một cách cẩn thận khi áp dụng.

Phương pháp đặt ga-rô:

Các bạn dùng một đoạn dây to bản (cà vạt, vải, khăn quàng, ống cao su . . .) quấn quanh chi bị thương, phía trên vết thương chừng 10cm (giữa vết thương và tim), dùng một cái que, cây thước hay một đoạn cây ngắn, nhỏ, xỏ ngang và xoắn lại. Trước khi xoắn, các bạn nên đệm vào điểm muốn nén một vật hơi cứng (viên sỏi bọc vải, khăn tay cuộn lại . . .), mục đích là để vật đó đè xuống mạch máu, khiến cho máu không lưu thông được. Các bạn xoắn cho đến khi thấy máu ngưng chảy thì dùng một sợi dây khác cố định que lại.

Nếu là dây cao su thì không cần xoắn, chỉ cần quấn nhiều vòng tương đối chặt, rồi buộc lại.



Nguy

- Đặt trên vết thương độ 10cm, lộ ra ngoài, dễ thấy.
- Đắp các loại thuốc cầm máu và sát trùng ở vết thương.
- Khoảng 15 phút thì từ từ nới lỏng ga rô một lần, nếu thấy máu còn chảy thì siết ngay lại.

GHI NHỚ: Ga rô chỉ nên dùng khi không còn biện pháp nào khác và phải chấp hành đúng quy định về ga rô, vì nếu không sẽ dẫn đến chết hoàn toàn đoạn chi đó, phải cắt bỏ.

MỘT SỐ BÀI THUỐC CẦM MÁU

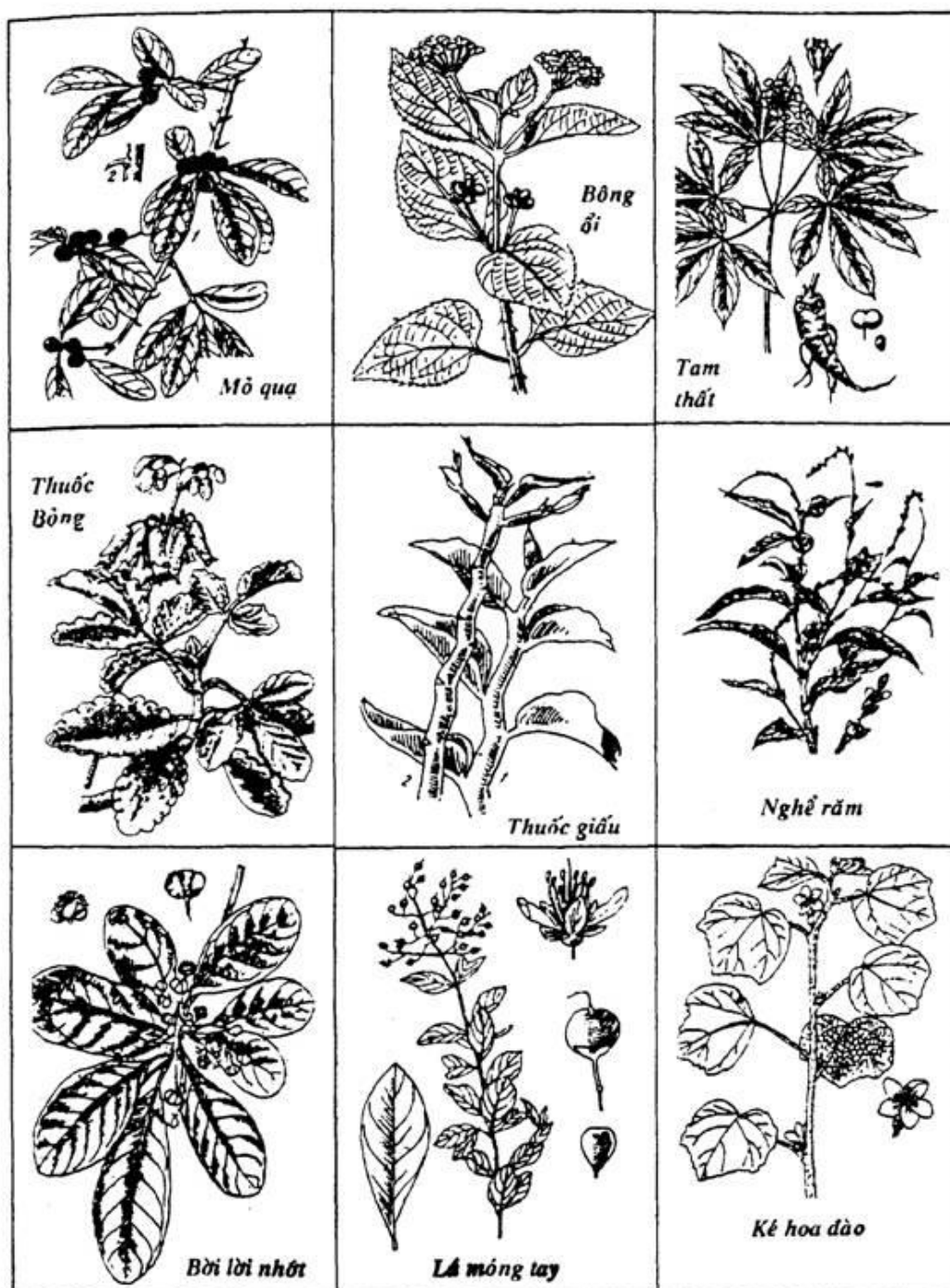
BÀI SỐ 1:

Công thức: Bột sâm đại hành (không hạn chế liều lượng).
 Tác dụng: Cầm máu, tiêu ứ máu, giảm sưng đau, lên da non
 Thích hợp: Cầm máu động mạch và tĩnh mạch, điều trị các vết thương phần mềm.

Chế biến: Dùng củ đã cắt bỏ rễ và thân, rửa sạch, thái mỏng, phơi hay sấy thật khô, tán thành bột thật nhỏ, rây mịn, cho vào chai hoặc túi nylon thật kín để nơi khô ráo.

Cách dùng: Rắc thuốc cầm máu lên cho kín vết thương, sau khi đã sát trùng, đặt gạc hay vải sạch lên vết thương, băng ép chặt. Mỗi ngày thay thuốc một lần.

CÁC CÂY THUỐC SÁT TRÙNG VÀ CẦM MÁU



BÀI SỐ 2:
 Công thức:

- Cỏ nhọ nồi (cỏ mực) sao cháy đen 100gr
- Lá chuối hột khô sao cháy đen 100gr
- Than tóc 100gr

Tác dụng: Cầm máu, tiêu sưng, sinh da non

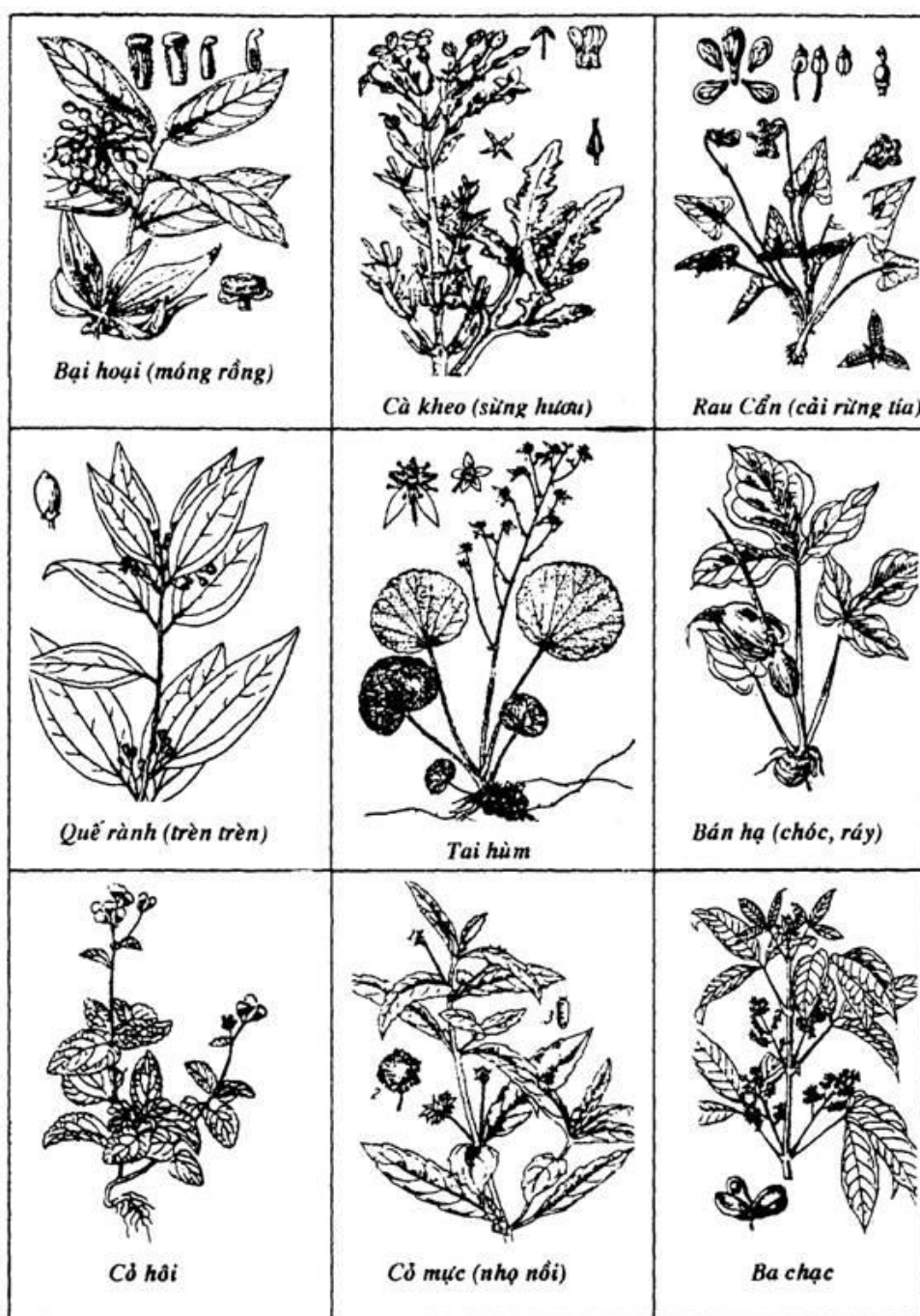
Thích hợp: Cầm máu động mạch và tĩnh mạch, điều trị các vết thương phần mềm.

Chế biến:

- Cỏ nhọ nồi cắt bỏ rễ, rửa sạch, phơi khô, thái nhỏ, sao đen (tồn tính)
- Lá chuối hột rửa sạch, thái nhỏ, phơi khô, sao đen (tồn tính).
- Tóc rửa bằng nước bồ kết, sấy khô rồi đốt cháy thành than

Ba thứ trên liều lượng bằng nhau, tán nhỏ, rây mịn. Đựng vào chai lọ hay túi nylon hàn kín. Bảo quản nơi khô ráo.

Cách dùng: Như bài số 1.



BĂNG BÓ VẾT THƯƠNG

Băng bó là một công việc thường làm và cần thiết trong cấp cứu và ngoại khoa nhằm mục đích:

- **Cầm máu:** Băng ép vết thương phần mềm để hạn chế sự chảy máu
- **Bảo vệ, che chở vết thương:** tránh cọ xát va chạm.
- **Chống nhiễm khuẩn** thứ phát, thẩm hút dịch, máu mủ
- **Hạn chế cử động:** phối hợp với nẹp để cố định tạm thời xương gãy, trật . . .

CÁC LOẠI BĂNG

Trong sơ cứu chúng ta thường sử dụng 3 loại băng chính:

1. Băng cuộn (roller-bandages):
2. Băng dính (tape-bandages):
3. Băng tam giác (triangle-bandages) hay băng cà vạt (cravat-bandages)

Trong hoang dã, trừ khi có mang theo túi cứu thương, băng không thì các bạn cần phải chuẩn bị sẵn một số băng bằng những vật liệu mà chúng ta có thể tìm được trong hoang dã như khăn, áo quần mỏng, vải dù . . . xé thành từng dải dài hay tam giác tùy theo hình dạng của nguyên liệu. Giặt sạch. Phơi khô, cuộn hay xếp lại để dành.

NGUYÊN TẮC BĂNG BÓ THÔNG THƯỜNG

Trước khi băng bó

- Giải thích cho nạn nhân những gì bạn sắp làm
- Giữ cho nạn nhân ở tư thế thoải mái nhất
- Sát khuẩn vết thương sạch sẽ
- Vô khuẩn triệt để vật liệu, tay cấp cứu viên, dụng cụ
- Đặt một miếng gạc tiệt trùng lên vết thương trước khi băng.

Trong khi băng bó

- Luôn luôn thao tác ở phía trước mặt bệnh nhân hay ở bên phía bị thương nếu có thể
- Băng nhẹ nhàng, nhanh chóng, không làm đau đớn tổn thương thêm các tổ chức

Sau khi băng bó

Kiểm tra sự lưu thông máu ở bàn tay hay bàn chân liền ngay sau khi băng bó và sau mỗi 10 phút bằng cách ấn xuống da hoặc móng tay (móng chân) cho đến khi nó tái xanh. Buông ra để cho nó hồng trở lại. Nếu vẫn còn tái chứng tỏ băng quá chặt, phải nới lỏng ra.



CÁCH SỬ DỤNG BĂNG CUỘN (Roller bandages)

Băng cuộn có một phần dư ra gọi là đuôi băng, còn phần cuộn lại gọi là đầu băng. Khi băng luôn phải giữ đầu băng nằm phía trên.



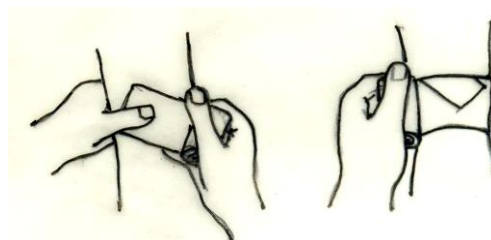
Neo băng

Để cố định đuôi băng.

Tay phải cầm đuôi băng, tay trái cầm đầu băng (cuộn băng nằm trên). Đặt chéo đuôi băng. Cầm đầu băng băng từ trái sang phải.

Sau vòng quấn đầu tiên, gấp đuôi băng xuống đường băng rồi quấn thêm một vòng chồng lên trước khi băng tiếp.

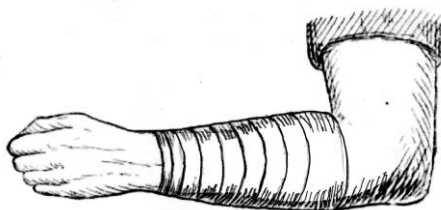
Thường thì người ta neo băng ở nơi nhỏ nhất gần vết thương. Thí dụ nếu vết thương ở cẳng tay thì neo ở cổ tay.



HÌNH THỨC ĐƯỜNG BĂNG

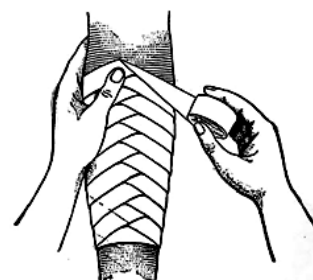
Có nhiều cách băng khác nhau, tùy theo hình dáng chỗ bị thương. Tuy nhiên chỉ có vài hình thức chính của đường băng như sau:

Băng xoắn ốc: dùng để băng những bộ phận tương đối đều nhau

**Băng chéo (còn gọi là băng số 8 hay băng chữ X)**

Thường dùng để băng các khớp xương.

Neo băng ở phía dưới vết thương, kéo chéo đề lên vết thương, xong rồi vòng qua đưa chéo đường băng xuống dưới



Băng lật: dùng để băng ở những phần không đều nhau, nhất là khi chúng ta sử dụng băng vải thưa.

Sau khi neo băng, đưa đường băng chéo lên, dùng ngón tay cái chặn rồi lật lại. Đưa đường băng đi luôn một vòng về vị trí cũ.

KHÓA BĂNG

Khi đã băng kín vết thương, chúng ta khóa băng bằng một trong những cách sau:

- Dùng kim tây, băng keo, móc. . .
- Quấn hai vòng băng nút quai chèo
- Xé đôi đầu băng và cột lại băng nút dẹt



Nút quai chèo



Nút dẹt

**CÁC VỊ TRÍ BỊ THƯƠNG VÀ CÁCH BĂNG**

Cẳng tay, cánh tay và bàn tay

Bàn tay
và cổ tay



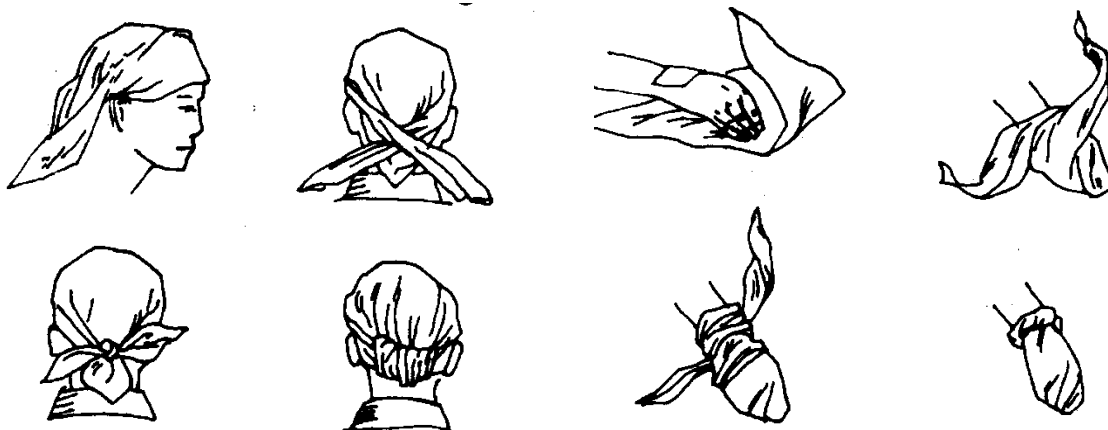
Bàn chân
và cổ chân

BĂNG TAM GIÁC (Triangle bandages)

Băng tam giác là loại băng vải hình vuông cân, thường mỗi cạnh góc vuông khoảng 80 đến 90 phân. Băng tam giác khá dễ tìm như: khăn quàng, khăn vuông xếp lại.

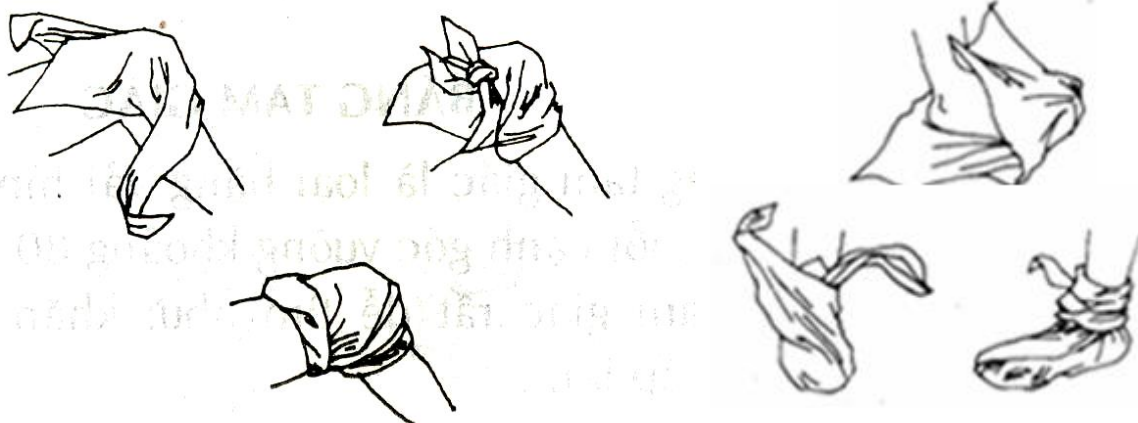
Băng tam giác thường dùng để cố định và bảo vệ các miếng gạc dày vết thương ở những phần nhô ra của cơ thể như: đầu, đầu gối, khuỷu tay, bàn tay, bàn chân . . .

Băng tam giác còn dùng để treo tay, cố định xương gãy, hay xếp thành băng cà vạt



Băng đầu bằng băng tam giác

Băng bàn tay bằng băng tam giác



Băng đầu gối bằng băng tam giác

Băng đầu gối bằng băng tam giác

GỠ XƯƠNG

Ở trong vùng hoang dã, nơi mà thuốc men và dụng cụ y tế thiếu thốn mà bị gãy xương thì thật là thảm họa, cho nên các bạn cần phải thật thận trọng trong lúc làm công việc, cũng như khi di chuyển, cố gắng tránh mọi trường hợp có thể dẫn đến những tai nạn, thương tích. Thận trọng trong từng bước đi, từng động tác . . . Không liều mạng vượt quá giới hạn của cơ thể Dĩ nhiên không ai muốn nó xảy ra, nhưng nếu có thì các bạn cũng cần bình tĩnh để tìm cách vượt qua. Các bạn hãy nhớ rằng, cho dù tình hình có tồi tệ đến đâu đi nữa, thì chúng ta cũng có thể khắc phục. Khả năng sinh học tự vệ của con người kỳ diệu hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

Có 4 trường hợp có thể xảy ra:

1. Nghi ngờ gãy xương,
2. Gãy xương rõ rệt (gãy xương kín),
3. Gãy xương hở
4. Bể xương.

Trường hợp nghi ngờ gãy xương:

Nạn nhân cảm thấy đau đớn ở một điểm rõ rệt khi ấn tay vào. Trong trường hợp này không nên xê dịch.

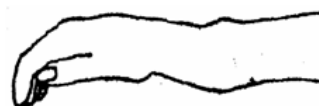
Hoặc co nhấc tay chân nạn nhân. Đối với tay: cởi áo ra. Đối với chân: tháo đường chỉ hay cắt ống quần. Nếu việc làm này gặp khó khăn hay làm đau đớn nạn nhân thì không cởi quần áo.

Trong trường hợp nghi ngờ, luôn luôn phải coi vết thương trầm trọng hơn là ta tưởng, tốt hơn nên cố định phần bị thương nghi ngờ có gãy xương và chuyển đến một cơ sở y tế có phương tiện chuẩn đoán.



Trường hợp gãy xương rõ rệt:

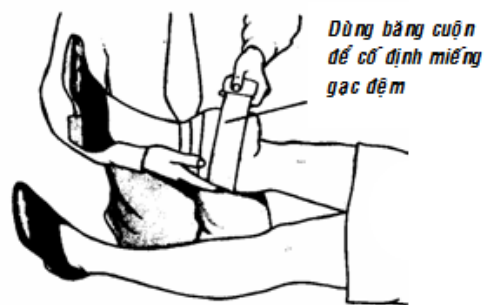
Nạn nhân đau dữ dội, nhiều khi nghe tiếng gãy. Tay chân bị gãy không cử động được. Có sự biến dạng rõ ràng, xương gãy làm thành một góc hay rút ngắn lại.



Trường hợp gãy xương hở:

Trường hợp gãy xương mà ta nhận ra liền. Đó là khi đầu xương gãy đâm qua làn da ra ngoài. Như vậy, ngoài vấn đề gãy xương các bạn lại phải xử lý thêm một vết thương chảy máu nữa.

Cầm máu, không để chỗ bị thương nhiễm trùng. Cố đừng để cử động chỗ bị thương.



Trường hợp bể xương:

• **SINH TỒN NƠI HOANG DÃ**



Nếu bị một vật nặng rơi trúng hoặc cán ngang qua, bị đạn bắn. . . có thể bị bể xương. Trong Trường hợp này chỗ gãy có thể bị rách nát, chi có thể dài hơn bình thường.

Đây là trường hợp gãy xương nghiêm trọng nhất, phải rất cẩn thận.

Trong trường hợp gãy xương, điều quan trọng nhất là các bạn phải "Làm bất động tức khắc phần cơ thể có xương bị gãy" để nạn nhân khỏi chịu sự va chạm mạnh khiến vết thương đau đớn và nguy kịch thêm. Trong khi chờ đợi bác sĩ hoặc xe cứu thương, bạn cố tạo cho nạn nhân được thư giãn và xê dịch nạn nhân ít chừng nào tốt chừng ấy. Lúc nâng đỡ vết gãy phải nương nhẹ nơi vùng kề cận.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẤT ĐỘNG CHỖ GỠ XƯƠNG?

Dùng những dụng cụ có thể nẹp như: mảnh ván, khúc cây, thanh gỗ, cọc lều, mái chèo, miếng bìa cứng . . . trong trường hợp không có ta có thể dùng ngay sách vở, chăn mền, gối, áo quần. . . chèn vào rồi bó chặt lại. Nếu bị gãy tay thì dùng vải hay băng để băng sát vào người.

Trước khi nẹp để làm bất động nơi có vết thương hãy chèn đệm chung quanh phần cơ thể bị thương bằng những vật như bông gòn, khăn, vải. rơm, miếng xốp mềm . . . Làm như vậy để nẹp cứng của ta khỏi làm nạn nhân đau đớn.

Gãy xương bàn tay hoặc khớp cổ tay:

- Đặt một cuộn băng hoặc một cuộn vải vào lòng bàn tay ở tư thế sấp
- Đặt một nẹp cây từ bàn tay cho đến quá cổ tay
- Dùng băng cố định bàn tay, căng tay vào nẹp
- Dùng băng tam giác hoặc băng thường để treo căng tay.



Gãy xương cẳng tay

Ta kéo tạm cho thẳng rồi dùng hai nẹp cứng hai bên chỗ gãy theo chiều dài sau đó dùng dây, khăn quàng hay băng cột lại để cố định chỗ gãy. Treo tay gãy bằng băng tam giác hay khăn quàng.

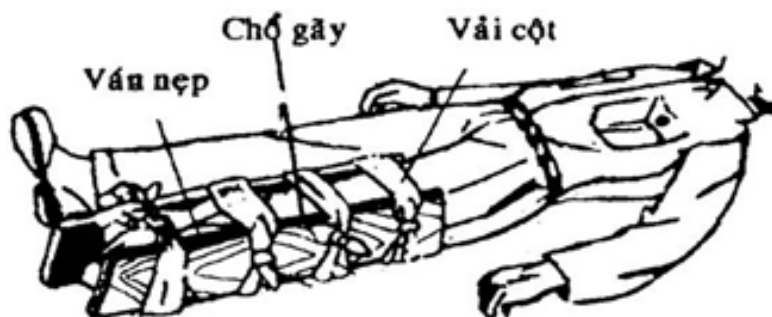
Gãy xương cánh tay

- Đặt hai nẹp ở mặt trong và mặt ngoài của cánh tay
- Cố định nẹp bằng dây hoặc băng tam giác
- Dùng băng tam giác treo căng tay vuông góc 90 độ với cánh tay.



Gãy xương cẳng chân

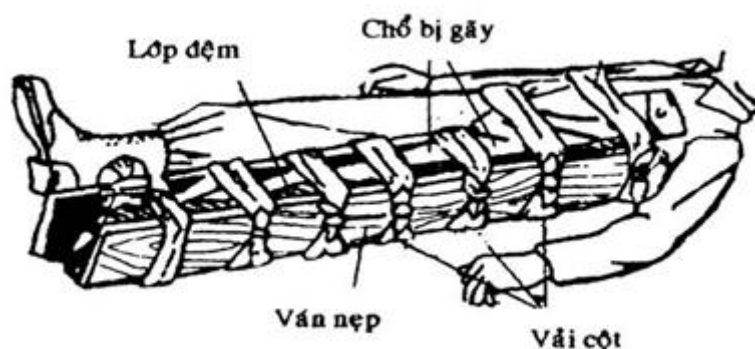
Khi gãy xương cẳng chân, chúng ta cũng xử lý như gãy xương cẳng tay. Đặt nẹp đã được bọc êm ở hai bên chân. Chèn độn vải, bông gòn. . . Dùng băng hoặc dây buộc lại.



Gãy xương đùi

Ta lấy hai khúc cây hay hai mảnh ván dài, ép sát hai bên chân suốt từ gót cho tới háng, rồi dùng dây, khăn quàng, khăn tay, hay băng. . . cột lại.

Nếu gãy phần trên của đùi, đòi hỏi ta một sự quan tâm đặc biệt. Tốt nhất là bó nẹp toàn thân như thế này.



Với xương đùi nếu có thể, ta nên tiêm thuốc giảm đau trước khi đựng vào vết thương, nếu không, có thể bị choáng nặng do quá đau làm dẫn đến tử vong.

Ghi chú: Những phương pháp bó nẹp cố định xương gãy như trên, chỉ dùng tạm thời trong khi chờ di chuyển nạn nhân đến bệnh viện. Nhưng nếu các bạn đang ở trong vùng hoang dã, không liên lạc được với xã hội, thì buộc các bạn phải tự cứu mình. Vì vậy, các bạn sẽ dùng những phương pháp theo hướng dẫn sau:

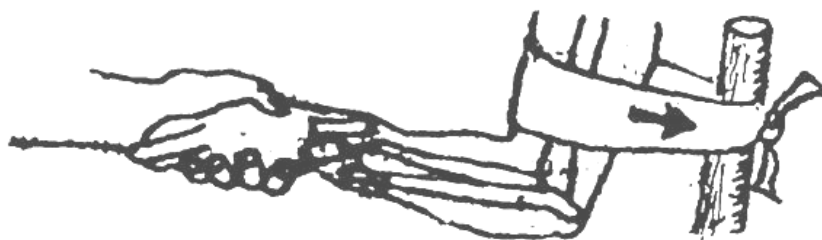
NẮN LẠI CÁC XƯƠNG GỠ

Trước khi nẹp và bó thuốc để cố định đoạn xương gãy, các bạn phải tìm cách nắn lại các xương gãy (thật ra, công đoạn này là dành cho các nhà chuyên môn ở bệnh viện hay các trạm y tế, nhưng ở nơi hoang dã thì chính các bạn phải tự xoay trở lấy, cho dù đôi khi nó không được hoàn hảo lắm, nhưng còn hơn là không làm gì).

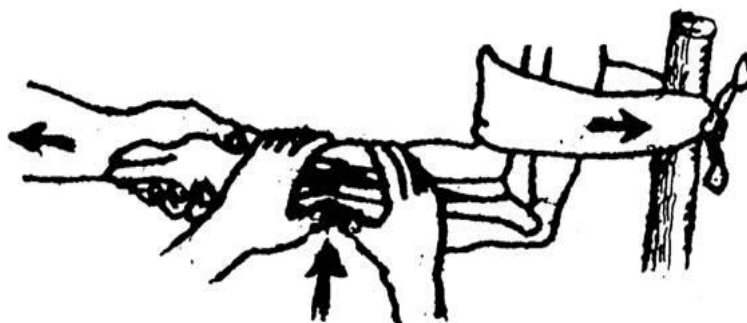
Nếu các xương có vẻ ít nhiều ở tư thế đúng, không thấy biến dạng thì tốt hơn là đừng di động chúng, cứ để yên như thế mà đắp thuốc và nẹp cố định. Nếu các xương rõ ràng ở tư thế không đúng, chỗ gãy biến dạng... Nếu chỗ gãy còn mới, các bạn nên nắn hay kéo cho thẳng trước khi bó (tuy rất đau đớn, nhưng các bạn hãy động viên nạn nhân cố gắng chịu đựng, vì xương càng nắn sớm bao nhiêu thì càng dễ dàng và ít đau hơn bấy nhiêu).

Làm thế nào để nắn xương cổ tay bị gãy?

Cần có 2 người để thao tác thì dễ dàng hơn. Trước tiên, các bạn dùng khăn hay vải cột lỏng cánh tay nạn nhân vào một gốc cây hay một trụ cố định. Một người nắm bàn tay nạn nhân kéo mạnh và dứt khoát trong khoảng từ 5-10 phút, để các đầu xương gãy giãn ra và chạm đầu với nhau.



Người thứ hai nhẹ nhàng nắn lại các đầu xương cho ngay ngắn.



* **Bao lâu thì các xương gãy liền lại?**

Chỗ gãy càng nặng, nạn nhân càng già thì sự bình phục càng chậm. Trẻ em thì liền một cách nhanh chóng hơn. Xương cánh tay thì khoảng một tháng, xương cẳng chân cần giữ độ 2 tháng.

MỘT SỐ BÀI THUỐC CHỮA GỠ XƯƠNG

Có rất nhiều bài thuốc chữa gãy xương nhưng ở đây chúng tôi chỉ chọn một số bài thuốc giản dị, dễ tìm kiếm, dễ chế biến, dễ sử dụng. Có 2 loại: Thuốc bó ngoài và thuốc uống trong.

BÀI SỐ 1: Thuốc bó bột ngoài

Công thức:

- Bột củ nâu 1kg
- Cơm nếp đủ bó vết thương

Tác dụng: Hành huyết, tiêu sưng, giảm đau, liền xương.

Chế biến: Củ nâu (nâu nhựa tốt hơn nâu đỏ) gọt vỏ thô, thái mỏng, phơi hoặc sấy khô, tán bột, bỏ vào chai hoặc bao nylon hàn kín, bảo quản nơi khô ráo.

Cách dùng: Cứ 100gr cơm nếp nấu hơi nát thì cho 20gr bột củ nâu, hai thứ giã đều, khi cơm còn nóng dẹt thành một bánh dài đủ bó chỗ gãy, dàn thuốc lên giấy dầu hay vải gạc hoặc lá chuối, bó vào chung quanh chỗ gãy, đặt nẹp, băng cố định cho thật chặt, hai ngày thay thuốc một lần. Nếu không có bột củ nâu khô thì dùng củ nâu tươi thái mỏng, giã cho thật nhỏ, trộn với cơm nếp như trên.

BÀI SỐ 2: Lá cây thanh táo tươi



Củ nâu

Công thức: Lá và đọt non của cây thanh táo (còn gọi là tiếp cốt thảo, trường sinh thảo)

Tác dụng: Thanh nhiệt, tiêu viêm, hành huyết, giảm đau, liền xương.

Chế biến: Lá và đọt non (bỏ cành và cuống), rửa sạch, giã nhỏ. Cách dùng: Bỏ thuốc vào chỗ gãy, đặt nẹp, băng cố định thật chặt. Khi đã ổn định, mỗi ngày thay thuốc một lần.

BÀI SỐ 3: Vỏ cây tươi

Công thức:

- Vỏ cây gạo tươi 60%
- Vỏ cây núc nác tươi 40%

Tác dụng: thanh nhiệt, tiêu viêm, hành huyết, giảm đau. Chủ trị gãy xương, sai khớp, tụ máu, chấn thương.

Chế biến và sử dụng: Vỏ hai loại cây trên (liều lượng đủ dùng, nhưng phải theo tỉ lệ trên) lấy về gọt bỏ lớp vỏ thô bên ngoài, rửa sạch, thái mỏng, giã thật nhuyễn, bó vào chỗ gãy. Cách băng bó như các bài trên. Hai ngày thay thuốc một lần.

Ghi chú: Nếu không có vỏ núc nác thì dùng 100% vỏ cây gạo cũng rất hiệu quả.

BÀI SỐ 4: Lá cây tơ mảnh tươi

Công thức: Lá cây tơ mảnh

Tác dụng: thanh nhiệt, tiêu viêm, sát trùng. Chủ trị gãy xương, chấn thương, sưng tấy, các vết thương ngoài da.

Chế biến và sử dụng: Lá cây tơ mảnh (còn gọi là mạng nhện, dây chỉ) hái tươi, rửa sạch, giã nát, bó như các bài trên.

BÀI SỐ 5: Thuốc rượu (thuốc uống)

Công thức:

- Nhựa cây si 50cc
- Rượu trắng 40 độ 150cc (3/5 xi)

Chủ trị: Chấn thương, gãy xương, sai khớp, tụ máu, sưng đau.

Chế biến và sử dụng: Nhựa si và rượu hòa lẫn cho tan. Người lớn uống mỗi ngày một liều, chia làm 3 lần. Thiếu niên dưới 15 tuổi uống nửa liều. Chú ý: Nếu không có nhựa si thì dùng tua si (là những sợi từ trên cành rũ xuống), cắt khoảng 100gr tua còn non cho vào ấm nước đun sôi thật kỹ rồi hòa với rượu uống lúc còn ấm.

BÀI SỐ 6: Thuốc sắc

Công thức:

- Củ nghệ già 20gr
- Vỏ cây gạo 20gr
- Rễ cỏ xước 15gr
- Rễ lá lốt 15gr

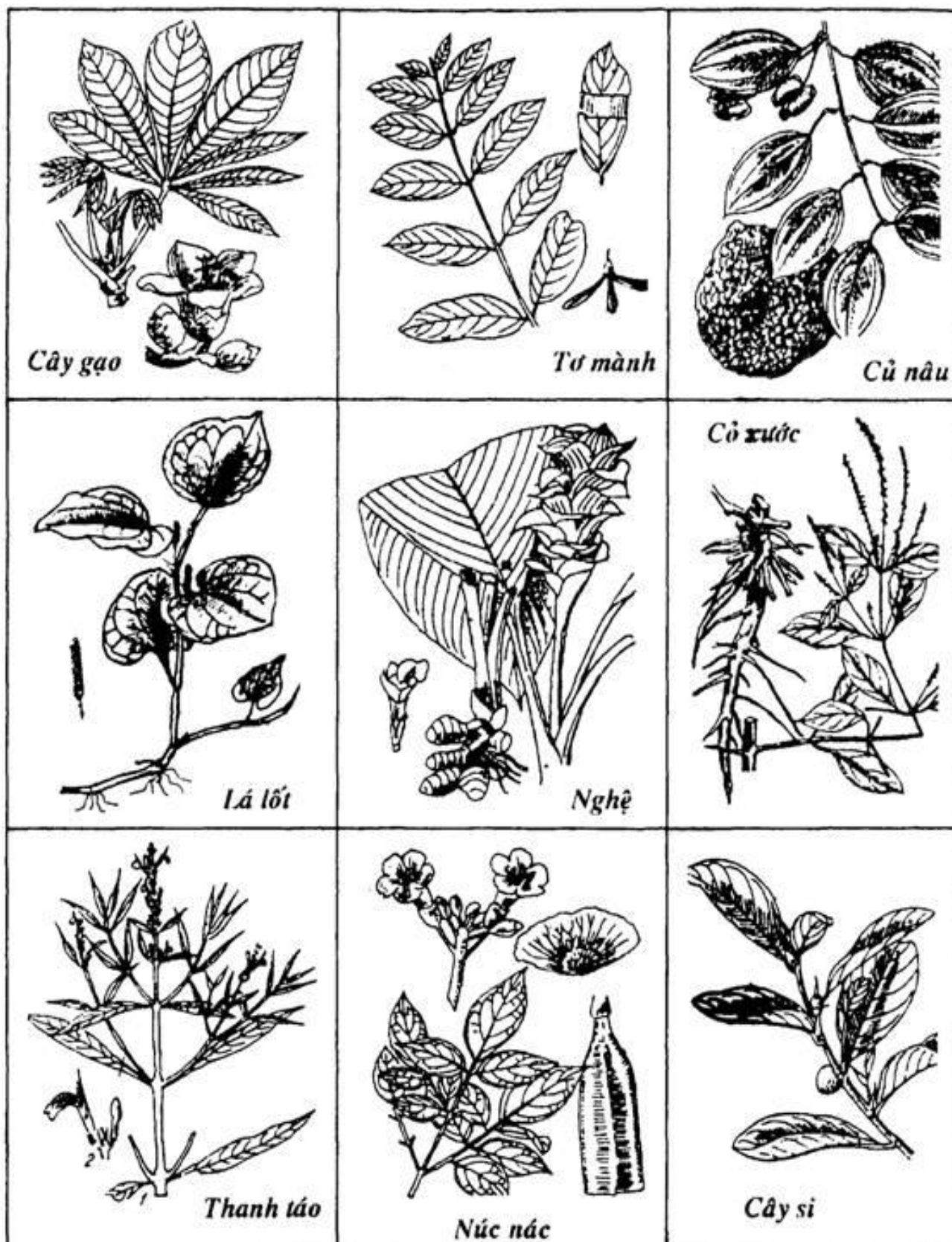
Chủ trị: Gãy xương, bong gân, sai khớp, sưng đau, chủ yếu dùng khi tổn thương 2 chi dưới.

Chế biến và sử dụng:

- Củ nghệ thái mỏng, phơi khô, sao qua
- Vỏ cây gạo gọt bỏ vỏ thô, thái mỏng, sao qua
- Rễ cỏ xước và lá lốt rửa sạch, thái ngắn, không sao.

Cho tất cả vào ấm, sắc 2 nước, mỗi lần đổ 3 chén nước sắc, còn một chén. Hai nước hòa lại chia làm 3 lần uống trong ngày. Mỗi ngày uống một thang. Khi uống có thể pha thêm rượu càng tốt.

CÁC CÂY THUỐC CHỮA GÃY XƯƠNG



CHẤN THƯƠNG SAI KHỚP

Khi bị va chạm hay chấn thương mạnh bất thường làm cho đầu xương trật ra khỏi ổ khớp một phần hay toàn bộ, làm cho khớp không hoạt động được. Khi bị sai khớp, bao khớp có thể bị rách nhiều hay ít, dây chằng bị đứt, rách hoặc bong ra, các cơ và mạch máu ở vùng ổ khớp cũng bị tổn thương.

*** Triệu chứng:**

- Đau nhức liên tục, lúc đầu đau nhiều, về sau lần lần đau ê ẩm, khi chạm vào khớp thì đau dữ dội.
- Không thể cử động được hoặc cử động khó khăn.
- Ổ khớp biến dạng, sờ thấy đầu xương bật ra ngoài ổ khớp...
- Chung quanh sưng vù, tím bầm...

* Điều trị: Nên tìm cách điều trị ngay, để càng lâu càng khó khăn. Chủ yếu là phải dùng phương pháp nắn đưa ngay đầu xương trở lại ổ khớp và bó thuốc tiêu sưng, giảm đau và cố định khớp.

Tránh dùng sức mạnh ở khớp xương đó một thời gian đủ để cho khớp khỏi hẳn.

CÁC PHƯƠNG PHÁP NẮN SAI KHỚP**Nắn sai khớp xương cổ:**

Để nạn nhân ngồi thẳng đầu, người cứu thương đứng phía sau, hơi rùn xuống. Hai đầu gối áp chặt vào hai cạnh sườn để giữ chắc nạn nhân. Hai tay ôm đầu nạn nhân nâng lên và xoay đi xoay lại nhẹ nhẹ và lựa chiều xoay mạnh đưa vào khớp.

Nắn sai khớp xương vai:

Để nạn nhân nằm ngửa dưới đất, người cứu thương nằm xuống bên cạnh nạn nhân (phía bị sai khớp). Để gót chân của bạn vào nách nạn nhân làm điểm tựa và hai tay kéo mạnh tay nạn nhân với một lực đều đặn trong vòng từ 5-10 phút. Sau đó bỏ chân ra và khếp cánh tay vào người của họ, nếu nghe một tiếng "cụp" là xương đã vào ổ khớp. Tiến hành bó thuốc và băng cố định.



Sau khi khớp vai đã vào vị trí, nên bó cánh tay chặt vào chân. Giữ như vậy trong một tháng cho khớp không trật lại một lần nữa. Để đề phòng khớp vai bị liệt cơ, mỗi ngày nên tháo ra vài lần, mỗi lần vài phút. Khi tháo ra, nên khể đi động cánh tay nhẹ nhàng theo những vòng tròn hẹp.

Nắn sai khớp xương khuỷu tay:

Để nạn nhân nằm dưới đất, dùng một cái khăn hay miếng vải cột ở giữa cánh tay bị sai khớp, giao cho một người kéo lại hoặc buộc vào một gốc cọc. Cần 2 người để thao tác: người phụ dùng tay phải nắm ngón tay cái, tay trái nắm 3 ngón giữa của nạn nhân, vừa kéo xuống vừa đưa dần khuỷu gấp vào thành góc 90o.

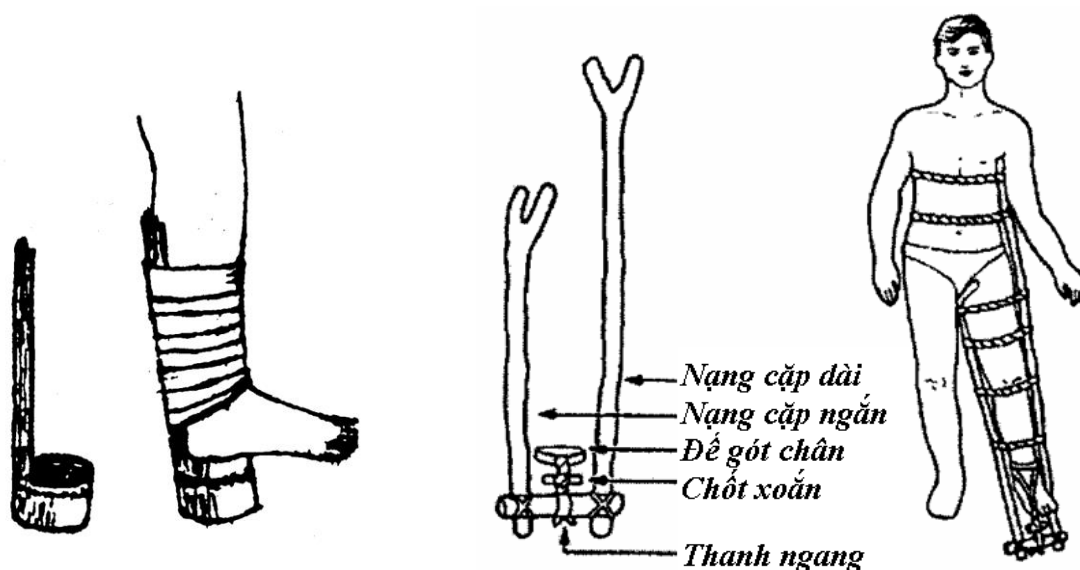
Người nắn ở phía sau khuỷu, dùng 2 ngón tay ấn trực tiếp vào móm khuỷu, vừa ấn xuống dưới vừa đẩy ra phía trước, đồng thời các ngón tay giữa ấn vào phía trước, kéo dần đầu dưới xương cánh tay ra sau đưa vào ổ khớp.

Nắn sai khớp xương cổ tay:

Để nạn nhân ngồi đặt tay lên bàn, một người ngồi phía sau nạn nhân, hai tay nắm chặt cổ tay nạn nhân vừa kéo về phía sau vừa kèm cứng. Người nắn nắm bàn tay vừa kéo vừa lựa chiều đưa vào khớp rồi bó thuốc, băng cố định.

Các khớp khác như háng, đầu gối, cổ chân... phương pháp nắn cũng tương tự như trên, các bạn nên linh động mà thao tác.

Trường hợp bị sai khớp xương hay bong gân ở cổ chân, nếu cần đi lại, các bạn hãy sử dụng một đoạn tre một đầu có mắt, cắt theo hình minh họa để làm nẹp cố định, giúp đi lại mà không làm thương tổn thêm (nên đi kèm theo nạn)



CÁC BÀI THUỐC TRỊ SAI KHỚP VÀ BONG GÂN

Bong gân cũng là thương tổn do chấn thương mạnh trực tiếp hay gián tiếp vào khớp, nhưng không làm sai khớp hay gãy xương, mà chỉ có thương tổn các bao hoạt dịch, bao khớp và các dây chằng.

Triệu chứng: Chủ yếu là sưng đau, bầm tím, cử động hạn chế. Các bài thuốc bó ngoài dùng để điều trị gãy xương đều có thể dùng cho bong gân hoặc sai khớp.

Kinh nghiệm về điều trị chấn thương, sai khớp, bong gân thì khá phong phú. Chúng tôi đưa ra một vài bài đơn giản.

Bài số 1: Lá hay quả cây Ngái tươi

Chế biến và sử dụng: Quả hay lá cây Ngái liều lượng vừa đủ dùng, rửa sạch, giã nhỏ, cho ít rượu vào, sao chín, đổ ra vải xô, túm lại chườm vào chỗ đau (chú ý chườm nhanh tay để khỏi bị phỏng). Khi nguội đem ra sao lại cho nóng rồi chườm tiếp. Làm đi làm lại vài ba lần. Sau đó, khi thuốc còn ấm thì dàn mỏng bó vào chỗ sưng, băng cố định. Mỗi ngày thay thuốc một lần.

Bài số 2: Cây Bóp bóp



Bóp bóp (hay còn gọi là cỏ lào, yến bạch, cỏ hôi, lổp bắp, cây ba bóp, cây phân xanh, cỏ Nhật. (Tên khoa học: *Chromolaena odorata*). Đây là một loài cây bụi, có nhiều thân chính và tỏa nhiều nhánh hoặc thân ở gần gốc, tạo thành các tầng. Bóp bóp thường mọc ở những nơi bãi hoang, thảo nguyên, bìa rừng.

Cây trưởng thành, có thể cao từ 0,5 m đến 1,5 m.

Chế biến và sử dụng: Dùng đốt non và lá rửa sạch, giã nhỏ, đem sao chín rồi cũng chườm và đồ như bài số 1. Mỗi ngày thay thuốc một lần.

ĐỘNG VẬT VÀ CÔN TRÙNG CẦN

Khi sinh sống trong vùng hoang dã, các bạn cần phải biết cách xử lý khi bị một số động vật hay côn trùng độc cắn.

RẮN CẮN

Rắn là một loài bò sát nguy hiểm mà các bạn dễ dàng bắt gặp (và bị cắn) trong vùng hoang dã hơn bất cứ một loài thú nguy hiểm nào.

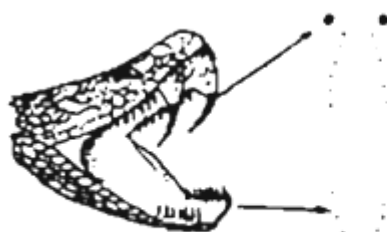
Do tác hại khác nhau của nọc độc từng loại rắn, cho nên khi một người bị rắn cắn, các bạn hãy cố gắng xác định đó là loài rắn gì? Độc hay không độc? Nếu là rắn độc thì nó thuộc loại nào? nếu không thấy được hình dạng con rắn thì chúng ta có thể phân biệt qua vết răng để lại trên người của nạn nhân

Rắn độc:

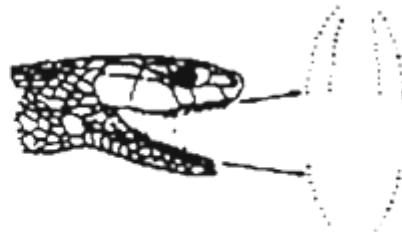
Rắn độc thường để lại 2 vết răng nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chỗ 2 vết nanh bầm tím.

Rắn không độc

Vết cắn của rắn không độc thì để lại dấu của hai hàm răng, không thấy có vết răng nanh, vết cắn chảy máu.



Đầu rắn độc và vết cắn



Đầu rắn không độc và vết cắn

Các loại rắn độc thường thấy ở nước ta là: Rắn lục (Viper), rắn Hổ mang (Cobra), Hổ mang chúa (King Cobra), Cạp nong, Chàm quạp, Hổ đất . . . là những loại rất độc.

Mỗi loại rắn độc đều có một cấu trúc răng và móc độc khác nhau, cho nên vết cắn để lại trên mình nạn nhân cũng khác nhau, nếu có kinh nghiệm, dựa vào dấu răng, người ta có thể chẩn đoán loại rắn đã cắn.

Dựa vào địa thế

heo tập tính và nơi ở của rắn, chúng ta thường gặp

Rắn hổ nơi đồi núi, gò đồng, bụi rậm, nơi cao ráo... Khi cắn, thường ngóc cao, bành cổ, thở phì phì.

Rắn mai gấm thường sống nơi ẩm ướt, ban đêm thường kiếm ăn theo bờ ruộng ẩm.

Rắn lục xanh thường sống nơi bờ cỏ, bụi cây.

Rắn chàm quạp thường sống ở các vùng đất đỏ, đồn điền cao su, rừng cát ven biển... hay nằm bên lề đường.

Ban đêm khi gặp người đi ngang thì phóng tới cắn và ngậm rất chặt, phải đá mạnh chân mới văng ra, do đó răng còn dính lại.

Ban ngày, chàm quạp chỉ cắn khi cần tự vệ, cắn xong là bỏ chạy ngay nên không để lại răng.

Dựa vào triệu chứng của nạn nhân

Thành phần hóa học của mỗi loại nọc rắn khác nhau, do đó tác động sinh học trên cơ thể nạn nhân cũng khác nhau.

Người ta thường phân nọc rắn thành hai nhóm chính

1-Nhóm độc tố máu (hermorragin): Tác động chủ yếu liên hệ tim mạch, gây phân giải hồng cầu, đông máu và chảy máu, làm co huyết quản, gây trụy tim... Gồm nọc của các loài thuộc họ Rắn lục (viperidae). Rắn rung chuông (crotalidac)

2- Nhóm độc tố thần kinh (neurotoxin): Tác động chủ yếu liên hệ thần kinh, hô hấp. Gây liệt tay, liệt cơ hoành, cuối cùng ngạt thở và chết... Gồm các loại Rắn biển (hydrophydac) Rắn hổ (elapidac)

TRIỆU CHỨNG LÂM SÀNG GIỮA HAI NHÓM ĐỘC TỐ

TRIỆU CHỨNG	ĐỘC TỐ MÁU	ĐỘC TỐ THẦN KINH
- Đau đớn tại vết cắn	- Rất đau	- Ít đau
- Phù nề tại chỗ cắn	- Sưng to	- Sưng ít
- Da chỗ bị cắn	- Tái nhợt	- Bầm tím
- Nặng mi, mờ mắt	- Không rõ	- Rất rõ
- Nhức đầu	- Dữ dội	- Tương đối
- Nói và nuốt khó - Tiết nhiều đờm dãi	- Không rõ	- Rất rõ
- Trụy tim mạch - Hạ huyết áp	- Không rõ	- Tương đối rõ
- Buồn ngủ - Suy sụp	- Trạng thái kích thích	- Trạng thái suy sụp
- Đau vùng bụng	- Rất rõ	- Ít rõ
- Đau các huyết bạch huyết	- Rất rõ (sưng to)	- Ít rõ
- Yếu cơ - Liệt	- Run giật	- Liệt từ nhẹ đến nặng

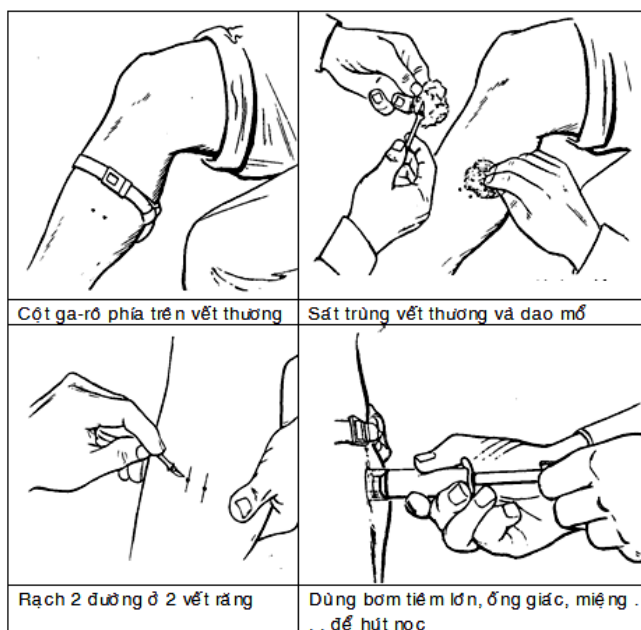
PHƯƠNG PHÁP SƠ CỨU RẮN CẮN

Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tĩnh, càng ít cử động chỗ rắn cắn càng tốt, nếu bị cắn ở chân thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể được).

Áp dụng năm giai đoạn "phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn" của trại rắn "Đồng Tâm" như sau:

1. Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5 cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.
2. Tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát...)
3. Rạch rộng hai đường tại vết cắn.
4. Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng.
5. Đưa ngay nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt



Hút nọc bằng bơm tiêm lớn

Chú ý: Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút, vì không lợi ích gì, đôi khi còn hại thêm.

TRƯỜNG HỢP Ở XA BỆNH VIỆN

Các bạn có thể dùng "cục hút nọc" bào chế từ một miếng sành hươu nai hầm lâu trong nồi kín, đặt tại vết cắn để trung hòa lượng nọc. Tác dụng của nọc rã nhanh chóng và chỉ xảy ra trong môi trường trung tính hay axit, vô hiệu lực trong môi trường kiềm. Do đó các chất sau đây có tác dụng làm hư hủy nọc rã: Cloramin T, thuốc tím, tanin, saponin, papain (trong mủ đu đủ), bromelin (trong quả dứa) than hoạt tính, dịch tụy tạng, nước vôi, nước javel. . .

Các bạn có thể sử dụng **Hạt đậu nọc** (còn gọi là đậu độc, đậu rừng . . .). Mộc hoang ở trong rừng. Tên khoa học chưa được xác định rõ. Thuộc loài *Mucuna*, họ Đậu (*Fabaceae*).

Là một loại dây leo thân gỗ, lá giống như lá sắn dây. Hoa mọc chùm màu tím đen. Trái giống bao đựng kiếng đeo mắt, màu đen, có lông phủ, chứa khoảng 4 hạt to gần bằng hạt mít. Vỏ hạt cứng, bóng có vân loang lổ trông rất đẹp, có một đường sống màu nâu chạy dài trên một nửa mép hạt.

Cách dùng: Khi bị rắn độc cắn, dùng hạt bỏ đôi dọc theo đường sống giữa (sau khi đã nặn máu, sát trùng). Lấy nửa hạt đắp mặt trong vào vết cắn bằng lại, nếu hết nọc hạt tự bong ra. Sau 10-12 giờ mà vẫn còn sưng thì thay tiếp nửa hạt đậu khác.

CHÚ Ý: Đây là một bài thuốc dân gian dùng để sơ bạn phải dùng thêm các bài thuốc khác.



các

Hạt có chất độc, không được uống.

Đắp thuốc tại chỗ: Dùng các cây cỏ có tanin như: Ổi, Sim, Mua, Lựu, Sung, Trà (chè)

Làm ấm cơ thể: Nấu uống các loại cây như: Quế, gừng, Tía tô, Tỏi, Đại hoi, Đinh hương, É Tía, Lá Lốt, Kinh giới, Trà đậm.

Chống co thắt phế quản: Đắp các cây như; Cà độc dược, Bối mẫu, Bán hạ, Nam Mộc Hương.

Chống đau nhức: Đắp lại tại chỗ những vị thuốc tươi có chất nhầy như; Bông Bụt; Muồng trâu, Mồng tơi, Bồ ngót, Rau Lang, Nhót họng gà...

Chống viêm nhiễm về sau; Đắp Lá Móng tay, Phèn đen, Vú bò, Xuyên tâm liên, Cam thảo nam, cỏ Lưỡi răn, Mần trâu, Nghệ, Vòi voi, Sài đất, Đọt sậy.

Khai thông đường dẫn thoát (gan, mật, ruột): Sắc uống Hà thủ ô, Muồng trâu, Đại hoàng, Nghề rằm, rau Má, rau Sam, cỏ Tranh, Dứa dại, Bìm bìm, Rau Đắng



Cây mua



Đại hoi



Cây đinh hương



Cây kinh giới



Cây bối mẫu



Xuyên tâm liên



Muồng trâu



Cam thảo nam



Hà thủ ô

ĐIỀU TRỊ

Tiêm huyết thanh kháng nọc (nếu có)

Cho nạn nhân uống **rượu hội** và viên hội. Rượu hội thì cứ 10-30 phút uống một chung. Viên hội thì viên đầu cho nạn nhân nhai ra xác đắp vào vết cắn và ngày uống 2 lần, mỗi lần 3 viên, liên tiếp trong 3 ngày.

Vì rượu hội là một bài thuốc khá hiệu nghiệm, chữa được hầu hết các loại nọc rắn, các bạn nên chuẩn bị sẵn trước khi đi thám hiểm hay vào những nơi hoang dã

Bài thuốc “rượu hội” gồm:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - Ngũ linh chi 20 gr | - Xuyên bối mẫu 24gr |
| - Sinh Nam Tinh 24gr | - Bạch chỉ 24 gr |
| - Quế 24 gr | - Bạch đậu khấu 24 gr |
| - Bạch thược 12 gr | - Hà thủ ô đỏ 40 gr |
| - Thanh Phàn 24gr | - Bào sơn Giáp 24 gr |
| - Hùng Hoàng 40 gr. | |

Tất cả các vị thuốc trên, tán nhỏ, ngâm với 1,5 lít rượu 35 độ, trong 10 ngày thì dùng được. Nếu cần gấp thì chưng cách thủy trong 4 giờ.

CÁC BÀI THUỐC TRỊ RẮN CẮN**Bài thuốc số 1**

- 20 gr bù ngọt (hoặc rau răm hay cây Kim vàng)
- 5 gr Phèn chua

Tất cả bỏ chung giã nhuyễn, vắt nước uống, xác đắp lên vết cắn.

Bài thuốc số 2:

- 6-7 lá trầu 1 quả cau
- 1 chút vôi ăn trầu
- 1 miếng Quế bằng nửa ngón tay út giã nhuyễn

Tất cả trộn chung cho véo miệng nhai, nuốt lấy nước cốt. Hoặc giã ra vắt lấy nước uống.

(Trích trong Dược Lý Trị Liệu của GS Bùi Chí Hiếu)

Bài thuốc số 3:

Đào lấy một nắm cỏ cú (cỏ gấu) giã lấy nước hòa với nước trà chanh cho uống. Rất hiệu nghiệm (đây là một trong những bài thuốc) quý trong dân gian)

Bài thuốc số 4:

- Hạt hồng bì sấy khô 100gr
- Hạt hoặc lá vông vang sấy khô 100gr
- Hoa hoặc lá bông báo sấy khô 100 gr

Các thứ trên tán thật nhỏ, đóng gói nylon, cứ 25gr một gói, bảo quản nơi khô ráo. Khi dùng thì hoà với 100 ml cồn 75 độ hay rượu 45 độ lắc cho tan thuốc. Dùng bông chấm thuốc bôi đón chặn quanh chỗ (do chạy nọc) từ phía trên bôi dần xoáy tròn ốc đến vết cắn. (không bôi lên vết cắn), cách 10-15 phút bôi một lần. Khi quanh đỏ giảm thì 2-3 giờ bôi một lần.

Đây là bài thuốc gia truyền của dân tộc Mường. Đã từng ứng dụng nhiều nơi, kể cả trong Bộ đội, đều có kết quả rất tốt

THÍCH HUYỆT

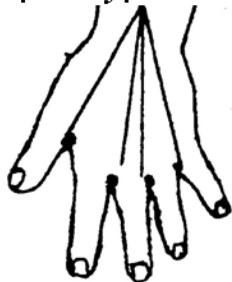
Trường hợp rắn độc cắn vào bàn tay. Làm cho bàn tay và bàn chân sưng phù, càng to... Hãy dùng kim lớn (kim tam lăng hay kim tiêm lớn bằng thép không rỉ) thích cho dịch độc tiết nhanh ra ngoài, tránh gây hoại tử.

- Bàn tay sưng phù thì thích vào huyết Bát tà (bên tay sưng)
- Bàn chân sưng phù thì thích vào huyết Bát Phong (bên sưng)

Vị trí huyết Bát tà: Ở các khe ngón tay trên chỗ thịt trắng đỏ giao nhau, mỗi tay có 4 huyết.

Vị trí huyết Bát Phong: Ở các khe ngón chân bờ trên chỗ thịt trắng đỏ giao nhau, mỗi chân có 4 huyết.

Vị trí huyết bát tà



Vị trí huyết bát phong



Phương pháp thích: Sát trùng kim thích và vùng huyết. Bàn tay hay bàn chân bên sưng để xuôi. Tay phải cầm kim thích nhanh vào các huyết định châm, mũi kim hướng lên mu bàn tay hay bàn chân. Tùy theo sưng to hay nhỏ để quyết định thích sâu hay cạn (từ 5-15 mm). Làm cho dịch độc (có thể lẫn cả máu) chảy xuống là được. Sau khi thích xong, dùng tay nhẹ nhàng ép cho dịch chảy xuống. Nếu sau đó, dịch độc tăng làm sưng trở lại thì tiếp tục thích như trên. Một ngày có thể thích 2-3 lần. Sau 1-2 ngày sẽ bớt sưng.

Khi thích huyết, đồng thời nên cho uống các bài thuốc giải nọc.

CÁC MÔN THUỐC NGOẠI KHOA

* Nếu giết được con rắn, sau khi đã thực hiện các biện pháp cấp cứu, mổ ruột con rắn lấy gan và mật đắp lên vết cắn, sẽ nhanh chóng giảm đau

* Bắt 7-9 con rệp nuốt sống với nước sôi để nguội, sau 10 phút sẽ giảm đau nhức. Những người đi rừng thường bắt rệp bỏ vào chai nhỏ mang sẵn theo trong mình, nếu bị rắn cắn thì lấy ra uống đồng thời bóp nát vài con rệp bôi vào vết cắn để cấp cứu.

* Dùng dịch âm đạo của phụ nữ bôi lên (Có thể các bạn sẽ cười nhạo hai cách trên đây, nhưng tác giả đã thấy tận mắt trên 3 người được cứu bằng những phương pháp này)

* Tìm một trong những cây sau đây, nhai hay giã với muối, vắt lấy nước uống, bã đắp lên vết cắn: Bồ cu vẽ, Bảy lá một hoa, Chua ngút, rế và lá Đu đủ, Răm nghề, Cát đắng, ban nhật, Ót...



Bồ cu vẽ



Bảy lá một hoa



Chua ngút



Đu đủ

ĐỀ PHÒNG RẮN CẮN

Thông thường thì rắn không chủ động tấn công người, trừ trường hợp phải tự vệ. Rắn hay ẩn núp trong các lùm cây, bụi cỏ, đồng lá ú, trên các cành cây, ven bờ nước... Khi di chuyển trong các khu vực nghi ngờ có rắn, các bạn nên:

- Cần thận xem chỗ mà mình sắp đặt chân xuống
- Dùng cành cây khua khảng vào bụi rậm trước khi thọc tay chân vào để lấy vật gì hay hái trái cây.
- Mang giày ống hoặc mặc quần áo rộng, dài, dày...
- Cần thận trước khi mang giày hay mặc quần áo, vì rắn có thể ẩn núp trong đó.
- Tìm hiểu các tập tính và biết các phân biệt các loại rắn, nhất là rắn độc.
- Biết các sơ cứu và điều trị khi bị rắn cắn.

GHI CHÚ: Sở dĩ chúng tôi đề cập khá nhiều về mục RẮN CẮN là do ở nơi hoang dã, các bạn dễ bị rắn cắn hơn là bị các loài thú khác tấn công. Khi bị rắn cắn, các bạn cũng rất dễ bị tử vong nếu không biết cách cấp cứu và điều trị. Hiện nay trên thế giới, số người bị rắn cắn hàng năm lên đến hàng chục, thậm chí hàng trăm ngàn người và tỷ lệ tử vong cũng rất cao, trong khi số người bị mảnh thú tấn công không có là bao.

Lưu ý: Đa số những người bị rắn không độc cắn đã được “điều trị thành công” bằng các dược thảo gia truyền, do đó có sự ngộ nhận về hiệu lực của thuốc, các bạn nên cẩn thận.

(Các động vật và côn trùng độc khác xin xem chương THIÊN NHIÊN NGUY HIỂM)

PHÒNG CHỐNG VÀ CHỮA TRỊ SỐT RÉT RỪNG

“Sốt rét rừng” (hay “ngã nước” theo cách gọi của dân gian trước đây) là một nỗi ám ảnh kinh hoàng của những người sống trong rừng. Nó đã chôn vùi không biết bao nhiêu sinh mạng trong rừng sâu núi thẳm. Không biết bao nhiêu nhà thám hiểm, khai phá, phiêu lưu, chiến sĩ . . . đã bị nó âm thầm đồn ngã.

Nếu chúng ta buộc phải trụ lại dài ngày nơi rừng sâu, nhất là khi cơ thể của chúng ta chưa được miễn dịch, thì phải nghĩ ngay đến việc phòng chống bệnh sốt rét rừng.

Theo quan niệm dân gian, bệnh sốt rét rừng hay ngã nước xâm nhập cơ thể của bạn bởi hai nguyên nhân.

- a. Do côn trùng chích đốt (chủ yếu là muỗi).
- b. Do khí độc, nước độc (sơn lam chướng khí)

Vì vậy các bạn phải tích cực phòng tránh hai nguyên nhân trên

A. PHÒNG TRÁNH MUỖI VÀ CÔN TRÙNG

1. Chỗ ở

Chọn nơi cao ráo, trống trải, thoáng mát, lộng gió, có nắng . . . không nên dựng lều nơi ẩm thấp, tối tăm, nhiều cây lá mục, vì đó là nơi trú ngụ ưa thích của rắn, rết, muỗi, mòng, bọ cạp, vắt, côn trùng độc . . . Tại các vùng có cỏ thì phải đề phòng bọ chét, ve, rệp. (Kiểm tra xem có bọ chét hay không bằng cách kéo nhẹ một mảnh vải trắng qua đám cỏ: nếu có thì bọ chét sẽ bám vào vải). Vệ sinh chỗ ở và chung quanh khu vực. không để rác rến và nước đọng.

1. Ngủ mùng

Tốt nhất vẫn là mùng có tẩm hóa chất chống côn trùng. Nếu không có thì dùng vải dù hay bất cứ một loại vải nào đủ để giăng phủ chỗ ngủ. Hoặc cùng lắm thì ngủ bằng “nóp” cho dù phải chịu nóng nực. Hay chế tạo một túi ngủ (sleeping bag) bằng vải dày.

Các bạn cũng có thể dùng lá cây để ken kín chỗ ngủ của mình. Khi đóng cửa lại thì muỗi không thể vào được (tuy hơi ngột ngạt)



2. Chuẩn bị cho cơ thể một lớp "áo giáp"

Dĩ nhiên tốt nhất nếu chúng ta có các loại kem bôi, thuốc xịt chống côn trùng . . . thoa đều lên cơ thể hay những chỗ cơ thể lộ ra, nhưng nếu không có thì chúng ta phải tạo ra bằng cách bôi bùn nhão hay nhót dầu máy, nước ngâm thuốc rê hay thuốc lào . . .

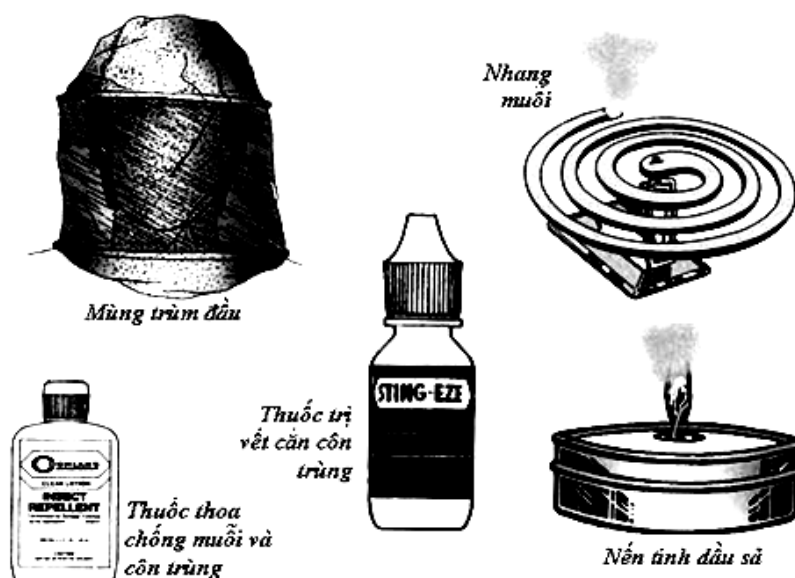
3. Y phục

Mặc áo quần dài tay, mang vớ cao, găng tay dài càng kín càng tốt. Nhưng không nên mặc y phục quá chặt bởi muỗi sẽ dễ dàng chích xuyên qua vải tới làn da của các bạn. Nên sử dụng y phục sạch sẽ, sáng màu. Y phục và cơ thể thấm đẫm mồ hôi là mục tiêu thu hút côn trùng. Sử dụng mùng trùm đầu (nếu có hay tự chế).

4. Khói và lửa

Ánh sáng có thể thu hút hay xua đuổi một số côn trùng, nhưng khói, đặc biệt là khói có bỏ vào những cây, lá, vỏ cây, vỏ trái . . . có tinh dầu như bưởi, sả, cam, quýt . . . thì có thể xua hầu như tất cả các loại côn trùng. Riêng loại nến được chiết xuất từ dầu sả, không chỉ có tác dụng chiếu sáng mà nó còn giúp tạo ra mùi hương ngăn cản côn trùng xâm nhập.

Nhang muỗi cũng rất hiệu quả trong việc xua đuổi muỗi và côn trùng, nhưng nó chỉ có khi các bạn đã chuẩn bị cẩn thận từ trước. Khi sử dụng, không nên tập trung vào một chỗ mà nên đặt chúng cách nhau khoảng 2-3m ở trên gió.



4. Một chiếc quạt tay

Các bạn nên tự chế cho mình một chiếc quạt tay bằng một miếng bìa cứng, nhôm, thiếc mỏng, mo nang tre hay cau rừng, lá của các loài cây cọ, mật cật . . . Nó không chỉ có thể xua tan cái nóng bức của mùa hè mà còn có thể xua đuổi côn trùng (nhưng hơi bị mỗi tay đấy). Với kích thước nhỏ bé, chắc chắn côn trùng sẽ không thể nào có đủ sức để tiếp cận với làn da của các em trước sức mạnh của cái quạt.

B. UỐNG NƯỚC ĐUN SÔI HAY ĐÃ KHỬ TRÙNG

Các nguồn nước hoang dã thường mang theo rất nhiều mầm bệnh khác nhau, cho dù đó là một khe suối trong vắt đang chảy róc rách. Những người đi rừng thường rất chú quan với những dòng nước chảy như thế này, nhưng biết đâu tử thần đang rình rập dưới dòng nước trong vắt đó.

Tốt nhất là uống nước đã nấu chín, nhất là nấu với các dược thảo mà các bạn biết rõ về dược tính của nó. Nếu không thì cũng phải khử trùng nước (*xin xem phần Khử Trùng Nước*).

ĐỀ PHÒNG BỆNH SỐT RÉT

Trước khi vào rừng (có ngủ lại) nên uống thuốc ngừa sốt rét, hay cẩn thận hơn thì đến trạm y tế để xét nghiệm và điều trị, nhằm đề phòng các trường hợp mang "ký sinh trùng lạnh" (ký sinh trùng sốt rét trong máu người mắc bệnh sốt rét) sẽ phát bệnh và lây lan cho người khác khi ở trong rừng. Đặc biệt, sau khi ở rừng về, phải đến ngay trạm y tế xét nghiệm nhằm phát hiện ký sinh trùng sốt rét để được điều trị kịp thời, tránh lây bệnh sang người nhà và những người xung quanh.

Khi ở trong rừng, phải tiếp tục uống thuốc phòng sốt rét đều đặn theo chỉ dẫn và thực hiện tốt các biện pháp nhằm hạn chế bị muỗi cắn.

Ngoài những phương pháp đề phòng như đã nói trên, những người dân miền sơn cước thường lấy nõn sả muối đưa ăn để phòng ngừa sốt rét, sốt rét ngã nước. Người ta còn lấy lá hoặc vỏ cây ngải cứu nướng vàng nấu nước uống thay trà hoặc ăn ớt rừng (loại ớt hiểm trái rất nhỏ) hàng ngày . . . để ngừa sốt rét.

ĐIỀU TRỊ

Trong khi ở rừng, các bạn nên tìm kiếm, phơi khô, sơ chế và tích lũy sẵn một số dược thảo để đề phòng. Có nhiều loại dược thảo khác nhau, nhưng những cây thuốc có thể chữa được bệnh sốt rét chủ yếu như:

- Cây thường sơn
- Dây ký ninh

Cây thường sơn (*Dichroa febrifuga*)

Thường sơn còn có tên gọi là hoàng thường sơn, thực tất, áp niệu thảo, kê niệu nào. Là một loại cây nhỡ, cao 1-2m, thân rỗng, dễ gãy, vỏ ngoài nhẵn màu tím. Lá mọc đối, hình mác, hai đầu nhọn, dài 13-20cm, rộng 35-90mm, mép có răng cưa, mặt trên xanh, mặt dưới tím đỏ, gân tím đỏ, không có lông hoặc hơi có lông. Hoa nhỏ màu xanh lam hay hồng, mọc thành chùm nhiều hoa mọc ở kẽ lá hay đầu cành. Quả mọng, khi chín có màu xanh lam, đường kính 5mm, một ngăn, hạt nhiều, nhỏ, hình lê, có mạng ở mặt, dài không đầy 1mm.

Cây thường sơn mọc hoang rất nhiều ở các tỉnh miền rừng núi nước ta như Bắc Kạn, Thái Nguyên, Hà Giang, Tuyên Quang, Hoà Bình, Lào Cai... Thu hái vào mùa thu, đào rễ về rửa sạch, cắt bỏ rễ con, phơi hay sấy khô. Nếu dùng lá thì hái quanh năm nhưng tốt nhất vào lúc cây sắp và đang ra hoa. Hái lá về rửa sạch, phơi khô, có thể dùng tươi. Cây thường sơn cho các vị thuốc sau: Vị thường sơn là rễ phơi hay sấy khô. Vị thực tất là lá và cành phơi hay sấy khô.

Thường sơn là vị thuốc được dùng từ lâu đời trong Đông y để chữa bệnh sốt rét rất có hiệu quả, ngoài ra còn dùng chữa sốt thường, nhưng có nhược điểm là

gây nôn. Nếu phối hợp với các vị thuốc khác ít nôn hơn. Liều thường dùng là 6-12g, có thể dùng riêng hay phối hợp với các vị thuốc khác.



Cây thường sơn

Những bài thuốc có thường sơn

1. *Thường sơn triệt ngược chữa các chứng sốt rét*: Thường sơn 6g, bình lang 2g, thảo quả 1g, cát căn 4g, nước 600ml. Sắc còn 200ml, chia 3 lần uống trong ngày. Theo kinh nghiệm hễ sốt rét nhiều, rét ít thì người ta tăng liều cát căn lên tới 10g, ngược lại nếu rét nhiều sốt ít thì người ta tăng liều thảo quả lên tới 3-4g. Đơn thuốc này ít gây nôn.

2. *Thường sơn cam thảo thang*: Chữa sốt rét và sốt thường: rễ thường sơn 10g, cam thảo 3g, nước 600ml, sắc còn 200ml chia 3 lần uống trong ngày, đơn thuốc này dễ gây nôn.

3. *Cao thường sơn chữa sốt rét*: rễ thường sơn 12g, ô mai 3 quả, táo đen 3 quả, cam thảo 3 nhát, sinh khương 3 miếng. Thêm nước vào sắc kỹ, lọc và cô đặc còn 3g, người lớn ngày uống 1-2 lần, mỗi lần 3g, không gây nôn.

Dây ký-ninh (*Menispermum crispum* L., *Cocculus ruberculatus* L., *C. crispus* DC)

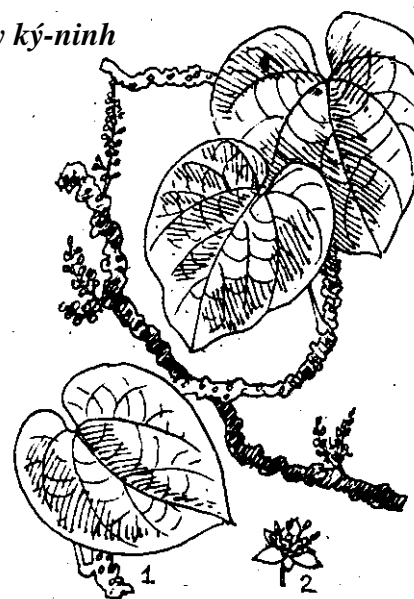
Còn gọi là thuốc sốt rét, dây thần thông, bảo cự hành. Thuộc họ Tiết dê Menispermaceae.

Dây ký ninh là một dây leo, thân rất xù xì, màu nâu nhạt, dài tới 6-7m hay hơn, mọc rất khỏe. Lá mọc so le, hình tim, mép nguyên, trông hơi dày, dài 8-12cm, rộng 5-6cm, cuống gầy và ngắn hơn phiến lá. Hoa hợp thành 1-2 chùm ở kẽ lá. Quả chín có màu đỏ, dài chừng 12mm, có một hạt dẹt. Phân bố, thu hái và chế biến Dây ký ninh mọc hoang tại nhiều tỉnh miền Bắc nước ta như Hà Tây, Hòa Bình, Hà Giang, Tuyên Quang, Vĩnh Phúc, Phú Thọ. Nó còn mọc ở Lào, Campuchia, Philippines. Người ta dùng thân cây của thần thông tươi hoặc khô.

Đây không phải là cây canhkinga và cũng không có chất quinin mặc dù mang tên dây ký ninh. Chú ý đừng nhầm lẫn.



Dây ký-ninh



Trồng dây ký ninh rất dễ, chỉ cần cắt thành từng mẩu dài chừng 10-15cm, trồng nghiêng xuống đất. Mùa nóng cây phát triển rất mạnh. Theo M. Brancourt, trong 24 giờ, thân cây ký ninh có thể dài tới 20-25cm; Mùa rét cây ngừng phát triển. Thu hoạch quanh năm, hái về cắt thành từng đoạn ngắn chừng 0,5-1cm, phơi hoặc sấy khô.

Khi tươi có chất nhựa nhầy, vị đắng.

Công dụng và liều dùng: Người dân nước ta cũng như một số nước khác vẫn dùng dây ký ninh để trị sốt rét, trị sốt và làm thuốc bổ trợ giúp tiêu hóa như cây canhkinga. Dùng dưới hình thức cao, bột viên. Liều dùng chữa sốt rét: Ngày uống 0,5-1,5g cao dưới hình thức thuốc viên. Bột thân cây chế thành rượu thuốc hay thuốc ngâm. Bột thuốc uống 2-3g/ngày, rượu thuốc uống 4-8g/ngày.

Ngoài công dụng dùng để uống dây ký ninh còn được dùng ngoài bằng cách đắp hoặc sắc lấy nước rửa các vết lở loét rất hiệu quả.

Chú ý: Ở nước ta còn có một loại cây gần giống với dây ký ninh, gọi là dây thần thông. Tên khoa học là *Tinospora condifolia* Miers. Thân ít xù xì hơn, lá tròn hình tim và quả dài hơn (2cm). Cây cũng có công dụng như dây ký ninh.

CÁC BÀI THUỐC NAM CHỮA SỐT RÉT

Một số bài thuốc Nam chữa sốt rét bằng những cây cỏ dễ tìm kiếm và khá hiệu quả như

Chữa sốt rét do khí độc rừng núi

Bài 1: Tỏi 6-7 củ, để sống 1 nửa, nướng chín một nửa, ăn cho hết, nếu nôn hay đại tiện thông thì khỏi (Nam dược thần hiệu).

Bài 2: Hy thiêm tươi một nắm, giã nhỏ, chế nước sôi vào, vắt lấy nước cốt uống 1 chén, uống nhiều lần sẽ nôn được đờm dãi. Bài thuốc có tác dụng chữa sốt rét lâu ngày, đờm đọng, không muốn ăn uống.

Bài 3: Rễ cỏ xước 1 nắm, giã nát, sắc uống. Bài thuốc có tác dụng trị chứng sốt rét cơn lâu ngày không khỏi.

Các bài thuốc chữa sốt rét mạn tính của Tuệ Tĩnh

Bài 1: Lá diếp cá (thường dùng loại màu tím) 2 nắm, giã nhỏ, dùng lụa bọc lại xát khắp người lúc sắp lên cơn sốt rét, giúp ngủ được và ra mồ hôi, làm bệnh đỡ.

Bài 2: Quả ké đầu ngựa sấy khô, tán nhỏ, viên với hồ bằng hạt ngô đồng, mỗi lần uống 30 viên với rượu, ngày uống 2 lần, hoặc có thể giã tươi, vắt lấy nước cốt uống.

Bài 3: Tỏi giã nhỏ, trộn với chút hoàng đơn, làm viên bằng bột củ sừng, mỗi lần uống một viên.

ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH THÔNG THƯỜNG

Toa căn bản

Người ta có thể chữa hầu hết các bệnh thông thường lúc mới phát sinh bằng một toa thuốc duy nhất gọi là TOA CĂN BẢN

Toa căn bản gồm 10 vị thuốc sau:

- 1 - Rễ cỏ tranh 8g
- 2 - Rau má 8g
- 3 - Cỏ mực 8g
- 4 - Cỏ màn châu 8g
- 5 - Cam thảo đất 8g
- 6 - Ké đầu ngựa 8g
- 7 - Lá muồng trâu 4g
- 8 - Củ sả 4g
- 9 - Vỏ quýt 4g
- 10 - Gừng tươi 3 lát

10 vị thuốc trên rất dễ tìm kiếm, tuy nhiên nếu không có, chúng ta có thể thay thế một số vị mà hiệu quả vẫn không thay đổi.

Thí dụ:

- Nếu không có Muồng trâu, các bạn có thể thay thế bằng vỏ cây Bông sứ, hạt Bìm bìm, cây Chút chút
- Nếu không có Rễ tranh, có thể dùng Mã đề, Rau bấp, vỏ trái Cau, Dứa dại, Trạch tả.
- Nếu không có Rau má, có thể thay thế Rau mèo, Actisô, Nhân trần, Dành dành, Mướp, Cúc tần.
- Nếu không có Cỏ mực, có thể dùng Huyết kê đắng, Sâm đại hành, lá Huyết dụ.
- Nếu không có Cam thảo đất thì dùng Cam thảo dây, Mía.
- Nếu thiếu cỏ màn châu thì thay bằng lá Dâu tằm, Dây kim ngân.
- Nếu thiếu Ké đầu ngựa thì dùng Ké hoa đào, Ké hoa vàng, Ô rô nước
- Nếu thiếu vỏ Quýt thì thay bằng vỏ Cam, vỏ Chanh, vỏ Bưởi.
- Nếu thiếu củ Gừng thì dùng củ Riềng
- Nếu thiếu củ Sả thì dùng củ Bồ bồ (Xương bồ).

Tất cả các vị trên tổng cộng khoảng 60g. Cho thêm vào khoảng hơn một lít nước, đun sôi trên lửa cho đến khi còn lại chừng một chén rượu nước thì rót ra chia làm 3 phần, uống vào sáng, trưa, và chiều tối, mỗi lần uống một phần.

Toa căn bản là một đơn thuốc gốc, dùng làm nền tảng, rồi thêm hay bớt vị hoặc liều lượng là tùy theo những triệu chứng của bệnh nhân cũng như kinh nghiệm của người thầy thuốc.

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÓ

Khi mà các phương tiện vật chất cũng như thuốc men thiếu thốn như trong các vùng hoang dã, thì có lẽ đánh gió là phương pháp chữa bệnh khả thi và hiệu quả nhất. Đánh gió đúng cách, các bạn có thể chữa trị các bệnh thông thường như: trúng gió, cảm nắng, cảm lạnh, ói mửa, tiêu chảy, đau nhức, mệt mỏi...

Kỹ thuật:

- Đánh nóng từ một chỗ rồi loang dần theo hệ thống thần kinh như là gáy, đầu, ngang hai vai: Trị sổ mũi, làm cho cổ họng giảm bớt buồn nôn.
- Đánh gió khoảng giữa sống lưng: Làm giảm đau bao tử.
- Đánh từ lưng quần xuống xương khu: Làm bớt đau bụng tiêu chảy, bớt đau bụng quặn.
- Áp dụng cho những trẻ em có triệu chứng: quấy phá, khó chịu, chân tay lạnh, mất ngủ, ăn không tiêu, đau bụng, khóc dai dẳng hàng giờ, toát mồ hôi lạnh... (nhưng không được đánh gió khi nghi ngờ trẻ bị sốt xuất huyết).

Phương pháp:

- * Chỗ đánh gió: thoáng mát nhưng không lộng gió
- * Tư thế: Nằm sấp, vén áo (không cần cởi)
- * Dụng cụ: dầu cù là, dầu nóng, lát gừng
- * Cách đánh: Lúc đầu là nhẹ trên mặt da, rồi càng lúc càng mạnh dần (nhưng không nên làm đau), xoa nhẹ khắp lưng, vuốt mạnh hai bên sống lưng, bấm bấm dài theo xương sống, cuối cùng xoa nhẹ khắp lưng, thời gian từ 5-10 phút (trung bình là 10 phút, nếu ngắn hơn thì ít kết quả, nếu lâu hơn thì cũng tốt).

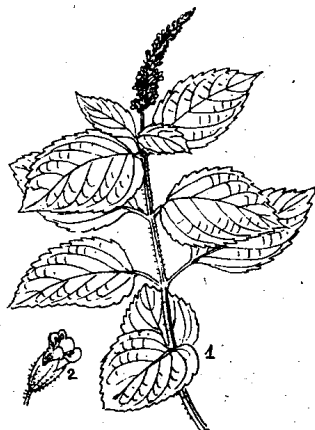
Lưu ý:

- Người đánh gió nên nhớ rằng: nếu đánh gió để chữa các chứng bệnh thì làm sao cho người bệnh phải đổ mồ hôi thì mới khỏe được.
- Nên dùng gừng để đánh gió hơn là cù là hoặc dầu nóng. Gừng cắt mặt đập thớ (cắt ngang) để nước gừng thấm vào da. Gừng gây nóng dịu, sâu, kéo dài...
- Dầu nóng thì nên dùng dầu tinh chất bạc hà.
- Sau khi đánh gió xong thì phải uống thêm thuốc thích hợp với chứng bệnh, uống đúng liều lượng với một ly nước giải cảm.

CÁC CÂY THUỐC DỄ TÌM ĐỂ CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG

TÊN CÂY	CÔNG DỤNG CHÍNH
Tía tô	Trị cảm cúm: sắc cành + lá + hột uống
É tía	Cảm nắng: lấy 6-12g cành + lá sắc uống
Bạc hà	Trị cảm: lấy 4-8g thân + cành + lá sắc uống
Tần dày lá (húng chanh)	Trị ho, cảm: hái 4-8g là nhai với muối nuốt
Thuốc giòi (bọ mẫm)	Trị phổi nóng, ho lâu ngày: hái 6-8g sắc uống
Cỏ xước (ngưu tất nam)	Trị tê thấp, nhức mỏi: lấy 6-8g sắc uống
Thiên liên (địa liên)	Trị tê thấp, nhức mỏi: lấy 6-8g sắc uống
Lá lốt (tát bát)	Trị phong thấp, nhức mỏi: lấy 6-12g sắc uống
Riềng (cao lương khương)	Trị tiêu chảy, lạnh bụng: lấy 3-6g bột sắc uống
Ồi (phan thạch lựu)	Trị tiêu chảy: lấy 10-20g búp non sắc uống
Hoắc hương	Trị tiêu chảy, nôn mửa: lấy 6-12g lá sắc uống
Sài đất	Giải nhiệt, tiêu độc: lấy 20-40g thân lá sắc uống
Vòi voi	Trị ung nhọt, tê thấp: lấy 20-40g thân lá sắc uống
Sâm đại hành	Giải độc, sưng họng: dùng 4-12g củ sắc uống
Lá mơ	Trị kiết lỵ, amib: lấy 20-30g lá sắc uống
Rau sam	Trị ỉa ra máu, kiết lỵ trực trùng: lấy 50-100g lá tươi sắc uống
Cỏ sữa (lá lớn và nhỏ)	Trị kiết lỵ: dùng 20-30g lá tươi sắc uống

CÁC CÂY THUỐC DỄ TÌM ĐỂ CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG



Tía tô



É tía



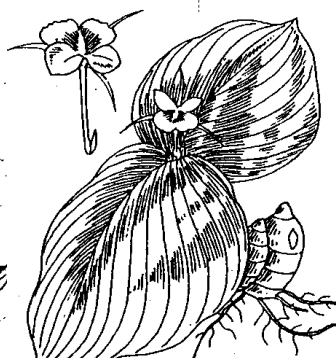
Bạc hà



Tàn dầy lá



Cỏ xước



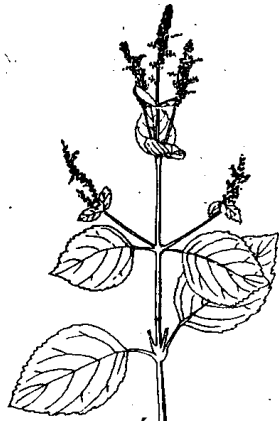
Địa liên



Bộ mả



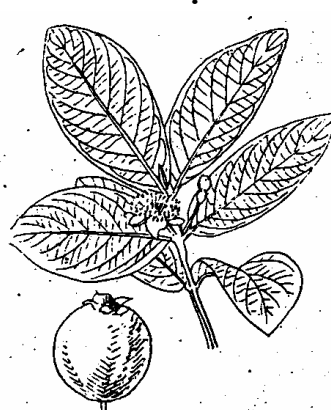
Sài đất



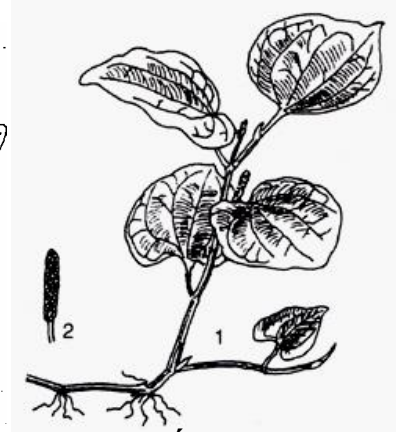
Hoắc hương



Riềng



Ôi



Lá lốt



Sâm đại đất



Rau sam



Cỏ sữa



Vòi vôi