

BÙI THỊ HỒNG THÊU
Biên soạn

NHỮNG BÀI THUỐC ĐÔNG Y
PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH CHO

Người cao tuổi

- BỆNH TIM MẠCH
- BỆNH CAO HUYẾT ÁP
- BỆNH DẠ DÀY, SỎI THẬN



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

Những bài thuốc Đông y
PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI

BÙI THỊ HỒNG THÊU
Biên soạn

NHỮNG BÀI THUỐC ĐÔNG Y
PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH CHO
NGƯỜI CAO TUỔI

- * Bệnh tim mạch
- * Bệnh cao huyết áp
- * Bệnh dạ dày, sỏi thận

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
Hà Nội - 2004

LỜI NÓI ĐẦU

Ngày nay, Y học hiện đại hay còn gọi là Tây y ngày càng phát triển với những thành tựu to lớn trong lĩnh vực chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ con người. Tuy nhiên tất cả mọi người cũng như các chuyên gia y tế hàng đầu đều không thể phủ nhận hiệu quả và vai trò của các bài thuốc cổ phương Đông từ hàng ngàn năm nay. Tổ chức y tế thế giới (WHO) cũng đánh giá rất cao những bài thuốc Đông y gia truyền và coi phát triển Đông y là một chiến lược không thể thiếu trong công cuộc phòng chống bệnh tật. Bên cạnh đó, rất nhiều công trình nghiên cứu của Y học hiện đại đã chứng minh cơ chế tác dụng của các bài thuốc cổ phương Đông. Số lượng thuốc và dược phẩm được bào chế từ dược liệu (bao gồm cây thuốc, con thuốc và khoáng vật) chiếm tới trên 70% số lượng thuốc đang lưu hành.

"Những bài thuốc Đông y phòng và chữa bệnh cho người cao tuổi" ra đời bằng việc sử dụng những bài thuốc Đông y quý hiếm, được bào chế từ những nguồn dược liệu dễ kiếm, dễ sử dụng, hiệu quả cao mà không gây độc. Cuốn sách được trình

bày theo chủ đề của từng bệnh. Trong cuốn sách này, chúng tôi đã cố gắng hạn chế tối đa việc sử dụng ngôn ngữ Hán Việt. Thay vào đó, chúng tôi lý giải vấn đề theo quan điểm của y học hiện đại nhằm cung cấp cho người bệnh một cách hiểu đơn giản và đầy đủ nhất về nguyên nhân, triệu chứng cũng như cách phòng và chữa bệnh. Tuy nhiên, những bài thuốc Đông y vẫn được giữ nguyên để đảm bảo công dụng và giá trị của nó.

Mong rằng cuốn sách nhỏ này sẽ là nguồn tài liệu quý giá giúp người cao tuổi thành công hơn trong việc chăm sóc, bảo vệ sức khoẻ cho bản thân, gia đình và xã hội.

Xin chân thành cảm ơn Bác sĩ Nguyễn Thành Cường, Lương y Nguyễn Trọng Lưu (Phó Chủ tịch Hội y học dân tộc cổ truyền huyện Hoài Đức, Hà Tây) cùng các bạn bè đồng nghiệp đã đọc và góp ý kiến quý báu cho việc biên soạn cuốn sách này.

Hà Nội ngày 01 tháng 06 năm 2004

Người biên soạn
BÙI THỊ HỒNG THÊU

Chương I:

BỆNH VỀ ĐƯỜNG TIÊU HOÁ

Khi thức ăn là những hợp chất hữu cơ phức tạp gồm Prôtêin, gluxit, lipit... và những chất vô cơ như nước, muối khoáng,... cơ thể không thể trực tiếp sử dụng thức ăn ngay được mà phải trải qua một quá trình biến đổi trong cơ quan tiêu hoá tạo thành những hợp chất đơn giản hòa tan, được hấp thụ vào máu để cung cấp cho các tế bào của cơ thể sử dụng. Nói cách khác, chức năng của hệ tiêu hoá là hấp thụ các chất dinh dưỡng từ thức ăn vào nuôi cơ thể. Ở người cao tuổi cùng với sự già đi về tuổi tác là sự suy giảm của cơ quan tiêu hoá. Các bệnh thường gặp cùng với cách phòng và cách chữa trị sau đây sẽ giúp người bệnh có biện pháp xử lý kịp thời khi mắc bệnh.

1. Bệnh ỉa chảy

Ỉa chảy là bệnh có tỷ lệ người mắc bệnh cao nhất ở nước ta. Tỷ lệ mắc bệnh tăng về mùa hè, đặc biệt bệnh này thường gặp nhất ở những người cao tuổi.

İa chảy là bệnh mà tỷ lệ nước trong phân cao hơn bình thường ở mức độ khác nhau có thể gây phân nát, lỏng hoặc toàn nước. Thông thường 70-80% ỉa chảy là tự khỏi. Tuy nhiên có khi kéo dài gây suy kiệt. Ỉa chảy phần lớn không đe doạ tính mạng nhưng với ỉa chảy cấp tính và nặng thì lưỡi hái từ thần không bỏ qua bất kỳ một ai cho dù người đó rất khoẻ mạnh.

a. Nguyên nhân

- Nguyên nhân phổ biến nhất là do ngộ độc thức ăn, hoặc ăn thức ăn bị ôi thiu chứa các vi khuẩn, nấm, vi rút hoặc thức ăn bị chứa chất độc như thuốc trừ sâu, thuốc bảo quản thức ăn...
- Do các nhiễm trùng, nhiễm khuẩn, nhiễm vi rút tại chỗ hoặc toàn thân hoặc lan từ cơ quan khác sang như nấm họng, nấm răng miệng, nhiễm vi rút cúm, bệnh nhiễm khuẩn tả, lị, thương hàn...
- Do dùng thuốc, do dị ứng hoặc khi cai thuốc phiện.

b. Cách phòng bệnh và xử lý

- Ăn chín uống sôi là cách phòng bệnh hiệu quả nhất, nên ăn thức ăn dễ tiêu, nấu nhừ, tránh dùng quá nhiều gia vị cay, nóng như ớt, tiêu...
- Khi chế biến thức ăn dùng đồ tươi sống, nếu muôn giữ thực phẩm trong tủ lạnh, rửa kỹ thực

phẩm trước khi chế biến, ngâm rau quả với một lượng nước muối loãng.

- Khi ỉa chảy mức nhẹ và vừa, người bệnh không cần thiết phải kiêng kỵ gì đặc biệt nhưng phải ăn lỏng, dễ tiêu, đủ dinh dưỡng và không gây kích ứng tiêu hoá.

- Để bù lượng nước mất qua tiêu chảy có thể uống nhiều nước như nước gạo rang, nước cơm pha đường hoặc là nước muối có pha thêm đường (khẩu vị vừa như hàng ngày). Ngoài ra có thể dùng các dung dịch bù nước bán ngoài hiệu thuốc.

- Khi bị ỉa chảy người bệnh có thể dùng thêm các kháng sinh đường ruột thông thường nhằm tăng nhanh quá trình khỏi bệnh. (Ví dụ như thuốc Ganidán, Becberin, Bicectôn...).

- Khi ỉa chảy nặng cấp tính thì tốt nhất là đưa bệnh nhân đến thầy thuốc hoặc các cơ sở y tế. Bởi vì với những người bệnh cao tuổi mất nước do ỉa chảy rất nguy hiểm đến tính mạng.

c. Cách chữa trị

- Ỉa chảy lâu ngày do tỳ vị suy yếu, chức năng tiêu hoá kém. Dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Bạch biến đậu: 12g

Liên nhục: 10g

Hoài sơn: 10g

Sơn tra:	10g
Kha tử:	8g
Ô mai:	4g
Hạn liên thảo:	4g
Sa nhân:	8g
Thảo khấu:	8g
Vũ dư lương:	8g
Bạch lưu bì:	6g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 3 bát nước sắc còn một bát (khi sắc đun lửa thật nhỏ). Uống hai lần trong một ngày. Hoặc có thể tán nhỏ những vị thuốc trên thành dạng bột mịn, uống làm nhiều lần.

Bài 2:

Đẳng sâm:	12g
Bạch truật:	10g
Bạch linh:	10g
Cam thảo (sao):	2g
Liên nhục:	8g
Tiêu hương:	4g
Trần bì:	8g
Bán hạ:	4g
Mộc hương:	8g
Sa nhân:	8g
Bạch đậu khấu:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống, đổ 3 chén nước sắc còn một chén, uống nóng. Hoặc có thể tán thành bột mịn, pha nước để uống.

- ǎa chảy do ăn uống đồ sống lạnh, sử dụng bài thuốc sau:

Thương truật (sao cám):	12g
Hậu phác:	8g
Trần bì:	6g
Cam thảo:	4g
Hương phụ:	8g
Sa nhân:	6g
Càn khương:	4g
Đăng tâm:	4g

Các vị thuốc trên quy hợp thành một thang, đổ 3 chén nước sắc còn một chén, chia làm 2 lần uống trong ngày.

- ǎa chảy do thấp nhiệt: người bệnh khi bị ǎa chảy phải đi ngoài ngay, phân ra sắc vàng mùi hôi thối, tiểu tiện ít và đỏ, khát nước, rêu lưỡi vàng nhạt. Bệnh thường xuất hiện ở người già vào mùa hè và mùa thu. Dùng bài thuốc.

Hạt vải:	100g
Nam mộc hương:	60g
Thần khúc:	40g
Cam thảo:	40g
Bắc mộc hương:	40g

Hương phụ: 60g

Sa tiễn: 30g

Nam mộc hương cao sạch vỏ sao vàng. Hạt vải sao vàng. Cam thảo, Thần khúc sao qua, Hương phụ sao kỹ. Các vị trộn đều, tán bột.

Uống mỗi ngày 3 lần, mỗi ngày 10g, hoà với nước sôi để nguội uống.

Kiêng kỵ: Kiêng thức ăn có chất tanh, mỡ, đường hoặc mật.

- Người bệnh bị ỉa chảy do tỳ vị hư hàn. Ăn kém, sắc mặt nhợt nhạt, tinh thần mệt mỏi, chân tay mát lạnh, đi ngoài còn nguyên thức ăn. Dùng bài thuốc sau:

Đẳng sâm: 15g

Xương truật: 12g

Hoài sơn: 12g

Cát cánh: 12g

Chỉ thực: 12g

Bạch linh: 10g

Cam thảo: 6g

Trần bì: 8g

Bán hạ: 4g

Đẳng sâm tẩm nước gừng sao khô, Xương truật tẩm nước gạo sao kỹ; Hoài sơn, Cát cánh, Bạch linh, Trần bì sao khô, giòn; Bán hạ và Bồ kết sao kỹ; Cam thảo sấy khô; Chỉ thực sao giòn. Các vị thuốc trên tán thành bột mịn, đóng gói 3g.

Mỗi ngày dùng 5-6 gói, hoà vào nước sôi, lọc trong rồi uống.

Kiêng ky: Người bị sốt cao hoặc táo bón không được dùng. Người bệnh phải kiêng mỡ, trứng và đậu phụ.

- Người bệnh bị ỉa chảy do cảm phải gió lạnh: đau bụng, sôi ruột, đi ỉa nhiều lần, phân lỏng, nóng rét, nhức đầu, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Cỏ cú:	20g
Búp ổi:	20g
Vỏ quýt:	12g
Củ sả:	12g
Tía tô:	6g

Sinh khương (gừng củ): 5 lát

Cỏ cú giã dập sao qua; Búp ổi sao qua; Vỏ quýt sao thơm; Củ sả sao vàng. Tất cả các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 2 chén nước sắc còn 1 chén uống thuốc khi còn nóng. Thiếu một vị trong bằng ấy vị thuốc cũng được.

Bài 2:

Nam mộc hương:	38g
Hạt vải:	37g
Hương phụ:	12g

Nam mộc hương cao sạch vỏ sao vàng; Hạt vải sao vàng. Các vị thuốc trên hợp thành một thang tán bột

mịn, ngày uống 2 muỗng cà phê. Khi uống dùng với nước sắc lá búp ổi non, lá hoắc hương.

- Người bị bệnh ỉa chảy do tỳ vị hư hàn, dùng bài thuốc:

Gạo cù rang cháy: 100g

Gừng khô: 16g

Vỏ quýt khô: 16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc đặc uống. Nếu bệnh ít chuyển biến thì mua thêm 8 đồng cân Sa nhân về chia làm 2 lần nhai với nước sắc thuốc, cách nhau 4 giờ nhai một lần.

2. Bệnh táo bón

Táo bón là bệnh phổ biến ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là ở người già. Gọi là bệnh nhưng thực chất mọi người ít lưu tâm vì nó không gây tác hại nhãn tiền.

Táo bón là bệnh đi ngoài khó khăn, y học cổ truyền gọi là "tiện bí" đi ngoài mà phân không ra hoặc là ra nhưng phân rất ít; cũng có thể phân ra thành từng cục nhỏ li ti, người bị táo bón có khi 5-10 ngày mới đi ngoài một lần.

a. Nguyên nhân

Theo quan niệm của Tây y, người mắc bệnh táo bón do các nguyên nhân:

- Do liệt ruột, nhu động và khả năng tiêu hoá của men trong ruột yếu. Nguyên nhân này thường hay gặp ở người cao tuổi.
- Do chế độ ăn quá nhiều chất xơ từ rau, măng và các chất khó tiêu.
- Do cơ thể mất nước, mất nước có thể qua mồ hôi, qua hơi thở, làm ruột phải tăng tái hấp thu nước. Phân do vậy bị đặc và cứng.
- Do nằm lâu, hoạt động ít. Nguyên nhân này hay gặp ở những cụ già đã quá yếu và những người bị bệnh liệt giường.
- Do dùng một số kháng sinh như Ampêxilin, Pêxinlin và một số loại thuốc khác như thuốc phiện cũng gây táo bón.

b. Cách phòng bệnh

- Có chế độ ăn uống hợp lý, uống đủ nước, ăn vừa đủ lượng xơ (lượng xơ cho thức ăn là rất cần thiết. Tuy nhiên, nếu lượng xơ quá nhiều sẽ gây táo bón). Ngoài ra nên ăn các thức ăn có tác dụng nhuận tràng như rau mùng tơi, rau và củ khoai lang...
- Tập thói quen đi đại tiện hàng ngày sau mỗi bữa ăn sáng.
- Khi dùng các thuốc kháng sinh có thể gây táo bón thì người bệnh nên uống kèm với men tiêu hoá.
- Các bài tập thể dục dành cho người già và các bài tập dưỡng sinh cũng rất hữu ích cho việc phòng

chống táo bón. Khi bị táo bón các cụ cũng có thể dùng những bài xoa bóp vùng bụng dưới trước lúc đi ngủ và sáng ra lúc tỉnh dậy. Hãy nằm ngửa, xoa vùng bụng dưới theo vòng tròn 50 lần thuận chiều kim đồng hồ, 50 lần ngược chiều kim đồng hồ. Việc xoa bóp vùng bụng dưới có tác dụng kích thích nhu động ruột và sự vận chuyển của phân, bài xoa bóp này rất hữu ích với những cụ quá yếu và bệnh liệt giường.

c. Cách chữa trị

- Những bệnh nhân cao tuổi già yếu, bị táo bón nặng, dùng bài thuốc sau:

Chỉ xác (sao):	8g
Nhục thung dung:	12g
Trạch tả:	8g
Ngưu tất:	8g
Thăng ma:	8g
Đương quy:	12g

Nếu bệnh nhân bị thận hư cho thêm Thực địa: 12g, người nhiệt cho thêm Hoàng cầm (sao rượu): 4g, người bệnh khí hư thêm Nhân sâm: 12g (Bệnh nhân nào có hoàn cảnh khó khăn không có điều kiện dùng Nhân sâm thì có thể thay bằng Đẳng sâm). Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bị táo bón có triệu chứng: người nóng mặt đỏ, miệng khô, rêu lưỡi vàng, tiểu tiện đỏ, thích lạnh sợ nóng, dùng theo bài thuốc sau:

Đại hoàng:	8g
Cam thảo:	8g
Chi tử:	4g
Bạc hà:	4g
Mang tiêu:	4g
Liên kiều:	16g
Hoàng cầm:	4g
Trúc điệp:	4g

Đại hoàng tắm rượu; Chi tử sao đen; Hoàng cầm tắm rượu sao. Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Sắc uống. Nếu người bệnh nhiệt nặng phải hạ nhiệt thì chữa theo cách sau:

Đại hoàng:	16g
Chỉ thiêt:	8g
Hậu phác:	12g
Mang tiêu:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Cho Chỉ thiêt vào nồi sắc trước, Hậu phác cho vào nồi khi nước sôi kỹ, sau đó bỏ Đại hoàng vào. Uống nước khi còn nóng. Cần phải uống thuốc đến khi đại tiện thông thì ngừng uống.

- Bệnh nhân bị táo bón do hàn (lạnh), mạch trầm trì, dùng bài thuốc sau:

Phụ tử:	8g
Đại hoàng :	12g
Sinh khương:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Bệnh nhân bị táo bón do nhiệt (nóng), mạch hoạt thiết, dùng bài thuốc sau:

Chi ma: 32g

Hậu phác: 8g

Chỉ thiệt: 8g

Đại hoàng: 20g

Hạnh nhân: 12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Bệnh nhân bị táo bón do khí, mạch huyền, dùng bài thuốc sau:

Ô đước: 12g

Mộc hương: 8g

Đại hoàng: 8g

Chỉ thiệt: 8g

Binh lang: 12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bị táo bón do hàn bí: Khí lạnh tụ ở trường vị, môi nhợt nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, tiểu tiện trong, sợ lạnh, thích nóng;

+ Hư hàn nên ôn thuận, dùng bài thuốc sau:

Đương quy: 8g

Thực dược: 8g

Đắng sâm: 76g

Can khương:	24g
Chích thảo:	24g
Bạch truật:	24g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

+ Hàn nhiệt nên dùng bài thuốc sau:

Đại hoàng:	16g
Phụ phiến:	8g
Cam thảo:	8g
Chỉ thực:	8g
Can khương:	8g
Nhục quế (mài nước uống):	8g
Hậu phác:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Hư bí ở tuổi già, tinh huyết bát túc dùng bài thuốc:

Đào nhân:	38g
Bá tử nhân:	20g
Tùng tử nhân:	38g
Hạnh nhân:	38g
Úc lý nhân:	38g
Quật hồng:	152g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn, trộn lẫn với một ít mật, viên bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 20 viên, uống với nước nóng.

3. Bệnh chậm tiêu

a. Nguyên nhân

Chủ yếu do hoạt lực của men tiêu hoá trong ruột kém hoặc thức ăn khó tiêu hoặc nồng độ chất dinh dưỡng trong thức ăn quá cao làm cho ruột không thể tiêu hoá và hấp thu hết.

b. Cách phòng bệnh

Người bệnh phải có một chế độ ăn dễ tiêu, năng lượng vừa đủ, không ăn quá nhiều chất dinh dưỡng, chất kích thích. Trong bữa ăn, tỷ lệ chất xơ, chất đạm, chất bột, chất mỡ phải cân đối. Với người cao tuổi có tiền sử táo bón hoặc đầy bụng thì nên ăn thành nhiều bữa với thức ăn lỏng, nấu nhừ với số lượng vừa đủ.

Với những người cao tuổi, do đặc tính chuyển hoá và tiêu hoá kém hơn người trưởng thành, nhu cầu năng lượng cũng giảm, các cụ chỉ cần 1500-1700 kcal/ngày so với 2400 kcal/ngày cho người trưởng thành. Sau đây là khung năng lượng cho các cụ trên 65 tuổi:

Lượng đạm (cua, cá, thịt...): 100-120g thịt nạc /ngày
Mỡ: 20g / ngày (tương

đương 3 thia cà phê
dầu thực vật).

Tinh bột và đường: 30g bột/ngày (tương
đương một bát gạo).

Ngoài ra trong các bữa ăn nên bổ sung rau quả
tươi để thêm các chất xơ, sinh tố và muối khoáng, là
những yếu tố tuy cần thiết với số lượng nhỏ nhưng
rất quan trọng với hoạt động sống.

c. Cách chữa trị

- Người bệnh cảm thấy mệt mỏi, ăn vào không
thấy đói, bụng hơi cứng, không trung tiện (đánh rãm)
được, dùng bài thuốc sau:

Hương phụ chẽ:	20g
Sa nhân:	15g
Càng khương (gừng khô):	10g
Bạch cập:	12g
Xuyên tam thất:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Hoặc có thể tăng thang thuốc này thêm 5 lần, tán bột
mịn, cho vào lọ thủy tinh đậy kín, uống ngày 2 lần,
mỗi lần 2 thia cà phê vừa đầy, uống trước bữa ăn
sáng và bữa tối.

Kiêng kỵ: Tuyệt đối không được hút thuốc và uống
rượu bia.

- Người bệnh ăn không tiêu, đầy bụng, ói chua, dùng bài thuốc sau:

Sơn tra:	8g
Phục linh:	12g
Trần bì:	8g
Mạch nha:	8g
Bạch truật:	20g
Thần khúc:	8g
Bán hạ chế:	4g
Sa nhân:	8g
Sa phúc tử:	4g

Quy hợp các vị thuốc trên thành 1 thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, nước thứ 2 cũng làm như vậy. Hoà chung 2 lần nước để uống.

4. Bệnh kiết ly

a. Nguyên nhân

- Theo y học hiện đại, kiết ly là bệnh hay phát sinh vào mùa hè và mùa thu. Kiết ly thuộc bệnh đường ruột gây thành dịch. Có hai loại dịch:

+ Dịch ly trực trùng: Bệnh cấp tính đường ruột do trực khuẩn Shigella-Shiga gây bệnh sốt cao, rét run bụng quặt đau đi tả nhiều lần trong ngày, nước phân như nước rửa thịt, mất nước nhanh, tính mạng nguy kịch, tử vong cao.

+ Dịch lỵ amip: do ký sinh trùng gây thành dịch với triệu chứng đau bụng mót rặn, phân màu mỡ, đi nhiều lần trong ngày (khoảng 10-15 lần/ngày) nhẹ hơn ly trực khuẩn.

- Theo y học cổ truyền, kiết lỵ thuộc bệnh đường tiêu hoá do hai nguyên nhân chính:

+ Ngoại cảm tà khí của thời tiết: Trong mùa hè, thời tiết nóng bức, mọi người thường sợ nóng thích mát nên cảm nhiễm các tà khí như: phong, hàn, thủ, thấp mà thành bệnh. Có trường hợp tà khí xâm phạm vào cơ thể không phát bệnh ngay mà đến mùa thu mới phát bệnh.

+ Tích trệ trong cơ thể: Kiết lỵ thường do làm việc và nghỉ ngơi thất thường, ăn uống không điều độ hoặc ăn uống nhiều thức ăn sống lạnh gây tổn thương tỳ vị làm cho thức ăn đinh trệ không tiêu hoá được mà sinh kiết lỵ.

b. Cách phòng bệnh

- Đề phòng gió lạnh nhiễm vào ruột, dạ dày.

- Ăn những thức ăn dễ tiêu hoá, ngoài ra phải có một chế độ ăn hết sức điều độ: không ăn quá no, không ăn những thức ăn sống, lạnh, nhiễm khuẩn và ôi thiu.

- Có chế độ nghỉ ngơi hợp lý, luôn tạo cho tinh thần thoải mái, tâm tính dễ chịu.

- Khi mắc bệnh phải điều trị ngay từ lúc bệnh mới phát, tìm đúng nguyên nhân gây bệnh và có cách điều trị phù hợp.

c. Cách chữa trị

- Bệnh nhân bị bệnh kiết ly có triệu chứng đau bụng mót rặn, ỉa lúc đầu có phân, sau phân ít có máu mủ, sốt hoặc không sốt, dùng bài thuốc sau:

Cỏ sữa: 20g (1 năm)

Lá khô sâm: 16g (1 năm rưỡi)

Tía tô: 12g (1/2 năm)

Kinh giới: 12g (1/2 năm)

Cam thảo dây: 12g (1/2 năm)

Ké hoa vàng: 20g (1 năm)

Cho 600 ml nước sắc còn 300 ml nước, chia 2 lần uống cách nhau 30 phút. Sắc lần thứ hai cho 400 ml nước, sắc còn 200 ml chia 2 lần uống.

Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 ngày.

- Bệnh nhân bị kiết ly có triệu chứng đau bụng, mót rặn, ỉa khó, phân mủ trắng, có khi đau dội lên ngực, không sốt, người mệt mỏi, dùng bài thuốc sau:

Lá nhót: 20g (1 năm)

Mơ tam thể mơ thường: 16g (1 năm)

Khổ sâm: 12g (1/2 năm)

Gừng khô: 4g (3 lát)

Nếu không có gừng thay củ sả 10g (1/2 năm). Cho 600 ml sắc còn 300 ml, chia làm 2 lần uống cách nhau 30 phút. Sắc lần thứ 2 cho 400 ml nước, sắc còn 200 ml chia 2 lần uống.

Sắc uống ngày 1 thang, uống 3 ngày liên tục.

- Người bệnh đi ly ra máu mũi nhiều lần trong một ngày, cảm giác đau bụng quặn khó chịu, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Phượng vĩ thảo (cây seo già) tán 20g
nhỏ hấp cơm:

Nhục khẩu (hạt mé tré) nướng: 4g

Uất kim (Nghệ vàng): 12g

Binh lang (Hạt cau rừng): 8g

Lòng trắng trứng gà: 1 quả

Sáp ong: 4g

Mật ong: 1 cốc nhỏ

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc với hai chén nước, còn lại 8/10 chén. Sắc hai lần như thế, hoà lẫn 2 lần nước sắc lại với nhau, chia làm 2 lần uống lúc đói bụng.

Kiêng ky: Kiêng ăn các chất dầu, mỡ, tanh, lạnh.

Bài 2:

Khổ cầm: 80g

Khổ sâm:	38g
Trạch tả (sao muối):	70g
Sơn tra nhục:	80g
Bạch thược:	38g
Xuyên liên:	19g
Ngải cứu tươi:	12g
Phục linh:	80g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán mịn, cho vào lọ thuỷ tinh đậy kín, uống mỗi lần 8gam với nước sôi để nguội. Ngày uống 3 lần.

- Người bệnh bị kiết ly ra máu, dùng bài thuốc sau:

Rau sam:	50g
Cỏ sữa:	50g
Mơ lông:	50g
Búp tre:	1 nắm
Hạt cau:	8g
Cỏ mực:	20g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ hai bát nước sắc còn 1 bát, chia làm 2 lần uống trong ngày.

Kiêng ky: Không ăn thức ăn có nhiều mỡ.

- Người bệnh bị kiết ly có triệu chứng hồng ly mót rận, đau bụng ỉa ra máu nhiều hơn mũi. Và bạch ly mót rận đau bụng ỉa ra kèm mũi trắng, dùng bài thuốc sau:

Hoàng cầm (sao rượu):	6g	
Tử tô cánh:	8g	
Quảng mộc hương:	6g	
Trần bì:	6g	
Thương truật:	10g	
Bạch thược (sao rượu):	8g	
Phục linh:	3 lát	
Gừng:	8g	
Hậu phác (sao gừng):	8g	
Chỉ xác (sao cám):	6g	
Mộc thông:	4g	
Hoàng liên (sao rượu):	8g	
Binh lang:	8g	
Chích thảo:	6g	

Tất cả các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 4 chén nước sắc còn 1 chén, nước thứ hai đổ 3 chén sắc còn 8 phân. Hòa 2 nước thuốc đã sắc lại chia làm 2 lần uống.

- Người bệnh bị kiết đàm có máu, dùng bài thuốc sau:

Hoàng cầm:	8g
Hoàng liên:	6g
Bạch thược:	8g
Sơn tra:	8g
Chỉ xác:	8g

Hậu phác:	6g
Binh lang:	6g
Thanh bì:	4g
Đương quy:	10g
Cam thảo:	4g
Địa du:	8g
Hoè hoa:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 3 chén nước sắc còn 8 phân, nước thứ 2 đổ sắc 2,5 chén còn 5 phân. Hòa hai lần nước sắc với nhau, chia làm 2 lần uống. Ngoài ra còn có thể tán bột các vị thuốc, uống nhiều lần.

5. Bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng

Viêm loét dạ dày, tá tràng là bệnh do hậu quả của sự mất cân bằng giữa tiết nhầy và tiết axit ở dạ dày. Với người bình thường hai trình này là cân bằng, đều có ích khi axit giúp dạ dày tiêu hoá thức ăn và chất nhầy giúp bảo vệ niêm mạc dạ dày tá tràng khỏi tác dụng của axit và các men tiêu hoá. Vì một nguyên nhân nào đó mà lượng axit được tiết ra nhiều hơn so với lượng chất nhầy sẽ gây tổn thương niêm mạc dạ dày, tá tràng ở mức độ khác nhau. Nhẹ nhất là viêm đỏ và chợt niêm mạc (khi mới bị đau). Hoặc

nặng hơn là loét có thể gây chảy máu hoặc thủng dạ dày tá tràng.

a. Nguyên nhân

- Theo quan niệm của Tây y

+ Nguyên nhân chủ yếu là do xuất phát từ các yếu tố tâm lý gọi là bệnh tâm căn (giống như bệnh cao huyết áp, xuất hiện khi làm việc căng thẳng, mất ngủ kéo dài, các trạng thái lo âu hay là căng thẳng về tâm lý).

+ Do dùng các chất kích thích như: rượu, bia, thuốc lá, ăn quá nhiều chất chua, cay.

+ Một nguyên nhân rất phổ biến ngày nay là việc dùng các thuốc điều trị như thuốc giảm đau (Asperin, Vontaren...).

+ Do yếu tố cơ địa (đặc điểm cơ thể) thường di truyền từ bố mẹ sang con ở những người này dạ dày thường có thiên hướng axit tiết nhiều hơn chất nhầy nên hay bị viêm loét tái đi tái lại nhiều lần.

- Theo quan niệm của Đông y

Viêm loét dạ dày tá tràng gọi là vị quản thông: thường do rối loạn về tâm lý xã hội (thất tinh) can uất, khí trệ hoặc do ăn uống.

Bệnh xảy ra ở tạng tì (tì bằng vị) cơ chế bệnh sinh có liên quan đến tạng khác. Bệnh vị quản thông được chia làm hai thể:

+ Can khắc tỳ, hay can khí phạm vị:

Triệu chứng: Hay gặp ở bệnh nhân loét hành tá tràng, triệu chứng thiên về hưng phấn; đau thượng vị, đau từng cơn có chu kỳ; đau xiên ra lưng hoặc hai bên sườn; nhức đầu, hay cáu gắt, ợ hơi, ợ chua, rêu lưỡi vàng, chất lưỡi đỏ.

+ Tỳ vị hư hàn:

Triệu chứng: Hay gặp ở người loét dạ dày, triệu chứng thiên về hưng phấn giả: bệnh nhân đau liên miên, chu kỳ không rõ ràng, sợ lạnh, chân tay lạnh, chườm nóng dễ chịu, ăn nóng không khát, lưỡi nhợt, phân nát hay táo, tiểu trong, mạch trầm nhược, yếu nhỏ, vô lực.

b. Phòng bệnh:

- Phải có chế độ ăn uống để dạ dày được nghỉ ngơi, tạo điều kiện cho vết loét chóng liền. Khi ăn phải nhai thật kỹ, không bao giờ được ăn quá no, nên ăn thành nhiều bữa nhỏ.

- Ăn uống phải kiêng khem: Không ăn những chất chua, cay, mỡ. Không ăn đồ cứng, khó tiêu. Đặc biệt không được uống rượu bia, hút thuốc lá.

- Giữ cho tâm hồn thanh thản: tránh những chuyện bức bối xảy ra trong gia đình, xã hội.

- Đi bộ thường xuyên hoặc có thể tập dưỡng sinh hàng ngày. Thở ra thót bụng lại, nín thở một lúc

ngắn. Hít vào, phùng bụng lên, giữ hơi mới hít vào càng lâu càng tốt.

- Có chế độ ngủ, nghỉ ngơi điều độ, đặc biệt tránh xáo trộn giấc ngủ.

- Khi uống các loại thuốc như: thuốc giảm đau, trong thông tin toa thuốc nói có hại cho dạ dày thì người bệnh nhất thiết phải uống sau khi ăn cơm, kể cả các thuốc về đường tim.

c. Cách chữa trị

- Can khắc tỳ hay can khí: Người bệnh bị đau vùng thượng vị, đau từng cơn có chu kỳ, đau xiên ra lưng hoặc hai bên sườn; nhức đầu, hay cáu gắt, ợ chua, ợ hơi, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Khổ sâm:	12g
Bồ công anh:	12g
Nghệ vàng:	10g
Hậu phác:	10g
Trần bì:	10g
Hương phụ chẽ:	10g
Hoài sơn:	10g
Ý dĩ:	10g
Mẫu lệ:	10g
Nam mộc hương:	10g

Cam thảo nam: 12g

Nếu đau nhiều thêm:

Xuyên khung: 10g

Q chua nhiều thêm:

Ô tặc cốt: 12g

Q hơi nhiều thêm:

Chỉ thực: 12g

Mỗi vị 1/2 năm. Sắc uống ngày 1 thang, hoặc làm bột cốm ngày uống 20g (1 năm) chia làm 2 lần, uống liên tục 30 ngày.

Bài 2:

Ý dĩ: 40g sao vàng

Nhũ hương: 6g

Kim ngân: 12g

Hắc phụ tử: 4g nấu với đỗ đen

Bạch chỉ: 12g

Binh lang: 40g

Nếu do nhiệt mà táo bón, khát nước thì bỏ Chè phụ tử thêm vào các vị Hoàng kỳ: 10g, Ô tặc cốt: 12g, Hương phụ: 8g, Thanh bì: 10g, Bạch thươn: 8g, Ô được: 6g và Bắc mộc hương: 2g.

Quy hợp với vị thuốc trên thành một thang, mỗi ngày sắc uống một thang, sắc 3 nước, chia làm 3 lần uống trong ngày, uống lúc đói.

Kiêng ky: Không ăn măng, chuối tiêu, rau cải.

- Tỳ vị hư hàn: bệnh nhân đau liên miên, chu kỳ không rõ ràng, sợ lạnh, chân tay lạnh, chườm nóng dễ chịu, ăn nóng không khát, lưỡi nhợt phân nát hay táo, tiểu trong, mạch trầm nhược yếu nhỏ vô lực, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Can khương (gừng khô): 10g (1/2 nắm)

Cao lương khương: 10g (1/2 nắm)

Nhục quế: 6g (1 nhúm)

Ngô thù: 8g (1 nhúm)

Các vị thuốc trên hợp thành một thang tán bột uống, mỗi ngày dùng 4-6g (tương đương 1 thia cà phê).

Bài 2:

Đẳng sâm: 12g

Bạch truật: 10g

Hoàn sơn: 12g

Bạch biển đậu: 12g

Sa nhân: 8g

Trần bì: 10g

Mộc hương: 10g

Cam thảo nam: 12g

Các vị thuốc trên, mỗi vị 1/2 nắm. Sắc uống ngày một thang, uống liên tục 1-2 tháng, bệnh sẽ khỏi.

- Đau dạ dày: Đau vùng trung tiêu (vùng bụng) nóng cỗ, đau lâm râm, ợ chua, táo bón, có lúc bí trướng, đau cồn cào trong thời gian viêm loét, dùng bài thuốc sau:

Cao lương khương:	30g
Nghệ củ:	30g
Sơn tra:	8g
Mật ong:	Lượng vừa đủ
Chỉ xác:	12g
Tỏi:	8g
Nang mực:	30g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tất cả các vị sao vàng, tán bột mịn cho mật vào viên bằng hạt ngô, mỗi ngày uống hai lần trước bữa ăn, mỗi lần uống 20 viên.

- Người bệnh bị đau âm ỉ ở vùng trung quản, thời tiết lạnh đau, hay ứa nước chua trong miệng, đại tiện thượng táo, dùng bài thuốc sau:

Ô tặc cốt:	15g nướng vàng
Lá khôi:	50g sao vàng
Lá khô sâm:	50g sao vàng
Lá bồ công anh:	50g sao vàng

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn, mỗi lần uống 12g hoà với nước chín, mỗi ngày uống hai lần vào buổi sáng và buổi tối. Có thể uống thêm thuốc này những lúc đang có cơn đau.

Kiêng ky: Không ăn măng, rau cải, cua ốc và chuối tiêu.

- Người bệnh bị đau dạ dày mạn tính, dùng bài thuốc sau:

Bạch thược:	200g tẩm rượu sao
Cam thảo:	60g
Thanh bì:	300g sao thơm
Bạch linh:	200g
Ngô thù:	100g tẩm rượu sao
Chỉ xác:	200g sao thơm
Bình lang:	100g
Can khương:	50g tẩm đồng tiện sao
Chỉ thực:	150g sao thơm
Khô phàn:	50g, bạch phàn sao chín
Phắc tiêu:	50g sao khô
Mộc hương:	400g
Ô tặc cốt:	400g, bỏ vỏ cứng nướng
Mẫu lệ:	200g, tẩm đồng tiện nướng

Các vị thuốc trên hợp thành một thang trộn đều, tán bột mịn, mỗi ngày uống 3 lần, uống chặn trước cơn đau, mỗi lần dùng 10g, hoa với nước đun sôi.

Kiêng ky: Các loại chè, chuối tiêu, thịt trâu, cá mè, dấm ớt, rau sống, quả xanh.

- Người bị viêm đại tràng co thắt: Bệnh nhân thấy bị đau ở vùng sườn ngực, chậm tiêu, đầy bụng, đau quặn, dễ cău gắt, đắng miệng, đại tiện

táo bón, mạch phù huyền. Dùng bài thuốc "thương lâm tán" gia giảm:

Đắng sâm:	12g
Cát cẩn:	12g
Sài hồ:	12g
Tô diệp:	12g
Kinh giới:	12g
Chỉ xác:	8g
Bán hạ chẽ:	12g
Cam thảo:	4g
Bạc hà:	4g
Xuyên khung:	8g
Sinh khương:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống, mỗi ngày uống một thang.

- Người bệnh bị viêm đại tràng gây trĩ: Bệnh thường do ly Amip gây ra, y học dân tộc có bệnh danh Hữu túc ly, nguyên nhân do tỳ vị hư hàn, dễ tái phát, có khi do thấp.

Người bệnh thường đi đại tiện khi lỏng, khi táo hoặc kéo dài hay táo phát, đôi khi đi đại tiện có máu ra theo phân kèm thận hoặc ra trực tràng (thoát giang: lòi rom) đau bụng, âm menses koka bóp châm nóng thì đỡ đau, sợ lạnh, mạch hàn, khược hoặc hàn hoan, chưa theo bài thuốc Bổ tràng Hỗn hán hoặc già giam, надо ёх, пить уксус грудь

Phòng đắng sâm:	16g
Hoàng kỳ:	16g
Đương quy:	16g
Sài hô:	12g
Trần bì:	10g
Cam thảo:	4g
Bạch truật:	16g
Thăng ma:	12g
Hoàng liên:	8g
Bình lang:	10 hạt

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn một bát. Dùng mỗi ngày một thang.

6. Chứng nôn mửa

a. Nguyên nhân

- Theo quan niệm của y học hiện đại nôn mửa là hội chứng trào ngược dạ dày thực quản, nôn mửa ở người già do rất nhiều nguyên nhân:

- + Các bệnh dạ dày thực quản như viêm loét dạ dày thực quản, u hoặc tăng mẩn cảm...

- + Nôn do ngộ độc thức ăn, và một số bệnh đường gan ruột như giun chui ống mật, viêm túi mật, tắc ruột, viêm ruột thừa...

+ Nôn mửa do các bệnh về thần kinh như xuất huyết não, u não, thiểu năng tuần hoàn não, rối loạn tiền đình...

+ Nôn mửa trong các bệnh dị ứng và say tàu xe.

- Theo quan niệm của Đông y:

+ Nôn mửa là hiện tượng thức ăn, thức uống đã vào vị mà không tiêu hoá được bị đào ra ngoài theo đường miệng. Nôn mửa do những nguyên nhân sau: vị khí bất hoà, vị hàn, vị nhiệt, đàm ẩm, thức ăn tích trệ, phong tà phạm vị...

Vị khí đi xuống là thuận, nếu vị khí đi lên là nghịch thành nôn mửa. Cũng có trường hợp can khí nghịch lên phạm vào vị mà thành bệnh.

+ Ngoài ra, còn một số lý do khác gây ra bệnh nôn mửa như trung tiêu dương hư, ăn uống vô độ, ăn quá no, ăn thức ăn không vệ sinh hoặc hàn lạnh khó tiêu làm thương tổn vị dương, ăn nhiều thức ăn cay nóng tích nhiệt ở trung tiêu hoặc uống thức nóng quá nhiều, vị hoả dồn lên, tức giận sợ hãi quá làm động can khí uất, kết đàm nghẽn trở, đều gây nôn mửa.

b. Cách phòng bệnh

- Nếu bị nôn mửa kéo dài biện pháp tốt nhất là nên đi khám thầy thuốc hoặc đến các cơ sở y tế. Hoặc nếu bị nôn mửa do một số bệnh nào đó gây nên thì

cũng phải tìm hiểu nguyên nhân trước sau đó mới có thể điều trị triệt để căn bệnh này.

- Tuy nhiên, nếu nôn mửa đã thành thói quen do nhạy cảm niêm mạc quá mức hoặc do một số bệnh khác nhưng không nghiêm trọng, ta có thể dùng những cách thức sau để phòng chống: Người bệnh nên ăn đồ lỏng, dễ tiêu hóa, lượng chất dinh dưỡng vừa phải (không béo quá, không ngọt quá) và chia thành nhiều bữa nhỏ dễ ăn. Với những người cao tuổi không thể ăn được thức ăn lỏng thì việc uống sữa là một biện pháp rất hữu hiệu.

c. Cách chữa trị

- Người bệnh bị nôn mửa dùng bài thuốc sau:

Bạch truật (sao khử thô):	8g
Bạch đậu khấu:	8g
Sa nhân:	8g
Can khương (sao):	4g
Đắng tâm:	4g
Trần bì (sao):	8g
Hoắc hương:	12g
Chích thảo:	4g
Thần khúc:	16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn một bát, nước thứ 2 cũng làm như vậy. Hòa lẫn 2 lần nước sắc lại với nhau, uống

hàng ngày. Hoặc các vị thuốc trên tán bột mịn, cho vào lọ thuỷ tinh đậy kín, mỗi lần uống 4g, uống đến khi ngừng nôn thì thôi.

- Người bệnh bị nôn mửa do vị hư, mạch nhu nhược (vị: dạ dày), dùng bài thuốc sau:

Đắng sâm:	12g
Bạch truật:	12g
Trần bì:	8g
Phục linh:	12g
Sa nhân:	4g
Mộc hương:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 600 ml nước sắc còn 200 ml, nước thứ 2, thứ 3 cũng làm như vậy. Hoà lẩn 3 lần nước sắc lại với nhau, uống nóng.

- Nôn mửa do hàn (lạnh) mạch phù, dùng bài thuốc sau:

Tử tô diệp:	12g
Hậu phác:	12g
Sinh khương:	8g
Hoắc hương:	12g
Trần bì:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn một bát, nước thứ 2, thứ 3 cũng làm như vậy. Hoà 3 lần nước sắc lại với nhau, uống nóng.

- Người bệnh nôn mửa do đàm ẩm, mạch hoạt, dùng bài thuốc sau:

Phục linh:	12g
Bán hạ:	8g
Sinh khương:	8g
Trần bì:	8g
Ngô thù du:	8g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống hàng ngày. Đổ 600 ml nước sắc còn 300 ml, nước thứ hai cũng làm như vậy. Hoà 2 lần nước sắc lại với nhau, uống nóng.

Phần II

BỆNH VỀ ĐƯỜNG TIM MẠCH

Trong cơ thể con người, hệ tim mạch gồm tim và hệ thống các mạch máu (mạch máu gồm động mạch, mao mạch và tĩnh mạch). Chức năng chủ yếu của hệ tim mạch là đem ôxi và chất dinh dưỡng theo động mạch đến các cơ quan và thu hồi các chất thải, khí cacbonic về tim. Sự rối loạn cục bộ hay toàn bộ hệ tuần hoàn sẽ lập tức gây tổn thương các cơ quan do mạch máu chi phối hoặc ảnh hưởng đến chức năng sống của toàn bộ cơ thể. Những bệnh thường gặp ở người già về đường tim mạch là bệnh của mạch và bệnh của tim.

- Bệnh của mạch như cao huyết áp, hạ huyết áp.
- Bệnh của tim như suy tim, bệnh mạch vành, bệnh tắc mạch.

1. Bệnh cao huyết áp

Bình thường trong cơ thể con người, huyết áp tối đa (áp lực động mạch lúc mạch nổi) không quá

140mHg, huyết áp tối thiểu không vượt quá 90mHg. Khi bất kỳ một trong hai chỉ số tối đa và tối thiểu vượt quá giới hạn cho phép ở trên gọi là cao huyết áp.

a. Nguyên nhân

Ngày nay, cao huyết áp được chuẩn đoán ở cộng đồng hay ở bệnh viện có thể tìm được hoặc không tìm được nguyên nhân. Khi không tìm được nguyên nhân người ta gọi là cao huyết áp vô căn, khi tìm được nguyên nhân người ta gọi là cao huyết áp thứ phát. Hiện nay, cao huyết áp vô căn chiếm khoảng trên 90% số ca bệnh. Cao huyết áp thứ phát thường xuất hiện do các nguyên nhân sau:

- Người bị xơ vữa động mạch.
- Người bị các bệnh về thận: viêm cầu thận, sỏi thận...
- Ngoài ra còn có một nguyên nhân khác ít gặp hơn do căng thẳng về tâm lý, làm việc quá sức hoặc dùng các chất kích thích quá mức như thuốc lá, rượu, cà phê... Nói chung, dù mắc bệnh huyết áp vô căn hay thứ phát đều phải có cách phòng và chữa bệnh như nhau.

b. Triệu chứng

- Với người cao tuổi, dấu hiệu của cơn tăng huyết áp là nóng mặt, đau đầu, mặt đỏ, người mệt mỏi...

Các dấu hiệu này thường xuất hiện khi có sự thay đổi thời tiết, dùng chất kích thích hoặc do căng thẳng. Đo huyết áp thì thấy huyết áp tối đa tăng trên 200mHg hoặc là cao hơn từ 30-40mHg so với mức huyết áp thường lệ.

- Các dấu hiệu nguy hiểm có thể gặp như: đau đầu dữ dội, kém tỉnh táo, buồn nôn, chảy máu mũi... Các dấu hiệu này xuất hiện khi huyết áp tăng lên đến mức độ tối đa đe doạ sự vỡ các mạch máu não (vốn là các mạch máu yếu nhất trong hệ thống mạch máu của cơ thể). Khi thấy các dấu hiệu này người bệnh phải báo cho mọi người xung quanh, nằm nghỉ và dùng ngay viên thuốc hạ huyết áp.

c. Cách phòng bệnh

- Luôn để cho tinh thần thoải mái, tâm tính dễ chịu, sinh hoạt lành mạnh, vui vẻ.
- Ăn ít muối, uống đủ nước. Không hút thuốc lá, không uống rượu bia.
- Ăn nhiều thức ăn có lượng mỡ ít: lòng trắng trứng gà, cá, thịt nạc, đồ đậu, đồ nạc, đậm có nguồn gốc thực vật; các thức ăn có lượng Vitamin cao, đậm ở cua, ăn nhiều hoa quả tươi. Những thức ăn này làm giảm huyết áp và xơ cứng động mạch.
- Khi tắm, dùng nước ấm khoảng 34-40°C.
- Kết hợp điều độ giữa làm việc và nghỉ ngơi, tập thể dục thường xuyên, tham gia công việc phù hợp.

- Ăn nhiều hoa quả, thức ăn có chất xơ, duy trì đại tiểu tiện bình thường, đề phòng tình huống huyết áp biến động, đột ngột lên cao gây nhồi máu cơ tim và xung huyết não.

d. Cách chữa trị

- Người bị cao huyết áp có cảm giác nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt, ù tai, hoảng hốt, kém ngủ, họng khô, đau mỏi lưng, chất lưỡi đỏ, mạch huyền tê sắc. Những triệu chứng này thường gặp ở người tăng huyết áp xơ cứng động mạch. Dùng bài thuốc sau:

Thục địa:	16g
Hoài sơn:	16g
Mẫu bì đơn:	16g
Trạch tả:	12g
Sơn thù:	12g
Ngưu tất:	12g
Hà thủ ô:	12g
Mạch môn:	12g
Trần bì:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống mỗi ngày một thang, nếu tay chân lạnh chậm tiêu hoá thì thêm Sa nhân: 4g, Cao khương: 4g.

- Người bệnh bị cao huyết áp có thể trạng béo, hay hoa mắt chóng mặt, nhức đầu ù tai, cáu gắt, họng khô, chất lưỡi hồng, rêu lưỡi trắng mỏng hơi vàng, mạch huyền tri. Dùng bài thuốc sau:

Sài hồ:	16g
Hoàng cầm:	12g
Bán hạ:	10g
Cam thảo:	4g
Huyền sâm:	12g
Chi tử:	10g
Địa cốt bì:	10g
Sinh địa:	16g
Xuyên khung:	12g
Táo nhân:	10g

Các vị thuốc trên quy hợp thành một thang, sắc uống mỗi ngày một thang.

- Người bệnh bị cao huyết áp có biểu hiện nhức đầu, mặt đỏ, kém ngủ, tim hồi hộp đập mạnh, khó thở, chân tay tê tê, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Mè đen (giã nhỏ):	20g
Hà thủ ô:	10g
Ngưu tất:	10g
Dâm dương hoát:	10g
Sài hồ:	8g
Cỏ mần trầu:	12g
Bạch hoạt:	10g
Hoạt thạch:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nước thứ nhất đổ 2,5 chén sắc còn 1/3 chén. Nước thứ hai làm như nước sắc thứ nhất. Hoà lẫn hai lần nước sắc lại với nhau, uống thuốc khi còn nóng.

Bài 2:

Sinh địa:	Đỗ trọng
Hà thủ ô:	Cây cần tây
Hoè ba:	Trung ký sinh
Ngưu tất:	Trạch tả
Xuyên khung:	Huỳnh kỳ
Thông thảo:	Tỳ giải
Sài hồ:	Bạch hạt
Sâm đại hành:	Nữ trinh (cây ngũ ngày)
Huỳnh ba:	Hoạt thạch
Củ sả:	Cỏ mần trầu

Trong các vị thuốc trên có thể sử dụng từ 3 đến 5 vị tỷ lệ ngang nhau, sắc uống.

* Lưu ý: Khi sử dụng thuốc này phải thường xuyên ăn nhạt, không uống rượu bia, không hút thuốc lá, nên ăn thêm rau cần, ngoài ra phải tập thể dục và đi bộ đều đặn mỗi ngày. Có thể uống thêm rễ cây nhài (kim ngân) và cây trinh nữ (cây xấu hổ).

2. Bệnh hạ huyết áp

Khi huyết áp tối đa nhỏ hơn 85mHg, huyết áp tối

thiểu nhõ hơn 55mHg gọi là hạ huyết áp. Ở bệnh nhân hạ huyết áp nặng gọi là choáng hay sốc, nhiều trường hợp gây đe doạ tính mạng.

a. Nguyên nhân

Theo quan niệm của y học hiện đại:

- Nguyên nhân hay gặp nhất là hạ đường huyết do bị đói hoặc dùng thuốc điều trị đái tháo đường quá nhiều.

- Do mất nước địa giải quá nhiều như ỉa chảy cấp tính, ngộ độc thức ăn.

- Do mất máu quá nhiều hoặc do đau đớn quá mức chịu đựng hoặc sang trấn tâm lý do quá sợ hãi.

- Do tình trạng cơ thể yếu trong các bệnh kéo dài như sốt kéo dài, mất ngủ kéo dài hoặc làm việc quá sức.

b. Cách phòng bệnh

- Chế độ ăn uống đầy đủ, làm việc nghỉ ngơi điều độ.

- Hoạt động và thể dục thể thao hàng ngày.

- Khi bị cơn hạ huyết áp thì phải xử trí như sau: Cho bệnh nhân nằm nghỉ ngay lập tức, nếu thấy mạch quá yếu có thể đe doạ tính mạng phải cho đầu bệnh nhân thấp xuống để máu dốc lên não. Nếu do hạ đường huyết thì phải cho bệnh nhân uống nước đường nóng hoặc nước sữa nóng ngay lúc đó. Các

trường hợp bệnh nhân còn tinh táo có thể cho bệnh nhân uống trà gừng, cà phê sữa, trà đường... Nếu bệnh nhân bị ngất hoặc rét thì phải ủ ấm, xoa dầu, có thể tiêm long não hoặc canxi.

Người bệnh bị hạ huyết áp thường xuyên, ngoài việc tập thể dục thể thao còn nên uống mỗi ngày 2-3 tách cà phê.

c. Triệu chứng

Hoa mắt, chóng mặt, ù tai. Các dấu hiệu này tăng lên khi thay đổi tư thế lúc ngồi xuống, đứng lên, người mệt mỏi, chân tay run rẩy, da xanh tái, môi và móng tay, móng chân nhợt nhạt. Trường hợp nặng có thể gây xỉu ngất đe doạ tính mạng (còn gọi là sốc hay choáng). Dùng bài thuốc sau:

Sinh địa:	25g
Huỳnh bá:	10g
Sài hồ:	10g
Quy đầu:	15g
Kỷ tử:	12g
Khiếm thực:	12g
Thảo khuyết minh:	10g
Hà thủ ô:	10g
Cát lâm sâm:	15g
Bắc chánh hoài:	10g
Xuyên khung:	10g

Bắc đỗ trọng:	12g
Bạch truật:	10g
Huỳnh kỳ:	12g
Đại táo:	5 quả
Càng cương:	7g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nước thứ nhất đổ 3 chén sắc còn nửa chén. Nước thứ hai cũng vậy.

Khi dùng bài thuốc này nên ăn tăng thịt bò nhúng tái hoặc ăn thịt heo nạc và các loại trái cây, đi bộ và tập thể dục thường xuyên. Có thể ăn thêm chất bổ như lòng đỏ trứng gà.

3. Bệnh mạch vành

Là một cụm từ chỉ sự rối loạn cung cấp máu cho cơ tim thông qua hệ thống động mạch (gọi là động mạch vành). Sự rối loạn này thường gây hai bệnh lý phổ biến là cơn đau thắt ngực và nhồi máu cơ tim.

a. Nguyên nhân

Theo quan niệm của y học hiện đại:

- Do người bệnh bị cao huyết áp.
- Người bệnh bị xơ vữa động mạch do lượng Cholesteron trong máu quá cao lắng đọng vào thành

mạch máu làm thành mạch xơ cứng gây huyết áp tăng dẫn đến tắc mạch máu não.

- Sang chấn tâm lý hoặc do căng thẳng quá mức.
- Người bệnh bị hẹp tắc mạch vành.

b. Triệu chứng

- Cơn đau thắt ngực có triệu chứng nhẹ hơn bệnh nhồi máu cơ tim; thường là tự hồi phục, nếu bị nặng có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim. Cơn đau thắt ngực xuất hiện khi cơ tim bị thiếu ôxi và chất dinh dưỡng do giảm chức năng của hệ thống mạch vành. Dấu hiệu của cơn đau thắt ngực là những cơn đau vùng trước tim xuất hiện sau các cơn cao huyết áp, sự gắng sức, căng thẳng về tâm lý... Thường là các cơn đau thắt ngực sẽ tự khỏi sau khi nghỉ ngơi hoặc uống thuốc an thần.

- Khi người bệnh bị nhồi máu cơ tim. Nhồi máu cơ tim là một bệnh tim rất nặng, tỷ lệ tử vong cao: 70% - 80%, thường xuất hiện sau các cơn đau thắt ngực báo trước. Dấu hiệu là đau thắt ngực dữ dội ở vùng trước tim, thường làm cho bệnh nhân ngất hoặc choáng, sốc ngay lập tức. Có thể gây tử vong do suy tim cấp, ngừng tim hoặc vỡ tim.

c. Cách phòng bệnh và xử trí

- Với người bệnh có tiền sử cao huyết áp, sơ vữa động mạch nên đến khám bác sĩ thường xuyên, có

chế độ ăn, nghỉ, thể dục thể thao phù hợp. Khi có cơn đau thắt ngực phải nằm nghỉ ngay, dùng thêm thuốc hạ huyết áp và thuốc an thần nếu cần. Khi bệnh tình đã ổn định tốt nhất người bệnh phải đi khám lại ở các sở y tế hoặc các thầy thuốc.

* Chú ý: Khi cơn đau thắt ngực xuất hiện ở người cao tuổi mặc dù không bị cao huyết áp nhưng vẫn có thể dùng thuốc hạ huyết áp và thuốc an thần với liều tối thiểu là một viên để giảm gánh nặng cho cơ tim. Khi cơn đau thắt ngực xuất hiện phải cho bệnh nhân nằm trên giường phẳng, nếu có xỉu ngất để đầu nằm thấp. Cách tốt nhất là gọi sự trợ giúp của sở y tế hơn là đưa bệnh nhân đến viện, ta chỉ có thể đưa bệnh nhân đến viện khi còn tỉnh táo, chưa bị sốc hay bị ngất.

4. Bệnh tắc mạch

Là hiện tượng ngừng hoàn toàn sự lưu thông của mạch máu do các nguyên nhân cơ học như bị chèn ép, bị cục máu đông... gây tắc mạch.

a. Nguyên nhân

- Một nguyên nhân phổ biến nhất là do các cục máu đông sinh ra từ các vết thương hoặc do hiện tượng nằm lâu chèn ép chảy từ các mạch máu lớn đến làm tắc các mạch máu nhỏ.

- Do người bệnh bị xơ vữa động mạch làm vỡ mảnh xơ vữa trôi làm tắc các mạch máu.

- Tắc các tĩnh mạch do chèn ép các khói viêm, bọt khí. Ngoài ra bệnh nhân còn có thể tắc mạnh do gãy xương làm vặn xoắn các mạch máu.

b. Triệu chứng

- Tắc các động mạch chi: Thường gây các cơn đau, chuột rút, nếu không chữa trị kịp thời sẽ có thể gây liệt chi do tổn thương không hồi phục.

- Tắc động mạch não: Gây liệt nửa người hay gọi là bán thân bất toại, tắc động mạch phổi gây nhồi máu phổi dẫn đến ho ra máu hoặc ộc ra máu.

- Tắc động mạch vành gây nhồi máu cơ tim.

- Viêm tĩnh mạch ở chi (chân tay): Gây chi xưng to, tím, mất vận động, để lâu ngày gây hoại tử phải cắt cột chi.

c. Cách phòng bệnh

- Với những người dễ xảy ra nguy cơ tắc mạch như xơ vữa động mạch, cục máu đông phải có biện pháp phòng và chữa bệnh kịp thời.

- Sự vận động, xoa bóp các phần của cơ thể cũng giúp đáng kể được nguy cơ tắc mạch.

5. Cơn đau thắt ngực

Đau thắt ngực là một hội chứng đau vùng trước tim từng lúc, thường báo hiệu một bệnh nghiêm trọng, trong đó có bệnh nhồi máu cơ tim, bệnh thường xảy ra ở người có tuổi (trên 50) và gấp ở nam giới nhiều hơn.

a. Nguyên nhân và triệu chứng

Theo quan niệm của y học hiện đại: cơn đau thắt ngực biểu hiện sự giảm nhất thời mức cung cấp ôxi cho cơ tim và thường là hậu quả của chứng xơ vữa các động mạch vành là những động mạch nuôi dưỡng tim. Có thể nói nguyên nhân gây đau thắt ngực thường do xơ vữa động mạch vành chiếm 90%, các nguyên nhân khác chỉ chiếm 10% có thể do tổn thương thực thể ở động mạch vành hoặc suy mạch vành chức năng.

- Thường cơn đau thắt ngực xuất hiện sau một việc làm gắng sức như đi nhiều, nhất là đi vội, lên dốc, leo cầu thang... cũng có khi sau bữa ăn quá no, bị nhiễm lạnh hoặc do xúc cảm mạnh. Người bệnh đột nhiên thấy đau ngang ngực ở sau xương ức, đau như bị thắt, đôi khi như bị bong. Từ vùng trước tim đau lan lên vai trái hoặc cả 2 bên vai, nhưng thường

đau lan dọc theo mặt trong của cánh tay và bàn tay trái, cũng có khi lan cả lên cổ hoặc lên hàm.

- Thời gian của cơn đau lâu từ vài giây đến vài phút. Nếu kéo dài quá nửa giờ có thể bệnh nhân sẽ bị nhồi máu cơ tim. Số lượng cơn đau không nhất định hoặc nhiều cơn liên tiếp nôi nhau hoặc có bệnh nhân mỗi năm chỉ đau 1 hoặc 2 cơn.

- Trong cơn đau người bệnh có cảm giác bồn chồn, lo sợ, cảm giác như sắp bị chết. Ngoài ra còn có dấu hiệu da tái nhợt, vã mồ hôi, buồn nôn, mót tiểu tiện không nhịn được. Đó là dấu hiệu đau điển hình.

- Bên cạnh đó bệnh nhân còn có những cơn đau không điển hình như thấy tức ở sau xương ức, cảm tưởng có gánh nặng đè lên 2 vai, như có nước chảy trong lồng ngực... Cơn đau từ ngực lan lên hai vai và cánh tay phải, xuong vùng thượng vị hoặc lan ra vùng giữa xương vai.

b. Cách phòng bệnh và xử trí

Nói chung tiên lượng của đau thắt lưng thường đe doạ chết đột ngột. Tuy nhiên nếu được điều trị, chăm sóc chu đáo và có những biện pháp phòng bệnh tích cực, bệnh nhân sẽ kéo dài tuổi thọ hơn rất nhiều.

Ngoài việc dùng thuốc men do chỉ dẫn của bác sĩ, người bệnh cần biết để phòng và hạn chế tác hại của bệnh. Cần có những biện pháp sau:

- Khi đang có cơn đau, phải cho bệnh nhân nằm yên một chỗ, ngừng mọi hoạt động. Sau cơn đau vẫn đề cơ bản là để phòng cơn đau tái phát.
 - Người bệnh cần hạn chế lao động chân tay và trí óc.
 - Tránh hoạt động quá sức, đi bộ nhanh, lên dốc, lên cầu thang, đi ngược gió mùa lạnh, tránh gió lùa, không tắm ban đêm...
 - Sống điều độ, chú ý giải trí tinh thần, tập thể dục nhẹ (không chơi thể thao).
 - Không uống rượu, không uống chè đặc hoặc cà phê, không hút thuốc lá và không ăn quá no.
 - Về ăn uống: Cần thực hiện chế độ ăn uống chống xơ vữa động mạch như hạn chế các thức ăn có nhiều lipit, cholesterol (mỡ động vật, bơ, lòng đỏ trứng...) tốt nhất là ăn uống thanh đạm và không ăn mặn.
- * Lưu ý: Với những người cao tuổi xảy ra bệnh tắc mạch, bệnh mạch vành và cơn đau thắt ngực rất phổ biến, Đông y chưa có nhiều bài thuốc để chữa trị. Tuy nhiên chúng tôi vẫn đưa ra đây nguyên nhân, triệu chứng và cách phòng bệnh để người bệnh tham khảo kết hợp với điều trị bằng thuốc Tây y có hiệu quả.

Phần III

BỆNH VỀ ĐƯỜNG TIẾT NIỆU

Trong quá trình trao đổi chất và năng lượng, ở tế bào thải ra những chất không cần thiết, thậm chí là những chất độc có hại cho cơ thể. Ngoài ra, một số chất được đưa vào cơ thể với liều lượng quá nhu cầu (chủ yếu qua ăn uống) cũng có hại đối với cơ thể. Những chất này được thải loại ra ngoài, vừa để cơ thể khỏi bị đầu độc, vừa đảm bảo cho các thành phần của môi trường trong giữ được mức độ tương đối ổn định, tạo điều kiện cho quá trình sinh lý tiến hành bình thường. Thực hiện việc thải loại đó là nhờ có cơ quan của hệ bài tiết. Cơ quan bài tiết chủ yếu của cơ thể là thận. Một số bệnh liên quan đến đường tiết niệu thường gặp mà chúng tôi giới thiệu sau đây phần nào giúp người cao tuổi có cách phòng và chữa bệnh bằng thuốc Đông y hiệu quả.

1. U sơ tuyến tiền liệt phì đại

a. Nguyên nhân:

Theo quan niệm của y học hiện đại, tuyến tiền liệt là một tuyến nội tiết chỉ có ở nam giới. Tuyến tiền

liệt bị phì đại là một bộ phận dễ gây "tai nạn" đối với nam giới, đặc biệt là người cao tuổi. Từ 45-50 tuổi, tuyến tiền liệt bắt đầu có xu hướng suy yếu và tăng sản bệnh lý, tạo ra các khối u lắn vào các tuyến quanh niệu đạo, gây chèn ép khiến tiểu tiện khó khăn. Bệnh tuyến tiền liệt phì đại phát sinh từ từ; khi mới phát sinh ở mức độ nhẹ, thường không thấy chứng trạng bệnh lý, nhưng khi khối u đã to và bắt đầu chèn ép niệu đạo thì sẽ ảnh hưởng đến quá trình bài tiết nước tiểu.

b. Triệu chứng điển hình

Tiểu tiện nhiều lần, đặc biệt là về ban đêm, tiểu tiện khó khăn, sau một thời gian nước tiểu mới tiết ra được, tiểu tiện xong nước tiểu vẫn tiếp tục nhỏ giọt. Trường hợp nặng, tia nước tiểu nhỏ đi, thậm chí không tụ thành dòng, không phóng xa được. Có khi đi tiểu tiện có cảm giác đau nhức, khi đi tiểu tiện gần xong nước tiểu có vài giọt máu, hoặc là nước tiểu bị đọng lại như là bị bí đái, dễ bị viêm nhiễm đường tiết niệu. Khi chức năng của thận đã bị tổn hại, có thể xuất hiện chứng nhức đầu, kém ăn, mệt mỏi, người gầy dần đi, da khô...

Các điều tra ở nhiều nước cho thấy: Từ 50-60 tuổi có 30%, từ 61-70 tuổi có 50% và từ 71-80 tuổi có tới 90% người bị mắc bệnh. Đây là con số không

nhỏ. Chính vì thế cần phải có biện pháp phòng và chữa bệnh phù hợp.

c. Cách phòng bệnh

- Làm việc, nghỉ ngơi có điều độ.
- Thường xuyên tập thể dục, tăng cường vận động cơ thể.
- Không ăn quá nhiều các chất chua, ngọt. Cần ăn nhiều rau tươi và thức ăn chứa nhiều xơ, không ngồi xe đạp hoặc xe máy quá lâu...
- Thường xuyên xoa bóp vùng bụng dưới: Nằm thoái mái trên giường, dùng tay phải xoa nhẹ và đều vùng bụng dưới theo chiều kim đồng hồ 120 vòng, sau đó đổi sang tay trái, xoa theo chiều ngược kim đồng hồ 120 lần. Hàng ngày trước khi ngủ và buổi sáng thức dậy xoa như vậy 1 lần. Đây là phương pháp tốt để phòng chống bệnh u sờ tuyến tiền liệt đồng thời có tác dụng giảm mỡ đối với người béo phì.

d. Cách chữa trị

Tuyến tiền liệt phì đại thuộc phạm trù "long bê" của Đông y, trên lâm sàng thường phân ra các dạng sau đây để điều trị có hiệu quả.

- Thấp nhiệt tích tụ ở bàng quang: Nước tiểu vàng nóng, dính rít khó ra, có khi không bài tiết được ra ngoài, bụng dưới đầy tức, trường đau, lưỡi nhợt,

miệng khát mà không muốn uống nước, bên trong dương vật có cảm giác đau buốt hoặc mẩn ngứa.

+ Trường hợp nhẹ có thể dùng:

Bí đao: 350g

Hạt ý dĩ: 50g

Đường: 1 lượng vừa đủ

Bí đao thái thành miếng nhỏ, ý dĩ rửa sạch sắc nước uống thay trà trong ngày. Khi uống cho thêm một ít đường.

+ Trường hợp nặng dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Hoàng liên: 10g

Hoàng bá: 10g

Chi tử: 10g

Mộc thông: 10g

Trạch tả: 10g

Sinh địa: 10g

Xích thược: 10g

Đan bì: 10g

Cam thảo: 5g

Nước: 1000 ml

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, cho vào nồi sắc đến khi chỉ còn 450ml, chia thành 3 phần uống lúc đói bụng vào buổi sáng, trưa và tối.

Bài 2:

Lộc giác sương:	12g
Hoạt thạch:	16g
Trầm hương:	0,1g
Đạm trúc diệp:	8g
Bạch linh:	12g
Trư linh:	8g
Trạch tả:	12g

Các vị thuốc trên cho vào nồi sắc lên uống hàng ngày.

- Khí trệ huyết ú: Đi tiểu khó khăn, phải gắng sức mới đi được, đi tiểu xong nước tiểu vẫn nhỏ giọt, đau trường vùng bụng dưới, có khi nước tiểu có lẫn máu hoặc tinh dịch, trên lưỡi có những nốt hoặc những mảng máu tụ.

+ Trường hợp nhẹ có thể dùng bài thuốc sau:

Lá hành:	5g
Đương quy:	8g
Lá mần tưới:	12g

Sắc uống thay uống trà trong ngày.

Hoặc dùng:

Sơn tra tươi:	50g
Hạt vải:	10g
Đường phèn:	20g

Sắc lên lấy nước uống thay trà trong ngày.

+ Trường hợp nặng có thể dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Sinh địa:	15g
Đan bì:	10g
Đào nhân:	10g
Xích thược:	15g
Hồng hoa:	10g
Đan sâm:	10g
Đương quy vī:	10g
Ngưu tất:	10g
Chỉ thực :	10g
Nước:	1000 ml

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, cho vào nồi sắc đến khi còn 450 ml, chia làm 3 lần uống trong ngày lúc đói bụng vào buổi sáng, buổi trưa và buổi tối. Mỗi ngày dùng 1 thang, dùng liên tục.

Bài 2:

Tỳ giải:	12g
Xa tiền tử:	12g
Địa cốt bì:	12g
Đăng tâm :	8g
Thổ phục linh:	12g
Lá dànèh dànèh:	12g
Gừng tươi:	3 lát

Sắc uống trong ngày thay trà.

- Thận dương suy hư: Tiểu tiện nhiều lần, nước tiểu ra khó khăn, lâm ly bất tận, hoặc nước tiểu rỉ ra không tự chủ được, lúc ngủ có khi đái dầm mà không biết, choáng váng đầu óc, lưng gùi đau mỏi, chân yếu sức, chất lưỡi hồng nhạt, rêu lưỡi trắng, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Thục địa:	20g
Thổ ty tử:	16g
Bổ cốt:	16g
Chính hoài:	30g
Bá tử nhân:	16g
Hà thủ ô:	40g
Ba kích thiên:	20g

Sắc nước uống, uống trước khi ngủ.

Bài 2:

Thục địa:	10g
Đỗ trọng:	10g
Ngưu tất:	10g
Xa tiền tử:	10g
Quế chi:	10g
Tiên mao:	10g
Tiên linh tỳ:	10g
Hoàng kỳ:	10g

Đẳng sâm:	10g
Thổ phục linh:	10g
Bạch truật:	10g
Trạch tả:	10g
Nước:	1000 ml

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Lưu ý khi sắc đun thật nhỏ lửa, đun cạn còn 450ml,
chia thành 3 phần uống sáng, trưa, tối lúc đói bụng,
mỗi ngày dùng 1 thang.

Bài 3:

Thục địa:	12g
Sơn dược:	12g
Sơn thù:	10g
Đỗ trọng:	10g
Thỏ ti tử:	10g
Phụ tử chế:	5g
Nhục quế:	20g
Hoàng kỳ:	20g
Đẳng sâm:	20g
Ba kích thiên:	10g
Xung uý tử:	10g
Xà sàng tử:	10g
Ngưu tất:	12g
Hổ trượng căn:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, cho vào nồi sắc lên, đổ 1000ml nước sắc còn 450ml, chia làm 3 phần uống vào buổi sáng, trưa và tối lúc đói bụng, mỗi ngày dùng một thang.

Hàng ngày, ngoài sử dụng bài thuốc trên, nếu có điều kiện người bệnh có thể kết hợp dùng thêm các món ăn - bài thuốc sau cũng rất hiệu quả:

Xương sống dê: 1 bô

Nhục thung dung: 50g

Lá lốt: 10g

Hành, gừng, mắm, muối.

Xương sống dê dùng chày giã vụn, nhục thung dung rửa sạch thái nát cùng với hành, gừng, mắm, muối để nấu thành canh.

Toả dương: 10-15g

Gạo tẻ: 50-55g

Nấu thành cháo, ngày ăn một lần khi còn nóng.

Tục đoạn: 25g

Đỗ trọng: 30g

Đuôi lợn: 1-2 cái

Nấu thành món hầm, ăn đuôi lợn và uống nước canh; mỗi ngày dùng 1 thang.

Bài 4:

Thục địa: 25g

Cát lâm sâm: 20g

Kỷ tử:	20g
Quy đầu:	20g
Bắc đỗ trọng:	20g
Thang man:	15g
Cát cánh:	15g
Lệ hạch:	10g
Quê tốt:	15g
Nhục thung dung:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nước thứ nhất và nước thứ hai đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén. Uống sau bữa ăn nửa giờ. Mỗi đợt uống 5 thang, nghỉ một thời gian rồi uống tiếp.

* Lưu ý: Để giải quyết tình trạng ứ đọng nước tiểu do tuyến tiền liệt gây ra, người ta còn có thể dùng thuốc đắp lên rốn (huyệt thần khuyết) và một số huyệt vị khác. Đây là một phương pháp đã được ứng dụng từ lâu trong Đông y và hiệu quả cũng như tác dụng của nó đã được khẳng định. Đó là biện pháp đơn giản, dễ thực hiện nhưng hiệu quả.

Dùng hành tươi: 9-10 củ, giã nát hoặc thái nhỏ, sao nóng, dùng vải xô hoặc gạc bọc lại, đắp lên rốn (trùm lên cả vùng xung quanh), dùng túi nước nóng đặt lên trên để duy trì nhiệt độ. Thông thường sau từ 20-30 phút sẽ tiêu tiện được. Tuy nhiên có trường hợp phải sau 2-3 tiếng tiêu tiện mới thông. Nhưng, để tăng thêm hiệu quả của thuốc, chúng ta có thể

phối hợp với muối, ốc, giun, hổ tiêu, gừng, tỏi.... Hoặc nếu có điều kiện phối hợp với 1 số vị thuốc cay, thơm có khả năng xuyên thấu mạnh như Xạ hương, Băng phiến... tác dụng rất nhanh.

2. Bệnh sỏi thận

Sỏi thận là bệnh sinh ra do sự kết tinh chất Canxi ở trong nước tiểu lỏng đọng lại thành sỏi ở trong thận. Viên sỏi thận có thể trôi xuống bể thận gọi là sỏi bể thận, trôi xuống niệu quản gọi là sỏi niệu quản, trôi xuống bàng quang gọi là sỏi bàng quang. Sỏi thận là một bệnh rất hay gặp ở người già, đây là căn bệnh tương đối nguy hiểm gây ra các biến chứng như: viêm đường tiết niệu, ứ nước ứ mủ ở trong thận do tắc (có thể phải cắt bỏ thận), suy thận... hoặc gây cao huyết áp.

a. Nguyên nhân

Theo quan niệm của y học hiện đại, bệnh sỏi thận do các nguyên nhân sau:

- Do nồng độ Canxi trong nước tiểu quá cao, do yếu tố cơ địa (đặc điểm cơ thể), do dùng thuốc hoặc do bệnh lý làm cho Canxi bị kết tủa thành sỏi.

- Do nước tiểu bị cô đặc ở những người có thói quen uống ít nước hoặc ở những người mất nước kéo dài cũng làm nồng độ Canxi trong nước tiểu tăng lên.

Bệnh sỏi thận cũng xuất hiện ở những người nằm lâu ngày như người quá già hoặc mắc các bệnh liệt giường thì Canxi cũng dễ lắng đọng thành sỏi.

b. Triệu chứng

Theo Tây y, bệnh sỏi thận có triệu chứng dễ nhận biết nhất là đau lưng và đái buốt. Triệu chứng này chỉ chẩn đoán được thông qua các xét nghiệm.

Khi bị sỏi thận cơn đau thường đến đột ngột, rất dữ dội và chỉ ở một bên. Đau bắt đầu ở vùng thắt lưng rồi lan sang phía bụng, nách và các cơ quan sinh dục, có lúc đau giảm đi nhưng cơn đau dữ dội khác lại đến. Không có tư thế nào làm đỡ đau, bệnh nhân thường ở trong tư thế co quắp, kèm theo nôn, buồn nôn, ra mồ hôi, mạch nhanh nhưng không sốt. Buồn đái nhưng nhiều khi không cảm thấy dễ chịu sau khi đái.

c. Cách xử trí và phòng bệnh

- Điều trị: Khi sỏi nhỏ thường chỉ dùng các thuốc lợi tiểu, sỏi sẽ tự trôi xuống. Khi sỏi ở mức độ vừa thì có thể tán sỏi bằng phương pháp máy siêu âm không gây đau, không cần phải phẫu thuật và không có hại cho sức khoẻ. Khi sỏi to, có nhiều sỏi thường phải phẫu thuật nếu không một hoặc hai quả thận sẽ bị phá huỷ.

- Phòng bệnh: Thói quen uống nước nhiều rất tốt cho việc phòng bệnh sỏi thận, không những thế nó còn giúp cho thận dễ dàng thanh lọc các chất độc trong máu.

- Ăn các thức ăn hoặc uống nước có tính chất lợi tiểu như râu ngô, hoa thiên lý...cũng phòng rất tốt bệnh sỏi thận.

- Tập thể dục thể thao và hoạt động nhẹ cũng là một biện pháp phòng bệnh hữu hiệu và còn giúp trôi được những viên sỏi nhỏ xuống dưới qua nước tiểu.

d. Cách chữa trị

- Người cao tuổi bị bệnh sỏi thận dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Kim tiền thảo:

Rẽ dứa

Rẽ và cây thù dù:

Cây và lá bông bụt

Trái chuối chát chín:

Dây rau trai

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tỷ lệ ngang nhau, có thể hái về phơi khô trộn đều, mỗi lần lấy một nắm to sắc uống hàng ngày.

Bài 2:

Sinh địa:

32g

Sơn thù:

16g

Hoài sơn:	16g
Đơn bì:	8g
Hoạt thạch (đốt):	12g
Phục linh:	8g
Trạch tả (sao muỗi):	8g
Xa tiền:	12g
Ngưu tất:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, nước thứ nhất đổ 3 bát nước sắc còn một bát, nước thứ 2 đổ 3 bát nước sắc còn 7 phân. Trộn lẫn hai lần nước vừa sắc lại với nhau, chia làm 2 phần uống nóng, uống nhiều thang.

Bài 3:

Củi khúc khắc:	16g
Rễ chứa một:	16g
Cây mã đề:	20g
Rễ củ sả:	12g
Sài hồ:	8g
Ngưu tất (cỏ xước):	12g
Ké đầu ngựa:	20g
Hạt bo bo:	24g
Râu ngô:	8g
Củ rau trai:	12g
Rau má:	12g
Kim tiền thảo:	20g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 chén sắc còn một chén. Nước thứ hai và nước thứ ba cũng sắc như vậy. Hòa chung 3 lần nước sắc lại với nhau cho người bệnh uống.

- Bài thuốc bài tiết sỏi thận có kết quả.

+ Bệnh sỏi niệu thể nhẹ dùng bài thuốc sau:

Kim tiền thảo:	40g
Hạt mã đề:	12-40g
Thạch vỹ:	20-40g
Hoạt thạch:	20-40g
Hải sa kim:	12-40g
Đồng quỳ tử:	12-40g
Ngưu tất:	12g
Chỉ xác:	12g
Hậu phác:	12g
Vương bát lưu hành:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn một chén. Lần sắc thứ hai và thứ ba cũng làm như vậy. Uống nóng. Với bài thuốc này, tác dụng của nó là đẩy sỏi có đường kính 0,5 - 0,9cm.

+ Bệnh sỏi niệu thể nặng dùng bài thuốc sau:

Kim tiền thảo:	40g
Hạt mã đề:	12-40g
Thạch vỹ:	20-40g

Hoạt thạch:	20-40g
Miết giáp:	12-40g
Tam lăng:	20g
Ý dī:	20g
Ngưu tất:	20g
Nga truật:	20g
Chỉ xác:	12g
Hậu phác:	12g
Tạo giác thích:	12g
Xuyên sơn giá:	12g
Bạch chỉ:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống như bài thuốc trên. Bài thuốc này có tác dụng đẩy các loại sỏi trong thận có thể tích lớn hơn.

- Bài thuốc lọc thận và bổ thận:

Ý dī:	25g
Bồ công anh:	25g
Sinh địa:	25g
Ngưu tất:	20g
Bắc chinh hoài:	20g
Kỷ tử:	20g
Bắc đỗ trọng:	20g
Nhục thung dung:	20g
Quy đầu:	25g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 chén nước sắc còn nửa chén. Nước thứ nhất và

nước thứ hai đều làm như vậy. Mỗi ngày uống một thang, uống sau bữa ăn 30 phút. Mỗi lần uống 10 thang và nghỉ một đợt 20 ngày và uống tiếp đợt khác.

Hoặc sử dụng bài thuốc:

Kim tiền thảo:	40g
Mã đê:	20g
Tỳ giải:	20g
Trạch tả:	12g
Uất kim:	12g
Ngưu tất:	12g
Kê nô kim:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, thái nhỏ, phơi khô, sắc với 400ml nước còn 100ml, uống làm 2 lần trong ngày. Nếu đái ra máu thì cho thêm Nhọ nồi: 16g.

3. Bệnh tiểu đường (bệnh đái tháo đường)

Theo thống kê của Tổ chức Y tế thế giới (WHO), bệnh tiểu đường là một trong số các bệnh mạn tính chủ yếu đang đe doạ sức khoẻ và sinh mệnh con người. Nó đứng vị trí thứ 3 sau bệnh tim mạch và bệnh ung thư. Cùng với sự nâng cao mức sống và sự lão hoá trong cấu trúc dân số, số lượng người mắc căn bệnh này ngày càng đông. Đặc biệt là ở người cao tuổi.

a. Nguyên nhân

- Theo quan niệm của Đông y, bệnh tiểu đường do các nguyên nhân:

+ Do khí hư: Chân dương hâm ở dưới, thuỷ và hoả không giao nhau làm cho chân âm bại tuyệt.

+ Do nhiệt kết ở bàng quang: Bàng quang là nơi chứa tân dịch nếu bàng quang có nhiệt thì không hoá được khí, khí trệ thì thuỷ cũng trệ.

+ Ăn uống không điều độ làm tổn thương tới vị khí. Vị khí hâm ở hạ tiêu không đi lên được, ảnh hưởng tới tỳ và phế. Phế không sinh được thủy nên tiêu tiện không thông.

+ Phế táo nhiệt, không sinh được thuỷ, mất chức năng không điều thuỷ đạo, ảnh hưởng tới tác dụng của bàng quang.

- Theo quan niệm của Tây y, bệnh tiểu đường hay còn gọi là bệnh đái tháo đường là sự xuất hiện của đường trong nước tiểu gây ra do sự tăng đường huyết quá cao. Đái tháo đường có 2 tuýp bệnh:

+ Tuýp 1: Do thiếu men nội tiết của tuy (do viêm tuy, do chấn thương, do ung thư) làm cho đường trong máu không thể vận chuyển vào trong tế bào, gây sự rối loạn trầm trọng ở tất cả các cơ quan. Bệnh đái tháo đường loại này ngày nay hiếm gặp hơn nhưng triệu chứng rầm rộ, bệnh nhân thường gây còm và nguy cơ tử vong rất cao.

+ Tuýp 2: Ngày nay bệnh đái tháo đường tuýp 2 thường phổ biến do thừa quá nhiều đường, mỡ và kalo trong chế độ ăn. Đường máu cao cả trong và ngoài tế bào. Tuýp bệnh này triệu chứng thường không rầm rộ bằng tuýp 1. Bệnh nhân mắc tuýp bệnh này thường béo, việc điều trị và phòng bệnh đơn giản hơn người bệnh đái tháo đường tuýp 1.

b.Cách phòng bệnh

Khi đã mắc bệnh tiểu đường thì người bệnh phải hiểu rằng chúng ta sẽ phải sống với nó trong suốt quãng đời còn lại. Vì vậy việc phòng bệnh là rất quan trọng.

- Chế độ ăn tại nhà cho bệnh nhân đái tháo đường khi đã được điều trị ổn định tại bệnh viện: Người bệnh phải dùng thức ăn có ít đường như các loại rau muống, rau ngót, củ cải đắng, dưa chuột, lê, mướp đắng.... không nên ăn cháo, mì, phở là các loại thức ăn giải phóng đường rất nhanh vào trong máu. Bệnh nhân nên ăn cơm với số lượng vừa phải nhưng ăn thành nhiều bữa (5 bữa/ một ngày là tốt nhất).

- Sau đây chúng tôi cung cấp cho người bệnh (trên 65 tuổi) một chế độ ăn hợp lý:

Lượng đậm (cua, cá, thịt...) 100-120g thịt nạc /ngày.

Mỡ: 20g /ngày (tương đương 3 thìa cà phê dầu thực vật).

Tinh bột: 30g bột / ngày (tương đương 1 bơ gạo).

Ngoài ra, trong các bữa ăn nên bổ sung rau quả tươi để thêm các chất xơ, sinh tố và muối khoáng, là yếu tố cần thiết đối với hoạt động sống.

- Ngoài việc thực hiện chế độ ăn nghiêm ngặt, tập chơi thể dục thể thao (người cao tuổi nên chọn môn phù hợp với sức khỏe của mình như đi bộ, tập thể dục,... và tập dưỡng sinh) là các biện pháp tốt để phòng bệnh tiểu đường, nó kích thích việc sử dụng hết đường và kali dư thừa và thúc đẩy vận chuyển đường từ máu vào trong tế bào. Đối với người bị đái tháo đường tuýp 1 và tuýp 2 không nên lao động nặng hay tập thể dục thể thao trong giai đoạn dùng thuốc. Tuy nhiên, khi điều trị ổn định người bệnh nên quay lại với các bài tập càng sớm càng tốt nhưng theo nguyên tắc cường độ tăng dần, và phù hợp với sức khỏe cũng như mức đường huyết sau điều trị. Có một số trường hợp người cao tuổi đã bị hạ đường huyết do sử dụng các bài tập trước khi điều trị vào thời gian sau khi đường máu trở về bình thường.

Thục địa: 25g

Cát lâm sâm: 20g

Kỷ tử: 20g

Bắc chánh hoài: 20g

Quy đầu:	15g
Xuyên khung:	15g
Xuyên bôi mẫu:	15g
Thổ bôi mẫu:	15g
Chi tử:	10g
Bá hợp:	15g
Trần bì:	5g
Tam thất:	15g
Bạch cập:	15g
Bắc cam thảo:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát. Nước thứ hai và nước thứ ba cũng làm như vậy. Uống nóng.

- Người bị bệnh tiểu đường diễn biến ảnh hưởng đến thần kinh và xương khớp, dùng bài thuốc sau:

Thục địa:	25g
Cát lâm sâm:	20g
Kỷ tử:	20g
Khiếm thực:	20g
Bạch thước:	15g
Xuyên khung:	15g
Câu đèn:	15g
Bạch hạt:	15g
Sâm đại hành:	15g

Thổ phục linh:  10g

Tục đoạn:  10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, mỗi ngày sắc uống một thang, mỗi đợt uống từ 5 đến 10 thang.

Cách sắc: Sắc nước thứ nhất đổ 3 chén còn nửa chén, uống sau ăn và trước khi đi ngủ.

Thứ	Thực phẩm	Đóng gói	Thời gian
1	Thổ phục linh	10g	
2	Tục đoạn	10g	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			
117			
118			
119			
120			
121			
122			
123			
124			
125			
126			
127			
128			
129			
130			
131			
132			
133			
134			
135			
136			
137			
138			
139			
140			
141			
142			
143			
144			
145			
146			
147			
148			
149			
150			
151			
152			
153			
154			
155			
156			
157			
158			
159			
160			
161			
162			
163			
164			
165			
166			
167			
168			
169			
170			
171			
172			
173			
174			
175			
176			
177			
178			
179			
180			
181			
182			
183			
184			
185			
186			
187			
188			
189			
190			
191			
192			
193			
194			
195			
196			
197			
198			
199			
200			
201			
202			
203			
204			
205			
206			
207			
208			
209			
210			
211			
212			
213			
214			
215			
216			
217			
218			
219			
220			
221			
222			
223			
224			
225			
226			
227			
228			
229			
230			
231			
232			
233			
234			
235			
236			
237			
238			
239			
240			
241			
242			
243			
244			
245			
246			
247			
248			
249			
250			
251			
252			
253			
254			
255			
256			
257			
258			
259			
260			
261			
262			
263			
264			
265			
266			
267			
268			
269			
270			
271			
272			
273			
274			
275			
276			
277			
278			
279			
280			
281			
282			
283			
284			
285			
286			
287			
288			
289			
290			
291			
292			
293			
294			
295			
296			
297			
298			
299			
300			
301			
302			
303			
304			
305			
306			
307			
308			
309			
310			
311			
312			
313			
314			
315			
316			
317			
318			
319			
320			
321			
322			
323			
324			
325			
326			
327			
328			
329			
330			
331			
332			
333			
334			
335			
336			
337			
338			
339			
340			
341			
342			
343			
344			
345			
346			
347			
348			
349			
350			
351			
352			
353			
354			
355			
356			
357			
358			
359			
360			
361			
362			
363			
364			
365			
366			
367			
368			
369			
370			
371			
372			
373			
374			
375			
376			
377			
378			
379			
380			
381			
382			
383			
384			
385			
386			
387			
388			
389			
390			
391			
392			
393			
394			
395			
396			
397			
398			
399			
400			
401			
402			
403			
404			
405			
406			
407			
408			
409			
410			
411			
412			
413			
414			
415			
416			
417			
418			
419			
420			
421			
422			
423			
424			
425			
426			
427			
428			
429			
430			
431			
432			
433			
434			
435			
436			
437			
438			
439			
440			
441			
442			
443			
444			
445			
446			
447			
448			
449			
450			
451			
452			
453			
454			
455			
456			
457			
458			
459			
460			
461			
462			
463			
464			
465			
466			
467			
468			
469			
470			
471			
472			
473			
474			
475			
476			
477			
478			
479			
480			
481			
482			
483			
484			
485			
486			
487			
488			
489			
490			
491			
492			
493			
494			
495			
496			
497		</td	

Phần IV

BỆNH VỀ ĐƯỜNG HÔ HẤP

Con người cũng như mọi động vật trên trái đất, có thể nhịn ăn trong một thời gian tương đối lâu nhưng không thể nhịn thở được quá 2 phút vì mọi hoạt động của cơ thể đều liên quan mật thiết với sự tiêu dùng năng lượng. Năng lượng này được giải phóng trong quá trình phân giải các hợp chất có trong tế bào nhờ ôxi do máu mang từ cơ quan hô hấp (phổi) tới, đồng thời thải các sản phẩm phân huỷ trong đó có khí CO₂, được máu đưa trở lại cơ quan hô hấp để thải ra ngoài. Cơ quan hô hấp có vai trò đặc biệt quan trọng là giúp cơ thể lấy khí O₂, đồng thời thải khí CO₂ ra ngoài để duy trì sự sống. Trên cơ sở những hiểu biết cơ bản về chức năng của đường hô hấp, chúng tôi xin đưa ra một số căn bệnh phổ biến ở người cao tuổi và giới thiệu những bài thuốc Đông y gia truyền để giúp người bệnh phòng và chữa bệnh hiệu quả.

1. Bệnh hen - xuyên

a. Nguyên nhân

- Theo y học cổ truyền, hen với xuyên đều là một bệnh ở đường hô hấp. Chứng hen khi thở ở trong cổ có tiếng kêu, đó là bệnh dai dẳng lâu năm, thường

có người bị suốt đời, gặp khi thời tiết thay đổi lại lên cơn. Chứng xuyên thì sự thở hít khó khăn là chính, phần nhiều phát sinh kèm theo các loại bệnh mạn tính. Hen thường kiêm cả xuyên nhưng xuyên thì ít khi kiêm cả hen, đó chính là điểm chính cần phân biệt.

+ Nguyên nhân phát sinh ra chứng hen do đờm là chính, nhưng đờm lại có hàn đờm, nhiệt đờm nên hen có hen hàn và hen nhiệt.

+ Nguyên nhân phát sinh ra chứng xuyên khá phức tạp nhưng cũng không ra ngoài hai loại hư và thực. Phần thực thì chia ra phong hàn đờm thực, phần hư cũng chia ra phế hư và thận hư.

- Theo y học hiện đại thì bệnh hen - xuyên có các nguyên nhân sau:

+ Là tình trạng dị ứng gây co thắt các cơ của phế quản làm cho bệnh nhân khó thở. Khi thở gây tiếng rít như tiếng huýt sáo, tiếng chim còn gọi là tiếng cò củ. Hen - xuyên thường tự khỏi sau khi hết cơn. Tuy nhiên sẽ đem đến cho người bệnh tình trạng kiệt sức hoặc có trường hợp hen ác tính gây tử vong do bệnh nhân bị ngạt thở. Chính vì thế các thầy thuốc thường ví cơn hen ác tính như chết đuối trên cạn.

+ Do tình trạng dị ứng nên thường xuất hiện theo mùa, theo thời tiết hoặc khi gặp phải yếu tố gây dị

ứng như bụi bẩn, nước mưa, lông gà hoặc thức ăn như tôm, cua, ốc...

Các bài thuốc Tây y chủ yếu dùng để dãn phế quản và thuốc chống dị ứng, đôi khi là thuốc trợ tim nếu cần thiết.

b. Cách phòng bệnh

- Ngoài các biện pháp về phục hồi chức năng hô hấp chung, thì phòng bệnh hen - xuyên cũng giống như phòng các bệnh dị ứng khác như: chuyển cư trú đến nơi có thời tiết ôn hoà, tránh nóng ẩm; tránh gặp những yếu tố nguy cơ gây dị ứng.

- Nếu có nguy cơ gặp phải những yếu tố gây dị ứng nên đề phòng trước khi lên cơn hen - xuyên.

c. Cách chữa trị

- Người cao tuổi bị xuyên lâu năm dùng bài thuốc sau:

Bạch linh:	24g
Tang bạch bì (sao mật):	24g
Bán hạ chế:	24g
Xuyên bối mẫu:	12g
Hột cà độc dược:	24g
Cát cánh:	24g
Đinh lịch (sao gừng):	4g
Bạch phàn (phi):	

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sao giòn, tán bột, dùng hồ để viên bằng hạt ngô rồi phơi. Mỗi ngày uống 5 viên, ngày uống một lần, uống liên tục trong 7 ngày, nghỉ 7 ngày lại tiếp tục uống 3 ngày.

- Người bệnh bị xuyên thô huyết dùng bài thuốc sau:

Thục địa (sao gừng):	16g
Đương quy:	10g
Hồng hoa (sao đen):	4g
Tiêu khương:	4g
Nhục quế (bỏ vỏ khử dầu):	2g
Ngũ vị sao mật:	6g
Xích thược (sao vàng):	6g
Bồ hoàng (sao đen):	6g
Ngưu tất:	6g
Cam thảo:	2g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 4 chén nước sắc còn 1 chén, sau đó đổ quế vào khuấy đều chia làm 2 lần uống lúc nóng.

- Người bệnh bị đàm xuyên: Do đàm lạnh đóng ở phổi cho nên khí lạnh theo hơi thở vào phổi, đàm lạnh gấp phải khí lạnh đọng lại không thông làm nghẽn tắc ở phổi sinh ra hắt hơi, ho, đàm kéo lên khò khè, khó thở, khó nín ngửa, dùng bài thuốc sau:

Vỏ tát (bồ cùi trắng):	20g
Chỉ xác (sao):	20g
Ngũ vị tử:	20g
Tô tử (hạt tía tô):	8g
Đinh lich:	12g
Tang bì (vỏ rễ dâu sao mật):	20g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán nhỏ, trộn mật ong làm thành viên bằng hạt tiêu, mỗi lần uống 10-15 viên, một ngày uống 3 lần,

- Người già bị hen phế quản, thở khó khăn, mỗi khi thời tiết thay đổi càng khó thở hơn dùng bài thuốc sau:

Bạch phế:	4g
Minh phàn:	12g
Đạm đậu xị:	38g

Các vị thuốc trên tán bột viên hồ bằng hạt đậu xanh dùng một ngày 3 lần, mỗi lần 4 viên.

* Lưu ý:

- + Trong thời kỳ lên cơn, các cụ dùng ngày 3 lần, mỗi lần 3 viên.

- + Thời kỳ duy trì có thể giảm phân nửa, lâu nhất là một tháng.

- + Giao khí giữa thu và đông có thể bắt đầu uống để phòng trước như thời kỳ duy trì.

Phản ứng: Phản ứng thường thấy là ăn uống kém lui, có khi nôn mửa, vì vậy tốt nhất là nên uống sau

khi ăn để giảm bớt sự kích thích của trướng vị. Nếu có phản ứng nên giảm lượng thuốc uống một chút. Ngoài ra nếu thấy tim đập mạnh, phù mặt thì ngừng uống (phản ứng này thường rất ít khi xảy ra).

Kiêng kỵ: Bài thuốc này chỉ dùng cho loại xuyên thể hàn. Nếu thấy có chứng nhiệt, bệnh có khuynh hướng xuất huyết, viêm gan không được uống.

- Người bị bệnh hen mới phát cả hai thể hàn và thể nhiệt dùng bài thuốc sau:

Bạch linh:	105g
Bán hạ:	105g
Hoàng cầm:	105g
Hạnh nhân:	105g
Kinh giới:	105g
Cát cánh:	105g
Trần bì:	80g
Chỉ xác:	80g
Cam thảo:	80g
Uất kim:	80g
Khô phàn:	50g

Lấy vị thuốc Bán hạ tẩm Bồ kết một ngày một đêm. Sau đó tẩm thêm nước Gừng tươi tỷ lệ 5% với lượng Bán hạ, cũng tẩm một ngày một đêm, rồi rửa sạch nhót sao vàng sẫm. Các vị thuốc khác sao vàng, tán bột, đóng gói 15g.

Kiêng ky: Thịt ngan, ngỗng, cua, ốc, chất mỡ, chất cay.

* Lưu ý: Người cao tuổi mỗi ngày uống 4 gói. Người quá yếu không nên dùng. Thuốc cần uống làm nhiều đợt, mỗi đợt 6 ngày, nghỉ 3 ngày, sau đó uống tiếp đợt khác. Phải uống nhiều mới có kết quả.

- Người bệnh bị hen do lạnh. Người bệnh ở thể hen do nhiễm lạnh khó thở, ho nhiều, đờm trắng loãng, người gầy rút, chân tay lạnh, đại tiện lỏng, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch trầm nhược trầm tê, dùng bài thuốc sau:

Tô diệp:	10g
Quế chi:	10g
Trần bì:	10g
Bán hạ chế:	10g
Hậu phác:	15g
Cát cánh:	24g
Can khuương:	10g
Sâm đại hành:	10g
Té tân:	5g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc 2 nước lấy khoảng 150ml-200ml nước đặc. Uống nhiều lần trong ngày, mỗi ngày 1 thang.

Kiêng ky: Không ăn thức chua, lạnh, cua, ốc.

- Người bị xuyễn thối huyết: Xuyễn ra máu.

2. Bệnh viêm phế quản mạn tính

Hệ thống phế quản thuộc hệ thống dẫn khí đưa không khí từ khí quản vào phế nang của phổi. Và sau đó thải các khí thải từ phế nang ra ngoài. Chức năng của phế quản chủ yếu là dẫn khí và sưởi ấm nó trước khi được trao đổi trong phế nang ra ngoài. Chức năng của phế quản chủ yếu là dẫn khí và sưởi ấm nó trước khi được trao đổi trong phế nang. Viêm phế quản có hai loại: viêm phế quản cấp và viêm phế quản mạn. Tuy khác nhau nhưng đều không nguy hiểm.

a. Nguyên nhân

Bệnh viêm phế quản mạn thường do vi khuẩn, nấm và vi rút gây ra. Nhưng thường ở người già viêm phế quản gây ra do vi khuẩn, bệnh sẽ nặng lên khi bị suy nhược cơ thể, bị cúm với các triệu chứng ho và khạc đờm nhiều hơn.

b. Triệu chứng

Triệu chứng thường gặp là ho và khạc đờm (đàm). Ở người già hay gặp nhất là viêm phế quản mạn với các triệu chứng ho nhiều về đêm và sáng, kéo dài năm này qua năm khác. Viêm phế quản mạn để lâu có thể gây nên hậu quả các bệnh như dãn phế quản,

khí phế thũng..., ảnh hưởng nghiêm trọng đến thể lực của bệnh nhân.

c. Cách điều trị và phòng bệnh

- Điều trị: Theo Tây y, viêm phế quản mạn thường không dùng kháng sinh mà chỉ dùng các thuốc long đờm. Với bệnh viêm phế quản cấp hoặc đột cấp của viêm phế quản mạn có thể dùng thêm kháng sinh. Tuy nhiên, bệnh nhân nên đến bác sĩ tư vấn trước khi dùng thuốc. Viêm phế quản ở người già còn có một thể nặng hơn là viêm phế quản co thắt có khó thở, cò cử (giống như bệnh hen) nhưng phải điều trị tại các cơ sở y tế.

- Phòng bệnh: Đối với người cao tuổi, khi mắc bệnh viêm phế quản mạn việc điều trị là rất khó và dễ bị tái phát. Vì vậy việc phòng bệnh là rất quan trọng.

+ Về chế độ sinh hoạt: Tránh thời tiết quá lạnh, tránh uống nước đá hoặc kem quá nhiều, tránh các nguồn lây nhiễm của các bệnh cúm, viêm họng, sốt virút (người cao tuổi có hệ miễn dịch yếu nên dễ bị lây nhiễm).

+ Tắm nước ấm cũng là một thói quen rất tốt đối với người cao tuổi, kể cả trong những ngày nóng nực, không những giảm nguy cơ viêm đường hô hấp mà còn tạo sự sảng khoái về thần kinh chống căng thẳng, mệt mỏi.

+ Khi bị các bệnh như viêm phế quản cấp, viêm họng, viêm mũi, sốt virút, cúm... nhất thiết bệnh nhân phải tư vấn bác sĩ để được điều trị bằng kháng sinh triệt để, tránh tạo thành bệnh mạn tính.

+ Thể dục dưỡng sinh, các biện pháp tập thở Yôga, luyện nội công cũng là biện pháp tốt nhất để phòng các bệnh hô hấp. Với những người bệnh đã bị viêm phế quản mạn hay di chứng của nó như dân phế quản, khí phế thũng thì các bài tập cũng giúp cho việc phục hồi chức năng hô hấp rất hiệu quả.

c. Cách chữa trị

- Viêm phế quản do phong nhiệt. Phép điều trị: hoá đờm, thanh phế, trừ ho (chỉ khái). Dùng bài thuốc sau:

Lá dâu:	20g (1 nắm)
Tang bạc bì (mật sao):	20g (1 nắm)
Thối lửa (chỉ thiên):	12g
Kim ngân:	12g
Mạch môn:	12g
Sâm đại hành:	12g
Cam thảo nam:	12g
Trúc nhú:	12g
Thiên môn:	12g
Xạ can:	12g
Hạt củ cải:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, mỗi vị lấy 1/2 nắm sắc uống mỗi ngày.

- Do phế táo (khí táo). Dùng bài thuốc để điều trị thanh phế (mát phổi), tạo nhuận, chỉ khái (trừ ho):

Mạch môn:	12g
Thiên môn:	12g
Hoài sơn:	20g (1 nắm)
Thanh cao :	20g (1 nắm)
Bổ chính sâm:	20g (1 nắm)
Lá táo:	10g
Trách bách diệp:	10g
Lá chanh:	10g
Cam thảo nam:	10g
Toan táo nhân sao:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, mỗi vị dùng 1/2 nắm sắc uống mỗi ngày. Đỗ 3 bát nước sắc còn 1 bát. Nước thứ hai, thứ ba cũng làm như vậy. Uống nóng.

- Do phong hàn: Bài thuốc để điều trị ôn phế, trừ ho, hoá đờm như sau:

Trần bì:	6g (1 nhúm)
Bán hạ ché:	6g (1 nhúm)
Tô tử (hạt tía tô):	10g
Cam thảo nam:	10g
Bạch bộ:	10g

Sinh khương:	10g
Hạt củ cải:	10g
Kim ngân :	12g
Thối lửa (chỉ thiên):	12g
Tạng bạch bì (mật sao):	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, lấy mỗi vị 1/2 nắm. Sắc uống hàng ngày.

- Người bệnh có triệu chứng ho ra máu, mạch hoạt sá, dùng bài thuốc sau:

Thục địa:	12g
Bổ chính sâm:	20g
Bạch truật:	8g
Hoài sơn:	12g
Mạch môn:	20g
Ngũ vị:	4g
Ngưu tất:	6g
Tỳ bà diệp:	8g
Thổ bôi máu:	12g

A giao:

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống. Đổ 3 chén nước sắc còn một chén. Nước thứ hai và nước thứ ba đều làm như vậy. Uống nóng.

- Người bệnh bị ho khạc đờm lᾶn máu, dùng bài thuốc sau:

Rau đuôi chó:	8g
Rễ kim ngân:	8g

Đổ 10 bát nước sắc còn một bát, chia làm 3 lần uống trong ngày.

- Người bệnh bị ho ngoại cảm hoặc ho liên tục, dùng bài thuốc sau:

Xạ can (rễ rẽ quạt) tẩm mật sao vàng:	20g
Củ hương mao (củ sả) sao cùng rượu:	20g
Cây hoàng lựu (cây tròng trong):	10g
Rễ bạch lực (cây xanh) sao:	10g
Lá tiền hồ (cây lai mèo):	16g
Củ bán hạ (củ chóc) ngâm nước	12g
gừng tẩm rượu sao vàng:	
Trần bì (vỏ tất) sao vàng:	18g
Trắc bá diệp sao mật hoặc đường:	20g
Đot tre già:	1 nắm
Gừng tươi:	3 lát

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 3 bát nước sắc lấy 9 phân, lần thứ hai đổ 2 bát sắc lấy 8 phân, hòa lẫn nước sắc thứ nhất và nước sắc thứ hai với nhau, chia làm 3 lần uống trong ngày.

- Người bệnh bị ho đàm (đờm) do phổi nóng, dùng bài thuốc sau:

Thiên môn:	12g
Tri mẫu:	8g
Tang bì:	8g
Trần bì:	8g
Hoàng cầm:	8g

Cam thảo: 4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát. Nước thứ 2 và nước thứ 3 cũng làm như vậy.

- Người bệnh bị ho ra máu, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Thanh đại: 40g

Hạnh nhân (bỏ vỏ): 20g

Sáp ong: 20g

Đổ sáp ong vào nồi nấu chảy ra, cho Thanh đại và Hạnh nhân đã tán mịn vào, nấm thành viên như viên men rượu. Khi uống lấy 2 viên bọc trong lá gai làm bánh 3 lớp đem nướng cháy đến lá trong là vừa.

Mỗi ngày uống 3 lần.

Bài 2:

Sa sâm: 8g

Linh địa: 8g

Bá hạp: 8g

Cam thảo: 4g

Bạch linh: 8g

Bạch thược: 8g

Mạch môn: 8g

Nếu ho nhiều cho thêm:

Tứ uyển: 4g

Tang bì:	4g
Bôi máu:	4g
Tri mău:	4g

Nếu đêm người nóng thì cho thêm: Địa cốt bì: 4g.

Các vị thuốc trên sắc uống, uống từ 3 đến 5 thang.

- Người bệnh bị ho do phong hàn: phát sốt, sợ lạnh, đau đầu, ho đờm lỏng, ngạt mũi mạch phù, dùng bài thuốc sau:

Tía tô (tử tô):	20g
Gừng tươi:	4g
Kinh giới:	10g
Cam thảo đất:	10g
Rễ rẻ quạt (xạ can):	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 600ml nước sắc còn 200ml, chia làm 2 lần uống. Mỗi ngày uống một thang, uống liền trong 3 ngày.

- Người bệnh bị ho do phong nhiệt: Phát sốt không sợ lạnh, đờm vàng dính, mạch phù sác, dùng bài thuốc sau:

Lá dâu:	20g
Bạc hà:	10g
Cúc hoa:	10g
Thổi lửa (chỉ thiên):	10g
Kim ngân:	10g
Cam thảo đất:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống như bài trên.

3. Bệnh cảm cúm

Bệnh cảm cúm, Đông y gọi là "Thương phong". Bệnh thường phát vào mùa xuân, mùa thu và mùa đông gây thành dịch. Bệnh cúm do virút gây ra, bệnh lây chủ yếu qua đường hô hấp.

Thời kỳ ủ bệnh: Thường 2 đến 3 ngày, bệnh nhân chỉ cảm thấy mệt mỏi, chán ăn rồi đột ngột sốt cao 38-39°C có khi kèm theo ỉa chảy, nhức đầu, mệt mỏi, mạch nhanh, nước tiểu vàng và ít, không muốn ăn, ho, sổ mũi, đau khớp. Sau đó người bệnh cảm thấy nhức đầu dữ dội, đau mình mẩy, ho nhiều, hắt hơi, chảy nước mắt, nước mũi....

a. Nguyên nhân

Theo Đông y, bệnh này do bị ngoại cảm thâm nhập gây ra phong hàn hoặc phong nhiệt. Những người thể lực yếu, chính khí thiếu hoặc do lao động mệt mỏi, ngồi nghỉ gấp phải gió lạnh làm tổn thương chính khí mà mắc bệnh. Phổi hít thở chủ yếu liên đới với họng, lỗ mũi, ngoài da có lỗ chân lông khi ngoại cảm xâm nhập sẽ phát bệnh.

Đối với những người bị phong hàn thường thấy không có mồ hôi, đau và khớp xương đau, mũi lạnh,

khạc ra đờm, họng ngứa, nước mũi loãng, có thể sốt hoặc không sốt.

Với những người bị phong nhiệt, thường thấy cảm giác sốt rõ rệt. Nếu bệnh nhẹ hoặc thời gian đầu thường bị đau đầu, họng đau sưng đỏ, khi nuốt vào cảm giác đau rất rõ, miệng khô, hắt hơi nhiều, ho ra đờm, màu vàng chanh đục.

b. Cách phòng bệnh

- Cần giữ gìn vệ sinh cá nhân, nhất là khi đổi mùa và khi thay đổi thời tiết. Vào mùa bệnh dịch đến, cần chú ý đề phòng lây nhiễm bệnh ở nơi công cộng.

- Hàng ngày, nên tham gia lao động chân tay, làm những công việc phù hợp với tuổi tác, hoặc thường xuyên luyện tập thể dục, uống thêm Vitamin để tăng cường thể lực.

- Người bệnh phải được phát hiện sớm và cách ly kịp thời với người thân và người xung quanh. Khi mắc bệnh nên nghỉ ngơi, uống thuốc cảm và uống nhiều nước.

c. Cách chữa trị

- Cảm 4 mùa: Cảm cúm, sốt, có hoặc không có mồ hôi, đau mỏi thân thể, nhức đầu hoặc nôn mửa, dùng bài thuốc sau:

Hương phụ: 250g

Tử tô diệp:	350g
Bạch chỉ:	200g
Trần bì:	100g
Cam thảo:	100g

Tử tô diệp sao qua. Bạch chỉ, Cam thảo thái nhỏ, sao qua. Trần bì cạo bỏ màng trắng, thái nhỏ, sao qua. Hương phụ sao cháy lông, nếu thái to cần đập dập trước khi sao. Các vị trộn đều tán bột mịn, đóng gói 3g. Một ngày uống từ 5 - 8 gói, tuỳ thể bệnh nặng hay nhẹ. Cho thuốc vào nước sôi để 10 phút, lọc trong, có thể uống cả bã.

* Lưu ý: Khi sắc thuốc cần cho thêm 3 lát gừng.

Kiêng ky: Suy nhược kéo dài, táo bón, khát nước không nên dùng đơn thuốc này. Uống thuốc mỗi đợt tối đa 3 ngày, nếu bệnh không khỏi nên dùng thuốc khác.

Kiêng ăn các thứ lạnh, không tiêu.

- Cảm sốt mùa hè: Nhức đầu, cổ đau rát, không ra mồ hôi, đau bụng, đầy bụng nôn ói mửa.

Kinh giới:	15g
Hoát hương:	15g
Tía tô:	15g
Cát cẩn (sắn dây):	15g
Bạc hà:	15g
Hương phụ chế:	15g
Lá hẹ:	8g
Sinh khương:	3 lát dày

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc làm 2 lần uống. Nước thứ nhất đổ 1,5 chén sắc còn 1/4 chén. Nước thứ hai làm như nước thứ nhất. Uống thuốc khi còn nóng.

- Hoặc có thể dùng bài thuốc sau cho người cảm, nóng sốt, đau đầu, khát nước, nước tiểu đỏ, ho có đờm, ói mửa:

Tía tô:	15g
Củ sắn dây:	15g
Hương nhu:	10g
Bắc cam thảo:	5g
Hoạt thạch:	8g
Trần bì:	5g
Bạc hà:	10g
Kinh giới:	10g
Sinh khương (gừng sống):	5g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc làm 2 lần uống. Nước thứ nhất đổ 1,5 chén còn nửa chén. Nước thứ 2 cũng làm như vậy. Uống nóng.

- Cảm mạo, hơi thở nóng, da nóng, chân tay mỏi, khát nước, tiểu tiện đi ra vàng đỏ, dùng bài thuốc sau:

Hương nhu:	12g
Đỗ trọng:	8g
Biển đậu:	12g
Hoàng liên:	8g

Các vị thuốc trên cho vào nồi sắc uống, uống thuốc lúc nguội.

- Cảm mạo thời khí không ra mồ hôi, dùng bài thuốc sau:

Chè xanh:	160g
Hoắc hương:	200g
Bạc hà:	200g
Ném:	120g
Sinh khương:	120g
Lá sả:	80g
Kinh giới:	200g
Bạch chỉ:	200g
Tử tô:	200g
Trần bì:	60g
Hành tía:	80g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột uống với 20g nước sôi.

- Cảm do nhiễm phổi gió lạnh, dùng bài thuốc sau:

Đương quy:	10g
Xuyên khung:	8g
Thương truật:	8g
Cam thảo:	4g
Hoàng cầm:	4g
Cúc hoa:	6g
Mạn kinh tử:	8g
Sinh khương:	3 lát

Bách chỉ:	8g
Tết tân:	4g
Phòng phong:	8g
Độc hoạt:	8g
Khương hoạt:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 3 chén nước sắc còn một chén, uống 2 lần.

- Cảm nắng, trong ngoài đều nóng, miệng khô khát nước, tiểu tiện khó, ỉa chảy hoặc có chứng đái ra sỏi:

Hoạt thạch 240g
Cam thảo 40g

Tất cả tán mìn, hòa nước đun sôi uống.

Phần V

BỆNH VỀ ĐƯỜNG GAN MẬT

Thực ra hệ gan mật thuộc đường tiêu hoá. Sở dĩ chúng tôi chia bệnh về đường gan mật thành một nhóm riêng là do hệ gan mật có vai trò đặc biệt quan trọng trong hoạt động sống của con người. Chức năng chủ yếu của hệ gan mật là đào thải các chất độc, tiết mật vào đường tiêu hoá để giúp đường tiêu hoá hấp thu chất béo và các Vitamin A,C,D. Sau đây là một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi và một số biện pháp phòng và chữa bệnh bằng thuốc Đông y hiệu quả cao.

1. Bệnh viêm gan mạn tính

Viêm gan mạn tính thường xảy ra sau khi mắc bệnh viêm gan cấp (viêm gan virút, viêm gan do nhiễm độc...). Biểu hiện lâm sàng thường thấy nhất là sự giảm sút chức năng gan, thoái hoá tế bào gan và rối loạn về tiêu hoá (cơn đau vùng gan, tiêu chảy hay táo bón, chậm tiêu hoá, chán ăn...). Người mệt mỏi, thể lực suy giảm nghiêm trọng phản ánh mức độ

rối loạn chức năng gan, da vàng xanh, nước tiểu vàng trong giai đoạn cấp.

a. Nguyên nhân

Theo Đông y, bệnh viêm gan mạn tính do công năng của tỳ (nách), vị (dạ dày), can (gan) bị rối loạn ảnh hưởng đến sự hoạt động của cơ thể và các mặt âm, khí, huyết, tân dịch...

b. Triệu chứng

Viêm gan mạn tính là một bệnh mà quá trình huỷ hoại tế bào gan diễn ra âm ỉ và liên tục, đôi lúc bùng lên hoặc lảng xuống. Do vậy viêm gan mạn thường kèm theo triệu chứng rối loạn chức năng gan.

c. Điều trị và phòng bệnh

Hiện nay cả Đông y và Tây y vẫn chưa có phương pháp điều trị triệt để đối với viêm gan mạn tính, chỉ có thể dùng các loại thuốc bảo vệ tế bào gan cùng với chế độ ăn đủ chất dinh dưỡng kết hợp với chế độ nghỉ ngơi và phải ngừng làm việc hoàn toàn.

- Chế độ ăn: Ăn đủ đường, đậm (dùng các loại thịt, cá tươi) các Vitamin từ rau quả. Các thức ăn dùng cho người viêm gan mạn tính đảm bảo nguyên tắc nhiều chất dinh dưỡng, dễ tiêu hoá và được chế biến dưới dạng lỏng như cháo, sữa, nước hoa quả. Tuyệt

đối không được dùng chất kích thích như rượu, bia, hạn chế chè, cà phê, các chứng mất ngủ... do chức năng gan kém.

d. Cách chữa trị

- Người bệnh bị viêm gan mạn tính ở thể can nhiệt tỳ thấp: Do viêm gan (có vàng da kéo dài còn gọi là âm hoàng) với biểu hiện miệng đắng không muốn ăn, bụng đầy chướng, ngực, sườn đầy tức, miệng khô nhát, nóng đau ở vùng gan, da vàng sắc tối, tiểu tiện vàng, táo nhát, lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền. Dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Nhân trần:	20g
Chi tử:	12g
Uất kim:	8g
Nghệ:	8g
Ngưu tất:	8g
Đinh lăng:	12g
Hoài sơn:	12g
Ý dĩ:	16g
Biển đậu:	12g
Rẽ cổ tranh:	12g
Sa tiền tử:	12g
Ngũ da bì:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén, nước thứ hai, nước
thứ ba cũng làm như vậy.

Bài 2:

Nhân trần:	20g
Bạch truật:	12g
Phục linh:	12g
Trư linh:	8g
Trạch tả:	12g
Sa tiền:	12g
Đảng sâm:	16g
Ý dĩ:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

Bài 3:

Hoàng cầm:	12g
Hoạt thạch:	12g
Đại phúc bì:	12g
Phục linh:	8g
Trư linh:	8g
Đậu khấu:	8g
Kim ngân:	16g
Mộc thông:	12g
Nhân trần:	20g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống.

- Người bị bệnh viêm gan mạn tính ở thể can uất tỳ hư khí trệ: Hay gặp ở viêm gan mạn do viêm gan virút. Biểu hiện mệt sườn phải đau, ngực sườn đầy tức, miệng đắng, ăn ngủ kém, người mệt mỏi, đại tiện nát, chất lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch huyền. Dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Rau má:	12g
Mướp đắng:	12g
Thanh bì:	8g
Chì thực:	8g
Uất kim:	8g
Hậu phác:	8g
Ý dĩ:	16g
Hoài sơn:	16g
Biển đậu:	12g
Đinh lăng:	16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

Bài 2:

Sài hồ:	12g
Bạch thược:	8g
Chỉ thực:	6g
Xuyên khung:	8g

Hậu phác:	6g
Cam thảo:	6g
Đương quy:	8g
Đại táo:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

2. Bệnh xơ gan

a. Nguyên nhân

Bệnh xơ gan là hậu quả cuối cùng của các bệnh gan như viêm gan virút, viêm gan do rượu, viêm gan do chất độc và viêm gan đường mật (do sỏi mật, giun chui ống mật). Bản chất của bệnh là sự xơ hoá toàn bộ tính chất gan và hệ thống gan mật coi như ngừng hoạt động hoàn toàn.

- Biểu hiện lâm sàng là sự suy sụp chức năng gan, tăng áp lực tĩnh mạch cửa, chảy máu, cổ chướng và hôn mê gan. Bệnh này thuộc chứng hoàng đản, tích tụ, nghiệp thống và cổ chướng của y học cổ truyền; bệnh xơ gan phát triển có tính chất tăng dần từ nhẹ đến nặng, biểu hiện đầu tiên liên quan tới các tạng can và tỳ. Tỷ chỉ việc vận chuyển tinh hoa của thức ăn đi nuôi cơ thể và thông nghiệp huyết.

b. Triệu chứng

- Da sạm (dấu hiệu dễ nhận biết nhất), cổ chướng (bung to) có nhiều dịch, có thể phù mặt, phù chân tay, nổi tĩnh mạch ở bụng.

- Khi bệnh nặng có các dấu hiệu suy gan nặng như da vàng, người mệt mỏi, ý thức đờ đẫn, lơ mơ.

c. Cách phòng bệnh

- Khi bị xơ gan người bệnh không nên coi đó là một án tử hình bởi vì nếu giữ gìn tốt, có chế độ ăn uống khắt khe ta có thể chung sống hoà bình với nó.

- Xơ gan giai đoạn cấp tính có triệu chứng như cổ phù, cổ chướng và rối loạn chức năng gan phải được điều trị tại bệnh viện.

- Xơ gan giai đoạn ổn định có thể được chăm sóc tại nhà nhưng yêu cầu sự thực hiện chặt chẽ các chế độ sau:

+ Tránh hoàn toàn mọi lao động nặng, đảm bảo giấc ngủ đủ và đúng thời gian.

+ Chế độ ăn đảm bảo đủ đạm, kalo và các Vitamin cũng nên chế biến dưới dạng lỏng, dễ tiêu hoá như súp, cháo, sữa. Phải dùng các thức ăn tươi để chế biến thức ăn tránh tạo các chất độc sinh ra trong quá trình tiêu hoá. Tránh hoàn toàn các chất kích thích như rượu, bia, chè, thuốc lá, cà phê...

+ Đặc biệt cẩn thận khi dùng bất kỳ một loại thuốc nào, kể cả thuốc thông thường như Para

xêtamôn hay Xêđa. Người bị bệnh xơ gan rất dễ bị ngộ độc thuốc. Do chức năng gan yếu, mọi trường hợp sử dụng thuốc phải có sự chỉ định của bác sĩ.

d. Cách chữa trị

- Người bệnh bị xơ gan có các triệu chứng như sắc mặt sạm tối, đầu choáng, mệt mỏi, ăn kém, đau vùng gan, tức vùng thượng vị, ợ hơi, bụng chướng, đại tiện lỏng, rêu lưỡi mỏng, mạch huyền tế, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Rau má sao:	12g
Mướp đắng:	12g
Thanh bì:	8g
Chỉ thực:	8g
Uát kim:	8g
Hậu phác:	8g
Ý dĩ:	16g
Hoài sơn:	16g
Biển đậu:	12g
Đinh lăng:	16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
2 ngày uống một thang.

Bài 2:

Bạch truật:	12g
-------------	-----

Bạch linh:	10g
Bạch thược:	10g
Gừng :	6g
Đại phúc bì:	6g
Sài hồ:	10g
Cam thảo:	6g
Đại táo:	6g
Ý dĩ:	16g
Đan sâm:	16g
Hoàng kỳ:	10g
Ngũ da bì:	8g
Nhân trần:	20g
Chi tử:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống, 2 ngày uống một thang.

- Người bệnh bị xơ gan biểu hiện nặng với các triệu chứng: đau vùng màng sườn nhiều, bụng chướng, người gầy, lách to, môi lưỡi tím, mạch té. Dùng bài thuốc sau:

Đào nhân:	12g
Hồng hoa:	8g
Dương quy:	12g
Xích thược:	12g
Đan sâm:	12g
Tam lăng:	8g
Nga truật:	8g

Hương phụ ché:	8g
Chỉ xác:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống.

- Người bệnh có biểu hiện cổ chướng hay kèm theo chứng chảy máu sắc mặt vàng tối, chảy máu cam, chảy máu chân răng, cổ chướng chân phù, sốt hâm hấp hoặc sốt cao, miệng họng khô, lợm giọng, tiểu tiện són đở, đại tiện táo, chất lưỡi đở ít rêu, mạch huyền tê sác. Dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Nhân trần:	20g
Chi tử:	8g
Mạch mao cǎn:	12g
Hậu phác:	6g
Trần bì:	6g
Bán hạ ché:	6g
Sa sâm:	12g
Sinh địa:	12g
Thạch hộc:	21g
Sa tiền:	12g
Trạch tả:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

Bài 2:

Thục địa:	12g
-----------	-----

Sơn thù:	8g
Hoài sơn:	12g
Trạch tả:	8g
Đan bì:	8g
Phục linh:	8g
Bạch truật:	12g
Đương quy:	8g
Địa cốt bì:	12g
Bạch mao căn:	20g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bệnh mệt mỏi, ăn kém, bụng chướng, chân phù, tiểu tiện ít, đại tiện lỏng, sợ lạnh, sắc mặt vàng hoặc xanh nhợt, chất lưỡi nhạt hoặc rêu trắng mỏng, mạch huyền tế, dùng bài thuốc sau:

Phụ tử chế:	12g
Nhục quế:	4g
Chỉ xác:	6g
Mộc hương:	6g
Bạch truật:	12g
Ý dĩ:	16g
Trạch tả:	12g
Đại phúc bì:	12g
Xuyên tiêu:	6g
Hoàng kỳ:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

Trên thực tế lâm sàng do chức phận gan bị suy thoái thường xuất hiện các triệu chứng đồng thời với nhau. Cố chướng, chảy máu, phù... Căn cứ vào sự phân loại ở trên mà chọn lựa các vị thuốc để tạo thành bài thuốc theo phương pháp bổ hư (kiện tỳ, bổ thận), lợi niệu, cầm máu, chảy xung huyết....

3. Bệnh viêm túi mật

a. Nguyên nhân

Nguyên nhân gây ra bệnh do túi mật bị nhiễm khuẩn và sỏi mật. Bệnh chia ra cấp tính và mạn tính.

Viêm túi mật cấp tính thường xảy ra ở phụ nữ do bị nhiễm vi khuẩn đũa, vi khuẩn liên cầu, vi khuẩn cầu... ở đại tràng. Khi mắc bệnh người bệnh thường bị lạnh, rùng mình, phát nóng, buồn nôn, nôn mửa, chướng khí, bụng phía phải bị sưng đau. Mức độ đau ngày càng dữ dội. Những cơn đau nghiêm trọng do sỏi mật hoặc đau vùng bụng thường xảy ra sau bữa ăn no hay ăn nhiều mỡ.

Viêm túi mật mạn tính là kết quả của viêm túi mật cấp tính, hoặc do bị sỏi kéo dài mà thành. Bệnh đau túi mật rất đa dạng, có khi chỉ phía trên bụng phải sưng đau, có khi lại không có cảm giác gì. Người

bệnh ăn không ngon, người nóng bừng, nôn mửa... có khi đau vùng vai phải.

b. Phòng bệnh

- Không nên ăn nhiều bữa, mỗi bữa không ăn quá no.
- Không nên ăn nhiều dầu, mỡ và các thức ăn khó tiêu hoá. Không nên ăn nhiều gia vị cay, nóng như ớt, hạt tiêu. Hạn chế tối đa uống rượu bia, hút thuốc lá.
- Duy trì thói quen đi đại tiểu tiện hàng ngày đúng giờ.
- Uống nhiều nước.

c. Cách chữa trị

- Người bệnh bị sỏi mật dùng bài thuốc sau:

Kim tiên thảo:	12g
Rau má:	10g
Nghệ đỏ:	10g
Ngưu tất:	10g
Xuyên sơn giáp:	7g
Kê nội kim:	10g
Hương phụ chế:	10g
Hải tảo (rau câu biển):	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nước thứ nhất đổ 3 chén sắc còn nửa chén, nước thứ hai cũng vậy. Hoà 2 nước đã sắc với nhau, uống nóng.

Uống nhiều thang, mỗi ngày 1 thang. Kết quả điều trị rất tốt.

- Viêm túi mật thể khí trệ có triệu chứng đau hạ sườn phải, đau tức âm ỉ, đắng miệng, họng khô, biếng ăn, không sốt cao, rêu lưỡi trắng mỏng hơi vàng, mạch huyền khẩn, dùng bài thuốc sau:

Phòng sám:	16g
Bán hạ:	10g
Sài hồ:	8g
Đương quy:	12g
Mộc hương:	2g
Bạch linh:	12g
Hậu phác:	12g
Hoàng cầm:	12g
Cam thảo:	6g
Bạch thươn:	12g
Trần bì:	12g
Sa nhân:	4g
Thương truật:	12g
Đại táo:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống mỗi ngày một thang. Kiêng các chất cay, nóng như ớt, hạt tiêu.

- Đau hạ sườn phải, sốt cao, sợ nóng, sợ rét, đắng miệng, biếng ăn, buồn nôn, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng, mạch huyền, dùng bài thuốc sau:

Phòng đắng sâm:	12g
Sài hồ:	16g
Cam thảo:	4g
Xuyên khung:	10g
Sinh địa:	12g
Bán hạ:	10g
Đương quy:	12g
Bạch thược:	12g

Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

* Lưu ý: Tuỳ theo diễn biến của bệnh, cần giảm vị thuốc cho phù hợp.

Phần VI

BỆNH VỀ HỆ THẦN KINH

Hệ thần kinh bao gồm não bộ, tuỷ sống và các dây thần kinh, có chức năng điều khiển sự hoạt động của tất cả các cơ quan, làm cho cơ thể thích nghi với sự thay đổi của môi trường ngoài với môi trường trong. Đặc biệt ở người bộ não lại là cơ sở vật chất của mọi hoạt động tư duy (tinh thần, ý thức, tư tưởng...). Sau đây là một số bệnh về hệ thần kinh thường gặp ở người già và các biện pháp phòng và chữa bệnh bằng thuốc Đông y gia truyền.

1. Bệnh đau đầu

Đau đầu là một chứng bệnh phổ biến ở người cao tuổi. Thực chất, đau đầu là một loại chứng trạng chứ chưa phải là một bệnh độc lập.

a. Nguyên nhân

- Theo quan niệm của Đông y, có hai nguyên nhân chủ yếu gây ra đau đầu:

+ Do ngoại cảm: Gồm các chứng nhức đầu do lục đậm (phong hàn, thấp, thủ, táo, hoả) gây ra. Các chứng bệnh này có quan hệ mật thiết với sự thay đổi thời tiết 4 mùa (xuân, hạ, thu, đông). Trong lục đậm, "phong" là yếu tố trọng yếu, tuy vậy vẫn có khi lễn hàn, có khi lễn nhiệt, có khi lễn thấp.

+ Do nội thương: Thân thể bị mệt nhọc quá độ hoặc bị dục vọng làm thương tổn, thận bị thương tổn trước, thuỷ không nuôi được mộc, can dương vượt lên hoặc là huyết hư can vượng, khí hư vị hoả dồn lên, đều có thể sinh ra các chứng đau choáng, mắt hoa, nhức đầu.... Ngoài ra dùng trí óc quá độ cũng có thể phát sinh đau đầu.

- Theo quan niệm của Tây y, đau đầu có các nguyên nhân sau:

+ Do thời tiết, do sự căng thẳng hoặc do đau dây thần kinh. Loại đau đầu này rất phổ biến, chiếm 95% tổng số nguyên nhân gây đau đầu, thường không nguy hiểm mà chỉ gây phiền toái cũng như bất lợi trong lao động và trong sinh hoạt, đau đầu do nguyên nhân này thường tự khỏi.

+ Đau đầu do nguyên nhân về thiếu năng, hệ mạch máu của não như trong các bệnh rối loạn tiền đình, thiếu năng tuần hoàn não. Đau đầu dạng này có triệu chứng như đau đầu, quay cuồng, chóng mặt, buồn nôn, (giống như say tàu xe, say sóng). Các bệnh này thường tự khỏi và không đe doạ đến tính mạng.

+ Đau đầu do các bệnh nguy hiểm chiếm dưới 0,5% tần suất bị bệnh như cơn cao huyết áp, do u não, viêm não, áp xe não... Thường phải điều trị ở các cơ quan y tế.

b. Cách phòng bệnh

- Không uống nhiều bia rượu, chỉ nên uống 1-2 chén rượu nhỏ một ngày để lưu thông khí huyết, kích thích sự linh hoạt của não bộ.

- Không để tinh thần bị kích thích mạnh, thần kinh căng thẳng.

- Hạn chế để mắt quá mệt, không dùng mắt quá sức.

- Duy trì chế độ tập thể dục thường xuyên, tạo ra cuộc sống vui vẻ lành mạnh, duy trì đại tiểu tiện bình thường.

- Chú ý những bệnh gây ra đau đầu, có thể tự đo nhiệt độ, kiểm tra huyết áp, ngũ quan.

c. Cách chữa trị

- Người bệnh bị đau đầu do cảm gió, cảm lạnh, dùng bài thuốc sau:

Dương quy: 10g

Xuyên khung: 8g

Thương truật: 8g

Cam thảo: 4g

Hoàng cầm:	4g
Cúc hoa:	6g
Mạn kinh tử:	8g
Sinh khương:	3 lát
Bạch chỉ:	8g
Tế tân:	4g
Phòng phong:	8g
Độc hoạt:	8g
Khương hoạt:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát, uống thuốc khi còn nóng, một ngày uống 2 lần.

- Người bệnh bị đau đầu do huyết hư hoả thịnh, dùng bài thuốc sau:

Sinh địa:	12g
Đương quy:	10g
Tri mẫu:	8g
Mạch môn:	8g
Xuyên khung:	8g
Bạch thược:	10g
Hoàng bá:	6g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 3 chén nước sắc còn một chén. Nước thứ 2 đổ 2 chén nước sắc còn 1 chén. Hòa lẫn nước sắc thứ nhất với nước sắc thứ hai, chia làm 2 lần uống.

- Người bệnh đau đầu do khí hư, hay đau về bên phải, thỉnh thoảng tai có tiếng tiêng bùng nhùng, dùng bài thuốc sau:

Nhân sâm:	4g
Bạch truật:	0,2g
Trần bì:	0,2g
Chế bán hạ:	0,2g
Đương quy:	0,2g
Xuyên khung:	0,2g
Cảo bản:	0,2g
Chính thảo:	0,2g
Thăng ma:	0,1g
Hoàng bá:	0,1g
Tế tân:	0,1g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 chén nước sắc còn 1 chén, nước thứ hai cũng làm như vậy. Hòa hai lần nước sắc với nhau, chia làm hai lần uống trong ngày. Khi sắc cho thêm vào mỗi thang 3 lát gừng.

- Người bệnh đau đầu do âm hư, chứng đau kinh niên, khi đau khi không do thận hoả kém, thuỷ bốc lên; phải tư âm giáng hoả, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Thảo quyết minh:	30g
Sinh địa:	15g

Huyền sâm:	15g
Đan bì:	15g
Bạch thược:	15g
Mộc thông:	15g
Ngưu tất:	15g
Hoàng đằng:	15g
Mạch môn:	15g
Huyết giác:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 600ml nước sắc còn 200ml, chia làm hai lần uống trong ngày. Uống trước hoặc sau bữa ăn 1 tiếng.

Bài 2:

Thục địa:	38g
Thù nhục:	16g
Ngọc trúc:	38g
Sơn dược:	12g
Huyền sâm:	12g
Xuyên khung:	8g
Mạch môn:	8g
Ngũ vị:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bệnh đau đầu do khí huyết đều hư: đau đầu, chóng mặt, người yếu mệt, dùng bài thuốc sau:

Hoàng kỳ:	0,25g
Nhân sâm:	0,25g

Thương truật:	0,25g
Chích thảo:	0,25g
Hoàng bá:	0,1g
Đương quy:	0,3g
Xuyên khung:	0,25g
Thăng ma:	0,1g
Sài hồ:	0,1g
Trần bì:	0,1g
Mạn kinh tử:	0,1g
Tê tân:	0,1g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 3 bát nước sắc còn 1 bát. Nước thứ hai và nước thứ ba cũng làm như vậy. Hoà 3 lần nước sắc lại với nhau, chia làm 3 lần uống.

- Người bệnh cơ thể béo mập mà bị bệnh do khí hư, đàm thấp xông lên làm xây xẩm, dùng bài thuốc sau:

Nhân sâm:	8g
Bạch truật:	8g
Bạch linh:	8g
Hoàng kỳ:	8g
Xuyên khung:	8g
Trần bì:	8g
Bán hạ chế:	8g
Thiên ma:	8g

Cát cánh:	8g
Bạch chỉ:	8g
Đương quy:	8g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Khi sắc cho thêm 3 lát gừng, 2 trái táo. Uống thuốc khi còn nóng.

- Người bệnh có thể trạng gầy gò mà bị bệnh do huyết hư đàm hoả xông lên làm xây xẩm, dùng bài thuốc sau:

Thục địa:	2g
Đương quy:	12g
Trần bì:	12g
Phiến cầm:	12g
Thiên ma:	12g
Sơn chi:	12g
Bạch linh:	12g
Xuyên khung:	12g
Bạch thược:	12g
Nhân sâm:	6g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống mỗi ngày.

- Người bệnh bị đau đầu, cảm sốt, dùng bài thuốc sau:

Địa liền:	5g
Bạch chỉ:	10g
Cát cẩn (củ săn dây):	10g

Tát cả tán nhở, lấy mạt viên bằng hạt ngô, ngày uống 2 lần, mỗi lần hai viên với nước dun sôi để nguội.

- Người bệnh đau đầu, nhức đầu (thiên đầu thống), dùng bài thuốc sau:

Bạch chỉ: 40g

Hương phụ chế: 40g

Hai vị sắc uống, nếu uống lâu thì tán bột uống với nước chè, ngày 2 lần, mỗi lần một thìa cà phê.

2. Bệnh đau dây thần kinh toạ

Đau dây thần kinh toạ là đau dây thần kinh chi dưới. Dây thần kinh này bắt đầu chui ra khỏi ống đùi qua khoeo chân đi thẳng xuống cẳng chân và bàn chân.

a. Triệu chứng

Đau dây thần kinh toạ đau từ thắt lưng xuống vùng mông, xuống mặt sa đùi (mặt ngoài của đùi), cẳng chân bàn chân, cúi, ngồi, đi lại khó khăn. Hay đau nhiều về đêm và khi trời lạnh.

b. Nguyên nhân

- Theo Đông y: Đau dây thần kinh toạ là do tà khí phong hàn, thấp nhân lúc chính khí hư thâm nhập

mà sinh bệnh. Người cao tuổi khí huyết hư nhược dễ bị đau.

- Theo Tây y: Đau dây thần kinh toạ phần lớn phát sinh do cơ chê dị ứng với thời tiết, cũng có trường hợp do nguyên nhân cơ học như sang chấn (va đập) hay do vận động mạnh.

c. Cách phòng bệnh

- Theo Tây y, khi đau dây thần kinh toạ cũng chỉ nên dùng thuốc giảm đau như Voltaren, Aspérin, thuốc hỗn hợp thần kinh. Trong giai đoạn bị đau tránh các hoạt động mạnh càng nhiều càng tốt.

- Khi trạng thái cơ thể bình thường để phòng bằng cách: tránh bị nhiễm lạnh, mặc đủ ấm, xông hơi, tắm nước ấm.

- Các bài tập thể dục cũng giúp phòng đau thần kinh toạ rất tốt bằng việc tăng độ dẻo dai của hệ thần kinh cơ, tăng độ vững chắc của các khớp, tránh các sang chấn, va đập mạnh.

d. Cách chữa trị

- Người bệnh bị đau dây thần kinh toạ, dùng bài thuốc sau:

Kê huyếtձ: 16g

Thổ phục linh: 16g

Rễ cây lá nốt: 10g

Cẩu tích:	12g
Ngưu tích:	12g
Ý dĩ:	15g
Ngải cứu:	8g
Thiên niên kiện:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 300ml nước sắc còn 150ml, chia làm hai lần uống trong ngày vào lúc đói bụng.

Ngoài ra còn có thể dùng 150-200g đậu đen rang nóng, chia 2,3 gói bọc vải chườm vào chỗ đau, người lại thay.

Hoặc dùng bài thuốc sau:

Rễ cây lá nốt:	12g
Cây trinh nữ (cây xấu hổ):	12g
Hà thủ ô:	16g
Tang ký sinh:	12g
Kê huyếtճ:	12g
Dây đau xương:	12g
Cốt khí:	12g
Hy thiêm:	12g
Ngưu tất:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nếu thời tiết lạnh đau tăng dùng bài thuốc:

Ngũ da bì:	12g
Quế chi:	10g
Gừng khô:	4g

Hà thủ ô:	16g
Uy linh tiên:	12g
Thiên niêm kiện:	12g
Ngưu tất:	12g
Kê huyết đằng:	12g

Mỗi ngày sắc một thang, uống 7 đến 10 ngày liên tục.

- Người bệnh đau dây thần kinh toạ do hàn thấp gây nên đau nhức một bên hông trái hoặc phải, đa lan toả tới đùi và ống chân, gấp thời tiết lạnh đau tăng, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Đương quy:	12g
Ý dĩ:	12g
Bạch chỉ:	1g
Ngũ da bì:	16g
Quế chi tiêm:	12g
Táo nhân:	16g
Cam thảo:	4g
Uy linh tiên:	12g
Bạch truật:	12g
Xuyên ô ché:	12g
Can khương:	12g
Hoài sơn:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Bài thuốc này có tác dụng ôn trung, tán hàn, điều

hoà vinh vệ, hành khí, hoạt huyết giảm đau. Tùy theo sức khoẻ người bệnh mà uống, một hoặc 2 ngày uống một thang.

Bài 2:

Cát căn:	12g
Ý dĩ:	20g
Hy thiêm:	12g
Tỳ giải:	12g
Ngưu tất:	12g
Cốt khí:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống, mỗi ngày uống 1 thang.

3. Bệnh đau thắt lưng

Đau thắt lưng là chỉ bộ phận ở dưới bụng, trên mông, ngang eo bị đau, do đó mà ảnh hưởng đến các hoạt động. Đau thắt lưng thực chất là một chứng trạng chứ chưa phải là một bệnh độc lập.

a. Nguyên nhân

- Theo quan niệm của Đông y: Thắt lưng là nơi ở (phủ) của tạng thận, sắc dục tổn thương nội tạng hoặc ngoại cảm lục đâm, hoặc vấp ngã đều có thể dẫn đến đau thắt lưng. Tuy nhiên, trên lâm sàng bệnh do

nội thương nhiều hơn ngoại cảm. Ngoại cảm cũng thường do bên trong cơ thể không bình thường mà phát sinh. Do những nguyên nhân sau:

- + Do phong thấp: Phong là dương tà, tính của nó di động, thấp là tính của nó trọng trọc. Thể chất của người vốn yếu đi mưa gió cảm nhiễm phong thấp, khi phong thấp truyền vào kinh túc thái dương, bàng quang ngưng tụ lại ở vùng lưng làm cho khí huyết trì trệ, kinh lạc không thông, phát ra đau lưng.
- + Do ứ huyết: Thường do bị đánh, bị ngã làm ứ huyết trong cơ thể, khí huyết trở trệ nên thành bệnh.
- + Do thận hư: Tiên thiên bát túc, suy nghĩ quá độ đêm ngủ hay mơ mộng làm xuất tinh chân dương suy tổn, hoặc lao lực thái quá, chân âm suy tổn mà thành bệnh.
- Theo quan niệm của Tây y, bệnh đau thắt lưng là hiện tượng co cứng các cơ ở 2 bên thắt lưng do yếu tố thời tiết hoặc do cường độ làm việc quá nặng, do bị chấn thương (cơ, cột sống) hoặc do một số bệnh khác như sỏi thận, lao cột sống, viêm cột sống, u xơ tử cung.

b. Triệu chứng

Dau một hoặc hai bên thắt lưng làm giảm sự linh hoạt và sự vận động của thắt lưng. Thường đau về đêm, sờ khói cơ thắt lưng thấy căng cứng.

c. Cách phòng bệnh

- Tránh các hoạt động quá nặng đối với cột sống, tránh khiêng vác vật nặng trong tư thế khom lưng hoặc cúi vì tư thế này rất dễ gây chấn thương cơ và cột sống lưng.
- Phải dùng thức ăn có ít đường như các loại rau ngót, ra muống, củ cải đắng, dưa chuột, lê... nên ăn cơm với số lượng vừa phải nhưng ăn thành nhiều bữa (5 bữa / ngày là tốt nhất).

- Ngoài ra, bệnh nhân nên tham gia các hoạt động thể dục thể thao, là biện pháp rất tốt để phòng bệnh đau thắt lưng, thỉnh thoảng vẫn nhẹ lưng.

- Tránh nhiễm lạnh.

d. Cách chữa trị

- Người bệnh đau vùng thắt lưng lan tỏa hông dùi, sốt nhẹ hoặc không sốt, khó ngủ, cột sống có thể vẹo lệch, chữa theo bài thuốc sau:

Uy linh tiên:	12g
Ý dĩ nhân:	20g
Tỳ giải:	12g
Cẩu tích:	12g
Cỏ xước:	12g
Củ cốt khí:	12g
Thổ phục linh:	12g

Xương truật:	8g
Độc hoạt:	8g
Mộc qua:	12g
Dây đau xương:	12g
Cây xấu hổ (cây trinh nữ):	12g
Đậu đen:	12g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Nước thứ nhất đổ 3 bát sắc còn một bát, nước thứ hai và nước thứ ba cũng làm như vậy. Hoà 3 lần nước sắc lại với nhau; chia làm 3 lần uống vào buổi sáng, chiều, tối, sau bữa ăn 1 giờ. Nếu bệnh thiên về hàn thì thêm Nhục quế và Phục tử chế mỗi vị từ 4-12g. Nếu bệnh thiên về nhiệt thì thêm Hoàng bá tắm rượu sao từ 4-8g.

Kiêng ky: Thịt gà, thịt chó, tôm, cua.

- Người bệnh bị đau dữ dội vùng lưng, ngang thắt lưng, khó cúi ngẩng hoặc đau từ lưng xuyên ngang hông xuống lưng, đau ê ẩm, nhức buốt mỏi đùi, căng chân, đi lại khó khăn, dùng bài thuốc sau:

Cẩu tích:	30g
Huyễn sâm:	16g
Tục đoạn:	16g
Sinh địa:	16g
Cốt toái bổ:	16g
Kê huyết đằng:	16g

Mộc qua:	16g
Đơn bì:	16g
Ngưu tất:	16g
Thiên niêm kiện:	16g
Độc hoạt:	16g
Hoàng đằng:	8g
Bạch thược:	16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bệnh bị đau thắt lưng do lạnh cúm, đau dây thần kinh và thấp khớp, đau cứng vai, mạch phù xác, dùng bài thuốc sau:

Thược dược:	3g
Cam thảo:	2g
Đại táo:	4g
Sinh khương:	4g
Ma hoàng:	4g
Cát căn:	8g
Quế chi:	3g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bệnh đau vai do thiếu máu, chân lạnh và tiểu tiện nhiều, dùng bài thuốc sau:

Xuyên khung:	3g
Đương quy:	3g
Thược dược:	4g
Bạch truật:	4g

Phục linh: 4g

Trạch tả: 4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

* Lưu ý: Bệnh đau thắt lưng là một bệnh có nhiều nguyên nhân và để điều trị có kết quả, cần đến thầy thuốc hoặc các cơ sở y tế để khám và có thuốc điều trị cụ thể.

Chương VII

BỆNH VỀ ĐƯỜNG MŨI HỌNG

1. Bệnh viêm mũi mãn tính

a. Triệu chứng:

- Triệu chứng đặc trưng nhất của viêm mũi mãn tính là tắc mũi. Khi mắc bệnh này mũi thường chảy nước và mũi tắc từng lúc, nằm nghiêng về bên nào tắc bên ấy. Nếu thời tiết bình thường, người bệnh vẫn ngủi được. Do tắc mũi nên có hậu quả kèm theo như ngáy to, nói giọng mũi, hắt hơi, khô cổ, nhức đầu... Nếu không phòng trị kịp thời, bệnh sẽ ngày một tăng, mũi tắc liên tục, chảy nước mũi đặc có mùi hôi, ngủi kém dần, niêm mạc mũi quá phát và có những nơi thoái hoá, vùng trán chướng đau...

b. Nguyên nhân

Viem mũi mãn tính có thể chia làm bốn thể loại: Thuần tính, béo đầy, nhạy cảm và suy sụp.

Viêm mũi thuần tính phần lớn do bị tái phát của viêm cấp tính kéo dài (viêm mũi cấp tính là do bị cảm cúm nhiều lần, vi khuẩn xâm nhập niêm mạc mũi gây ra), cũng do khoang mũi rỗng, cát bụi bay vào kích thích gây ra bệnh.

Viêm mũi mang đặc điểm béo và dày do xương mũi tăng trưởng, sống mũi bị phù nhẹ (như béo) rồi dày lên sau đột phát bệnh mạn tính.

Viêm mũi mạn tính do niêm mạc mũi bị viêm, lỗ mũi bị lạnh xâm nhập, khứu giác kém nhạy rồi thành bệnh.

Viêm mũi mang tính chất suy sụp: hình mũi biến dạng do viêm mũi cấp tính thường đi kèm với sốt, cảm giác ợ lạnh, ngứa mũi, chảy nước mũi.

c. Phòng bệnh

- Tránh nhiễm phải gió lạnh, không ăn các chất kích thích, các gia vị cay, nóng như hạt tiêu, ớt...
- Thường xuyên sử dụng phương pháp xoa bóp đồi với mũi.

d. Cách chữa trị

Người bệnh bị bệnh viêm mũi mạn tính có triệu chứng:

- Hắt hơi, ngột ngạt, sổ mũi, đau đầu, mũi chảy nước trong đặc. Bệnh phát do thời tiết, cảm lạnh đột ngột, kéo dài hàng năm không khỏi. Dùng bài thuốc sau:

Tân di:	12g
Bạch chỉ:	12g
Thương nhĩ tử:	12g
Tê tân:	4g
Thăng ma:	12g
Bạc hà:	8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống, uống làm nhiều lần trong ngày.

- Mũi chảy nước vàng đục, ngọt ngọt, mùi hôi, nhức đầu vùng trán và thái dương (bứt rứt khó chịu) đau vào giờ nhất định trong ngày. Đã lâu dễ dẫn đến choáng đầu, mắt hoa, mồ hôi vã ra như tắm, tinh thần mệt mỏi hay quên. Bệnh này do phong hàn nội uất lâu ngày hóa nhiệt, hoặc nhiệt tà phạm vào kinh thiếu dương gây nên. Dùng bài thuốc sau:

Tân di (cạo sạch lông sao):	100g
Khương hoạt:	30g
Phòng phong:	20g
Hoàng cầm:	20g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn, mỗi ngày uống 10g hòa với nước sôi, khuấy tan, uống cả bã. Uống trước lúc đau 30 phút là tốt nhất.

Kiêng: Các thức ăn cay, hăng, sống.

- Viêm xoang mạn tính, viêm mũi dị ứng, nhức đầu do ngoại cảm, dùng bài thuốc sau:

Bạch chỉ:	8 - 10g
Tế tân:	4 - 6g
Hoàng cầm:	12 - 16g
Xuyên khung:	10 - 12g
Xương truật:	4 - 6g
Cam thảo:	4 - 16g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống, mỗi ngày dùng một thang, uống làm nhiều lần trong ngày.

Có thể kết hợp với thuốc xông và thuốc nhỏ mũi theo cách làm sau đây sẽ có hiệu quả hơn.

Thuốc xông: Dùng lá ngải cứu phơi khô cho vào bát đốt bằng than lửa lấy khói để xông ngày 2 lần.

Thuốc nhỏ mũi: Dùng lá cùt lợn (hoa màu tím) già nát trộn với một ít muối, lọc qua gạn lấy nước để nhỏ mũi hàng ngày, khi nhỏ nhớ ngửa cổ cho thuốc tràn vào các khoang.

- Người bệnh bị viêm xoang gây nhức đầu, hắt hơi tắc mũi, ngột ngạt khó thở, thời tiết thay đổi bệnh nặng hơn, dùng bài thuốc sau:

Kinh giới:	20g
Kim ngân hoa:	20g
Tế tân:	6g
Thương nhĩ tử:	20g
Bán hạ chế:	8g
Bạch chỉ:	10g

Phòng phong:	10g
Thạch xương bồ:	8g
Cam thảo:	4g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc 2 nước, nước đầu đổ 4 bát, sắc cạn còn một bát, nước thứ 2 đổ 3 bát sắc còn 1 bát. Hoà 2 lần nước sắc với nhau, hâm nóng, chia làm 3 lần uống vào các buổi sáng, trưa, tối, sau bữa ăn 1 giờ.

2. Bệnh kém tai ở người già

a. Nguyên nhân

Những người cao tuổi thính giác kém hoặc dần dần mất khả năng nghe, hiện nay chưa có sự thống nhất nguyên nhân gây bệnh. Tuy nhiên, vẫn có rất nhiều ý kiến cho rằng, bệnh kém tai ở người già có thể do thường xuyên phải tiếp xúc với tiếng ồn, hoặc mắc bệnh của hệ thống tuần hoàn có liên quan, cũng có thể do bị co hẹp dây thần kinh tuyển thính giác; vùng thần kinh giữa tới các tuyến thính giác và lớp vỏ đại não bị biến chất hoặc mất đi chức năng điều tiết, gây ra điếc tai.

Với người già, bệnh huyết áp cao, xơ cứng động mạch, chức năng tuyến giáp bị yếu, bệnh đái đường, bệnh suy dinh dưỡng, bệnh thiếu máu, bệnh máu

trắng, viêm thận mạn tính, viêm xương, giun, sán... cũng có thể gây điếc tai.

b. Phòng bệnh

- Chú ý giữ vệ sinh tai, lấy ráy tai, không để nước vào tai, vì tai, mũi, họng thông nhau, nếu bị cảm cúm không nên dùng sức quá mạnh để hỉ mũi, có thể làm nước mũi vào tai tạo cơ hội cho bệnh viêm tai phát triển.

- Có nhiều nguyên nhân gây nên bệnh điếc tai, khi ở tuổi trung niên nếu bị bệnh về tai nên cố gắng điều trị cho khỏi.

- Đề phòng những bệnh nhiễm độc.

- Những loại thuốc có chứa nhiều độc tố bảng A, B, kí ninh, hoàng nàn, thuỷ dương hoặc tâm đắc ninh... dễ làm tổn thương thần kinh thính giác. Ngoài ra thuốc lá, rượu, khí than đốt cũng gây tác hại không kém, cần hạn chế tuyệt đối.

- Tuổi già bị điếc phần lớn có liên quan đến bệnh huyết áp cao, huyết áp tăng dần tới xơ cứng động mạch, làm ảnh hưởng tới kết cấu trong tai, gây tổn thương thần kinh thính giác, làm yếu khả năng nghe, tuổi trung niên phát phì (béo) nên chú ý tới vấn đề này, tránh ăn thức ăn có nhiều mỡ.

- Các tiếng ồn cũng ảnh hưởng đến kết cấu của tai và thần kinh thính giác, nên tránh nơi quá ồn ào, náo nhiệt.

- Bệnh huyết áp cao, bệnh đái đường, viêm thận mạn tính, suy giảm chức năng tuyến giáp... phải điều trị sớm, kịp thời.

c. Cách chữa trị

- Bệnh ù tai: Người già yếu thường ù tai có liên quan đến thận hư, tinh thiếu và can đờm hoả vượng làm nhiễu tai. Trong tai có tiếng như ve kêu nhỏ nhẹ hoặc to mạnh thường có kèm theo đau đầu, mệt mỏi, tiếng ù tăng khi làm việc mệt hoặc giận dữ.

- Với người cao tuổi bệnh ù tai với triệu chứng như đau váng, ù tai, hoa mắt, tim đập, lưng mỏi, lưỡi đỏ, mạch té, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Địa hoàng:	6g
Đơn bì:	10g
Ngũ vị tử:	10g
Hoài sơn:	12g
Trạch tả:	12g
Tử trạch:	6g
Sơn thù:	12g
Phục linh:	12g

Tất cả các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 3 bát nước sắc còn một bát uống lúc nóng, mỗi ngày uống một thang.

Bài 2:

Hoàng bá:	400g
Thục địa:	600g
Tuỷ lợn:	1 bộ
Tri mẫu:	400g
Quy bản:	100g

Tất cả các vị thuốc trên hợp thành một thang, các vị đều sấy khô, tán nhỏ, trộn với một lượng mật ong vừa đủ làm viên hoàn, mỗi ngày uống từ 10 - 12g. Trong bài thuốc này, tác dụng của những vị thuốc như sau: Thục địa, Dương quy để tư bổ chân âm, tiêm dương chế hoả tuỷ; Mật ong để bổ âm tinh, sinh tân dịch; Hoàng bá để tả tướng hoả; Tri mẫu để nhuận phế, thanh nhiệt, tư nhuận thận âm.

- Người già bị ù tai, đau đầu, đỏ mặt, dễ cáu gắt, tâm phiền, ngủ ít, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch huyền (sắc), dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Sài hô:	2g
Ngưu hàng tử:	2g
Liên kiều:	2g
Xích thước:	2g
Hoàng cầm:	2g
Thiên hoa phấn:	3g

Cam thảo:	2g
Đương quy:	2g
Xuyên khung:	2g
Chi tử:	2g
Phòng phong:	2g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, đổ 8 bát nước sắc còn một bát chia làm 3 lần uống trong ngày, mỗi ngày dùng một thang.

Trong bài thuốc này, công dụng của các bài thuốc như sau: Sài hồ để sơ can lý khí; Hoàng cầm, Chi tử, Liên kiều để thanh cản hoả; Dương quy, Xích thược, Xuyên khung để dưỡng huyết, hoạt huyết; Sinh địa, Thiên hoa phấn để tư âm dưỡng huyết; Ngưu bàng tử; Phòng phong để khu phong; Cam thảo để điều hoà các vị thuốc, hoà vị.

Bài 2:

Xạ hương:	1g
Hùng hoàng:	12g

Hai vị thuốc trên tán thành bột mịn, cho vào miếng vải lụa bít lại nhét vào lỗ tai.

- Người bệnh cảm thấy tai như bị tắc, dùng bài thuốc sau:

Bạch giới tử: 1,5g sao vàng, tán nhỏ, hoà với sữa mẹ đang cho con bú, lấy miếng vải lụa bọc lại nhét vào tai, thay một ngày 5 thang.

- Người bệnh tai bị điếc lâu năm, dùng bài thuốc sau:

Toàn yết:	49 con
Gừng tươi:	49 lát

Hai vị thuốc trên đun sao khô tán bột, hoà rượu uống một lần cho thật say, sáng ngủ dậy trong tai nghe có tiếng sáo, sẽ lành bệnh.

3. Bệnh viêm họng - Viêm Amiđan cấp

Viêm họng - Viêm Amiđan cấp thường gặp ở người cao tuổi, nếu không chữa sớm sẽ thành mạn tính. Theo y học dân tộc chia 2 thể:

- Thể nhiệt độc: Triệu chứng ho đau họng, sốt nhẹ, nuốt thấy vướng mắc ở họng, thấy đau, dùng bài thuốc sau:

Sài đất:	20g
Rễ rẻ quạt (sao vàng):	10g
Rễ cây thổi lửa:	10g
Lá dâu:	10g
Vỏ quýt:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Đổ 600ml (3 bát nước) sắc còn 200ml (1 bát) chia 2 lần uống, ngày 1 thang sắc 2 lần. Mỗi ngày 1 thang, uống trong 3 ngày.

- Thể nhiễm khí độc: Triệu chứng sốt cao đột ngột, ho nặng, giọng khàn, họng không có màng trắng, rêu lưỡi đầy chất vàng, lưỡi đỏ, amiđan sưng to, bạch hầu to, sốt khó thở, họng có màng trắng, dùng bài thuốc sau:

Sài đất:	20g
Cam thảo dây (hoặc cam thảo đất):	20g
Củ rẽ quạt (xạ can sao):	10g
Kim ngân hoa:	20g
Lá táo	12g

Sắc uống như bài thuốc thể nhiệt độc.

- Người bệnh bị viêm họng dùng bài thuốc sau:

Lá sen tươi:	1 lá
Lá tía tô tươi:	50g
Gừng sống:	10g

Các vị thuốc trên rửa thật sạch, thái nhỏ. Cho 300

- 400ml (1 bát rưỡi đến 2 bát) nước sôi hãm vào phích dùng trong ngày, chia làm 3 lần uống.

Phần VIII

BỆNH VỀ HỆ CƠ XƯƠNG KHỚP

Trong cơ thể con người, bộ xương có vai trò nâng đỡ cơ thể và đứng thẳng trong không gian làm chỗ bám vững chắc cho các phần mềm như gan, cơ và làm cho cơ thể có hình dáng nhất định. Nó còn tạo thành các khoang chứa và bảo vệ các cơ quan bên trong như hộp sọ, lồng ngực. Nhiệm vụ chính của bộ xương là cùng với hệ cơ làm cho cơ thể vận động dễ dàng. Tuy nhiên, ở người cao tuổi hệ cơ xương khớp cũng bị lão hoá cùng với sự lớn lên về tuổi tác. Sau đây là một số bệnh thường gặp ở người cao tuổi và những biện pháp phòng và chữa bệnh bằng thuốc Đông y gia truyền.

1. Bệnh loãng xương

Khi khói lượng xương của cơ thể bị giảm xuống dưới mức bình thường so với chiều cao, cân nặng, tuổi tác thì tức là đã mắc bệnh loãng xương. Bệnh diễn tiến âm thầm, nếu không phát hiện sớm có thể dẫn đến gãy xương.

a. Nguyên nhân

Theo quan niệm của Tây y

- Người bị bệnh loãng xương do chế độ ăn uống hàng ngày thiếu chất canxi, do cơ chế suy mòn của cơ thể lão hoá, người cao tuổi ăn ngày một ít. Vì vậy chất Canxi cung cấp từ thực phẩm vào cơ thể ngày càng thiếu hụt.

- Người già thường ít vận động, các tế bào ở màng ruột hấp thụ ít chất Canxi từ thực phẩm.

- Những người đã từng sử dụng các loại thuốc Codticoid, người có tuổi thường mắc các bệnh kinh niên: suyễn, viêm khớp, phong thấp, thận mãn tính đã tự mua thuốc có Codticoid để chữa. Chính những thuốc này đã làm mất chất Canxi trong xương.

- Đối với đàn ông, thường uống nhiều rượu, hút nhiều thuốc lá, uống nhiều cà phê làm cơ thể hấp thụ chất Canxi trong thức ăn kém dần.

- Phụ nữ mất kinh nguyệt sớm (khoảng 45 tuổi), những người cắt buồng trứng đã làm cho các chất Canxi trong thực phẩm vào xương ngày một giảm đi.

- Yếu tố di truyền: Cha mẹ có thân hình mảnh mai, nhỏ xương, gầy yếu...

b. Triệu chứng tiến triển của bệnh

- Lưng trở nên gù dần, tuổi càng cao lưng càng gù.

- Những người sau mãn kinh chiều cao cơ thể giảm từ 2 - 3cm so với thời kỳ 30 - 40 tuổi.

- Xương mát Canxi, sụn giữa các đốt sống mòn dần gây gù, cong.

- Đã có tiền sử gãy cổ xương đùi, gãy xương cổ tay sau một chấn thương nhẹ.

Nhìn chung, ở những người có nguy cơ hoặc đã bị bệnh loãng xương, cấu trúc xương trở nên xốp, dòn, dễ gãy. Thường trên cơ thể những bệnh nhân này những bộ phận dễ bị gãy nhất như xương đùi, xương cổ tay, xương cột sống. Phụ nữ bị gãy nhiều hơn nam giới.

c. Cách phòng bệnh

- Hàng ngày ăn uống đủ chất canxi như cua, bột xương, tôm, trứng... các loại chế phẩm từ sữa, các loại ốc, tép, rau muống, rau dền...

- Tập thể dục nhẹ, ít nhất 3 lần để giúp cho việc tăng hấp thụ các chất canxi từ thức ăn vào máu và từ máu chất canxi được đưa vào xương. Nam giới nên giảm hay ngừng ngay hút thuốc, uống rượu, uống cà phê...

- Ngừng ngay việc sử dụng các loại thuốc có Codticoid chữa các bệnh xuyên, viêm họng, thấp khớp. Nếu phải dùng đến thuốc thì phải có sự chỉ dẫn của bác sĩ hoặc thầy thuốc. Ngoài ra cần có hướng dẫn của bác sĩ trong việc dùng thuốc tăng cường chất canxi để phòng bệnh loãng xương, gãy xương.

- Tránh vấp ngã, đồ đạc trong nhà phải để gọn gàng, trong phòng tắm, nhà vệ sinh phải có ánh sáng.

Hiện nay, thuốc Đông y không có nhiều bài thuốc để chữa trị bệnh loãng xương. Tuy nhiên, chúng tôi vẫn giới thiệu ra đây để bạn đọc tham khảo, có cách phòng chống cụ thể và hữu hiệu. Khi đã mắc bệnh loãng xương tốt nhất là người bệnh nên đến thầy thuốc hoặc các trung tâm y tế khám chữa và có cách điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ.

2. Bệnh thấp khớp

a. Nguyên nhân

- Theo y học dân tộc: Bệnh tê thấp (thấp khớp) là danh từ dân gian còn gọi là Tý. Tý có nghĩa là đau tê vì huyết mạch bị bít tắc, ứ đọng sưng đau thường gọi là "thấp khớp" vì bệnh này đau chính ở các khớp xương.

Nguyên nhân sinh ra bệnh tê thấp là do 3 khí "phong, hàn, thấp" phạm vào cơ thể mà thành. Sở dĩ phạm vào được là do cơ thể suy yếu sẵn ngoại tà dễ nhập. Tuy nhiên khi phạm vào có thứ nhiều, có thứ ít. Hễ phạm "phong khí" nhiều hơn là "hàn tý", phạm "hàn khí" nhiều hơn gọi là "trước tý". Ngoài ra, còn lại "nhiệt tý" là do cơ thể của người bệnh vốn thuộc nhiệt, ba thứ khí phong, hàn, thấp bám ở ngoài lâu ngày hoá thành nhiệt gây nên.

- Theo y học hiện đại: Bệnh tê thấp (thấp khớp) do các nguyên nhân sau:

+ Thấp khớp là một bệnh đau và viêm khớp sinh ra do cơ chế miễn dịch - dị ứng ở trong máu. Các yếu tố này sẽ bám vào màng khớp gây viêm huỷ hoại màng khớp. Tuỳ theo mức độ nặng nhẹ đơn khớp hay đa khớp mà người bệnh chỉ bị đau mỏi khớp thông thường hoặc có khi bị tàn phế suốt đời.

+ Do cơ chế dị ứng nên bệnh thấp khớp thường liên quan đến thời tiết (giống như bị bệnh hen). Đặc biệt khi gặp thời tiết lạnh và ẩm, bệnh đau nhiều về đêm làm bệnh nhân mất ngủ. Dấu hiệu đặc trưng của thấp khớp là cứng khớp vào buổi sáng, khớp chỉ được mở dần sau 1, 2 tiếng.

b. Điều trị và phòng bệnh

- Điều trị: Theo Tây y, bệnh thấp khớp chỉ dùng các thuốc giảm đau, chống viêm như Aspérin, Voltaren,... khi khớp bị huỷ hoại gây di chứng như dính khớp hoặc mất vận động, tàn phế thì phải có các biện pháp phục hồi chức năng hoặc phẫu thuật chỉnh hình.

- Phòng bệnh:

+ Tránh bị lạnh, mặc đủ ấm, chân tay phải đeo găng, tất khi trời lạnh.

+ Với người cao tuổi, việc tắm nước ấm và ngâm chân tay bằng nước ấm (có pha một ít muối loãng) cũng là biện pháp rất tốt trong việc phòng và chữa bệnh thấp khớp.

+ Hàng ngày, tập thể dục và tập dưỡng sinh là biện pháp rất hiệu quả.

c. Cách chữa trị

Người bệnh bị thấp khớp có cảm giác người nóng, tất cả các khớp xương đều đau nhức, dùng bài thuốc sau:

Thương nhĩ tử:	15g
Sinh địa:	25g
Hy thiêng:	20g
Thổ phục linh:	15g
Cẩu tích:	15g
Sa sâm:	20g
Sài hồ:	10g
Xuyên khung:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ hai bát rưỡi nước sắc còn nửa chén. Nước thứ hai cũng vậy. Mỗi ngày uống một thang.

- Người bệnh bị thấp khớp có biểu hiện các khớp xương đều sưng và nhức mỏi, dùng bài thuốc sau:

Dây và lá cây chìa vôi

Cây cỏ xước

Cây, rễ và lá cây lá lốt

Dây râu mèo

Mỗi vị tỷ lệ ngang nhau, dùng cây tươi sắc uống hay hái nhiều về cắt khúc phơi khô để nơi khô ráo tránh bị mốc. Hàng ngày sắc uống thường xuyên bệnh sẽ khỏi. Có thể thiểu một trong bốn vị thuốc ở trên cũng được.

- Người bệnh đau nhức xương khớp, mệt mỏi thuộc loại viêm đa khớp dạng thấp dùng bài thuốc sau:

Tang ký sinh:	200g
Thổ phục linh:	200g
Kim ngân:	200g
Sâm đại hành:	150g
Quế chi:	150g
Đỗ trọng:	50g
Thiên niên kiện:	50g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn. Nấu hồ tè trộn bột thuốc làm viên tròn, nhỏ, sấy khô đóng gói 40g. Mỗi ngày uống nửa gói đến một gói, mỗi gói chia làm 6 - 8 lần uống, hòa với nước sôi để nguội, uống sau bữa ăn 30 phút.

Kiêng kỵ: kiêng các loại thức ăn cay, nóng như hạt tiêu, ớt, các loại cà và chuối tiêu.

- Người bệnh bị đau khớp thể thấp nhiệt: thân thể nặng nề, các khớp đau mỏi và sưng nóng, hạn chế cử động, tiểu tiện màu vàng lượng ít, đại tiện khi táo khi lỏng, dùng bài thuốc sau:

Xuyên khung:	8g	Ý dĩ:	20g
Hoàng bá:	12g	Sinh địa :	15g
Phòng ký:	10g	Xương	10g
		truật:	
Cam thảo:	10g	Đương quy:	12g
Độc hoạt:	10g	Ngưu tất:	12g
Trạch tả:	12g	Xa tiền:	12g
Cẩu tích:	15g	Thổ phục:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, bào chê thường quy. Mỗi ngày uống một thang. Hoặc tán bột mỗi lần dùng 20g, hoà với nước sôi để nguội, uống mỗi ngày 2 lần vào lúc đói bụng.

Kiêng ky: kiêng ăn tất cả đồ cay, nóng.

- Người bệnh bị đau nhức các khớp, đau nặng về đêm hoặc mùa lạnh, mạch tê nhược, dùng bài thuốc:

Thương truật (tẩm nước gạo sao):	38g	Ma hoàng:	76g
Càn khương:	38g	Cam thảo:	4g
Bạch thược:	4g	Chỉ xác:	38g
Trần bì:	38g	Hậu phác:	38g

Bán hạ:	12g	Cát cánh:	12g
Phục linh:	12g	Đương quy	38g (tẩm rượu sao):
Nhục quế:	12g	Ma hoàng:	76g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tất cả tán bột mịn, uống mỗi lần 12g trước khi ăn, uống mỗi ngày 3 lần với nước nóng.

- Người bệnh bị khớp sưng nóng, nhức, đỏ, đau, khát nước, đái vàng, mạch sác, dùng bài thuốc sau:

Thương truật (sao cám):	12g
Sinh địa:	6g
Trạch tả:	8g
Hoài sơn:	16g
Hoàng bá:	12g
Đương quy:	12g
Bạch linh:	12g
Phòng kỷ:	8g
Đơn bì:	8g
Sơn thù:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 600ml nước sắc còn 200ml. Nước thứ 2 và nước thứ 3 cũng làm như thế. Trộn lẫn 3 lần nước sắc lại với nhau, uống nóng.

- Người bệnh bị đau khớp xương, nhức mỏi, sưng các khớp toàn thân, dùng bài thuốc sau:

Thạch xương bồ:	20g
Sinh khương (gừng tươi):	10g
Lạc tiên (lá mầm nêm):	30g
Thổ phục linh (củ khúc khắc):	30g
Hạt mã đề:	25g
Hạt bo bo:	40g
Uy linh tiên:	30g
Tùng tiết (cành tùng):	25g
Ngưu tất (cỏ xước):	20g

Lấy một con bìm bịp nhổ sạch lông, nướng khô tán bột. Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống. Đổ 3 bát rưỡi nước sắc còn gần 1 bát, nước thứ 2 cũng làm như vậy. Hoà lẫn 2 lần nước sắc, uống lúc nửa no, nửa đói.

- Người bệnh bị phong thấp 4 mùa (xuân, hạ, thu đông) đau nhức các khớp xương, đau cơ, đau mình mẩy và chứng đau do trúng phong kinh lạc, dùng bài thuốc sau:

Xương truật (sao):	12g (1/2 năm)
Mộc thông:	24g (1/2 năm)
Dây đau xương (sao vàng):	24g (1/2 năm)
Bạch chỉ:	16g (1 năm)
Cốt khí củ:	20g (1 năm)
Địa liền:	20g (1 năm)

Cầu tích:	20g (1 năm)
Huyết giác:	24g (1 năm)
Thổ phục linh (củ khúc khắc):	24g (1 năm)
Thiên nhiên kiện:	16g (1/2 năm)
Bách bộ:	20g (1 năm)
Liền hiệu:	12g (1/2 năm) không có thay hoa kinh giới 14g (1 năm)

Sắc ngày uống 1 thang, tùy theo từng chứng bệnh cụ thể mà có cách gia giảm như sau:

- + Đái buốt: Đỗ đen sao vàng ruột: 30g (1 năm rưỡi).
- + Tê như kiến bò: Vỏ bưởi chua sao vàng: 12g (1/2 năm)
- + Ho: Bách bộ tăng lên 30g (1 năm rưỡi).
- + Ngứa da: Kim ngân, Củ dại mỗi vị 20g (1 năm) bỏ Thiên nhiên kiện, Địa liền.
- + Dày da bụng: Vỏ đụt: 12g (1/2 năm)
- + Chân tay co quắp: Tục đoạn 16g (1/2 năm)
- + Đau lưng: Quế 5g (1 nhún) - phù tăng Liên kiều 20g (1 năm)

Ngoài ra, bệnh nhân còn có thể kết hợp với bài thuốc sau đây, chữa trị cũng rất hiệu quả:

Huyết giác:	60g (3 năm)
Thiên nhiên kiện:	40g (2 năm)
Quế:	40g (2 năm)
Xương truật:	20g (1 năm)
Củ cốt khí:	40g (2 năm)
Thảo quả:	40g (2 năm)
Cánh hồi:	30g (một năm rưỡi)

Các vị tán bột đóng gói 20g (1 thia canh) mỗi gói hoà với 250ml (1 cốc) rượu xoa bóp vào nơi bị đau.

- Người bệnh bị sưng các khớp đau nhức nhiều, đi lại rất khó khăn, dùng bài thuốc sau:

Bạch linh:	15g	Hồng phong:	10g
Bách truật:	25g	Ý dĩ:	40g
Bắc cam thảo:	5g	Đại táo:	100g
Sa sâm:	25g	Long nhãn:	100g
Xuyên khung:	25g	Quy đầu:	40g
Bạch thược:	25g	Thục địa:	12g
Nhục thung dung:	25g	Ngưu tất:	25g
Thổ ty (dây tơ hồng):	25g	Đắc đő trọng:	40g
Bả kích:	25g	Phòng sâm:	40g
Hà thủ ô:	40g	Kỷ tử:	40g

Tục đoạn:	25g	Táo nhơn:	25g
Phá cổ chỉ:	20g	Khương	15g
hoạt:			
Mộc qua:	20g		

Các vị thuốc trên hợp thành một thang. Mỗi thang ngâm với 3 - 5 lít rượu, nếu thêm vào 100g cao ngựa sẽ tốt hơn (hiện nay ở tỉnh Lạng Sơn có bán). Ngâm một tuần sau lấy đũa khuấy trộn đều bắt đầu uống. Mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần uống 1/4 chén uống trà, uống trong bữa ăn trưa và tối. Bài thuốc này nhiều người dùng có hiệu quả rất tốt.

Phần IX

BỆNH NGOÀI DA

Bệnh ngoài da do nhiều nguyên nhân gây ra như: phong (thường gây ngứa), nhật (thường da đỏ nóng rát), thấp (thường ẩm ướt; chảy nước, phồng nước, phù nề...), táo (thường khô nứt nẻ, dày da, tróc vảy, lông, tóc khô rụng), huyết ú (thường có ban chẩn, ú huyết, nổi cục...)

Bệnh ngoài da xảy ra ở mọi lứa tuổi. Tuy nhiên người cao tuổi lại chiếm tỷ lệ mắc bệnh cao nhất do các tế bào da bị lão hoá và sự suy yếu của các cơ quan trong cơ thể. Sau đây là một số bài thuốc Đông y gia truyền giúp người bệnh chữa trị căn bệnh khó chịu này.

-Người bệnh bị nấm ngoài da, hắc lào, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Rễ bạch hạc: 15g

Thiên niên hiện: 15g

Hai vị thuốc trên tán mịn, ngâm rượu hoặc cồn một tuần, lấy bông thấm thuốc bôi ngoài sau khi tắm rửa sạch.

Bài 2:

Ké đầu ngựa:	10g
Kim ngân hoa:	15g
Bồ công anh:	10g
Ké hoa đào:	10g
Kinh giới:	10g
Cát cẩn:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.

- Người bệnh bị ghẻ lở, ghẻ ruồi, ngứa, mọc mụn toàn thân, dùng bài thuốc sau:

Sinh địa:	15g
Kim ngân hoa:	12g
Bắc cam thảo:	4g
Thương nhĩ tử:	5g (ké đầu ngựa)
Liên kiều:	10g
Nhân trần:	10g
Sa sâm:	10g
Tây quy:	15g
Sài đất:	15g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống. Đổ 600ml nước sắc còn 200ml, nước thứ 2 và thứ 3 cũng làm vậy. Hoà 3 lần nước sắc, chia 3 lần uống trong ngày.

- Người bệnh bị ghẻ bội có mụn mủ, dùng bài thuốc sau:

Hùng hoàng:	8g
Hoạt thạch:	16g

Thạch cao:	16g
Diêm sinh:	20g

Các vị thuốc trên tán bột mịn, cất trong lọ kín dùng dần. Rắc thuốc (đã tán bột) lên các chỗ lở có mủ, có thể trộn dầu mè hoặc dầu phụng để bôi. Trước đó tắm nước lá: Ba chạc, Cúc tần, Bồ cu vē, Ráy dại...

- Người bệnh bị hắc lào, dùng bài thuốc sau:

Rễ bạch hạc:	40g
Lưu huỳnh:	8g

Hai vị thuốc ngâm rượu hoặc cồn mà bôi.

- Người bệnh bị ghẻ ngứa, dùng bài thuốc sau:

Diêm sinh:	12g
Củ nghệ già:	38g
Hạt máu chó:	38g
Hạt củ đậu (củ đậu ngọt nấu canh):	4g

Tán bột các vị thuốc trên, trộn dầu mè hoặc dầu lạc, hoặc mỡ lợn bôi mỗi tối trước khi ngủ hoặc đêm khuya ngứa bôi vào.

- Người bệnh bị các chứng đinh, sang, mụn, nhọt, dùng bài thuốc sau:

Vỏ sung:	12g
Rễ muồng:	12g
Cây quờn:	12g
Kim ngân:	12g
Cây bướm bạc:	12g

Thổ linh:	12g
Hạ khô thảo:	12g
Bồ công anh:	12g
Sài đất:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành 1 thang, sắc uống. Đổ 3 chén sắc còn 1 chén, chia làm 2 lần uống.

- Người bệnh bị phong mề đay, dùng bài thuốc sau:

Tô mộc:	15g
Củ sả:	10g
Trần bì:	10g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang sắc uống. Đổ 3 chén nước sắc còn một chén, chia 2 lần uống.

Phần X

BỆNH VỀ ĐƯỜNG RĂNG MIỆNG

1. Nguyên nhân

Y học cổ truyền quan niệm răng, miệng là nơi khai khiếu của tỳ, lưỡi là nơi khai khiếu của tâm, kinh thận đi tới lưỡi, răng lợi thuộc tỳ, vị. Thận chủ cột, răng là phần của cột. Vì vậy các bệnh của răng miệng đều có liên quan đến sự thay đổi chức năng của các tạng can (gan), thận, tỳ (nách), vị (dạ dày). Bệnh xảy ra do tâm bị hoá độc hoặc do thận âm hư, vị hư làm hoả bốc lên.

2. Biểu hiện lâm sàng

Trong miệng có vết loét đỏ sưng, có mủ, máu, đau nóng rát, miệng hôi, lợi đỏ, rêu lưỡi đỏ, răng có thể bị lung lay hoặc bị rung.

3. Cách phòng bệnh

- Vệ sinh răng miệng sau khi ăn và trước khi đi ngủ.

Với người cao tuổi có tiền sử viêm lợi hoặc viêm chân răng nên đánh răng mỗi ngày hai lần.

- Tránh ăn nhiều bánh kẹo, đồ ngọt vì đường trong bánh kẹo dễ gây sâu răng. Thay vào đó người bệnh có thể ăn hoa quả tươi như chuối, đu đủ, nước mía... vừa có giá trị dinh dưỡng cao, dễ tiêu hóa mà không gây sâu răng. Với người cao tuổi bị viêm lợi nặng, viêm lợi hoá mủ, loét các niêm mạc môi, lưỡi, miệng, họng... nếu không đánh răng hàng ngày được thì có thể dùng các dung dịch xúc miệng như dung dịch muối loãng, bạc hà hay các dung dịch khác bán ngoài hiệu thuốc.

- Phòng và hạn chế sâu răng bằng cách ăn nhiều thức ăn chứa Canxi.

- Uống nhiều Vitamin A, B, C phòng viêm sâu răng, sưng, chảy máu.

4. Cách chữa trị

- Người bệnh về đường răng miệng có triệu chứng miệng có vết loét đỏ sưng có mủ, đau nóng rát, miệng hôi, lợi đỏ, rêu lưỡi đỏ, răng có thể bị lung lay, chữa theo cách sau:

Bài 1:

Sinh địa:	16g
Huyền sâm:	12g

Lá tre:	16g
Thạch cao:	20g
Ngọc trúc:	12g
Chút chít:	16g
Cam thảo:	8g
Mộc thông:	12g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc uống.
Đổ 3 bát nước đun còn một bát. Sắc 3 lần uống trong
ngày vào sáng, trưa và tối.

Bài 2:

Thục địa:	20g
Hoài sơn:	12g
Phục tinh:	8g
Sơn thù:	12g
Trạch tả:	8g
Đơn bì:	8g
Mạch môn:	10g
Thiên môn:	8g

Tất cả các vị thuốc trên hợp thành một thang, sắc
như bài thuốc trên.

Ngoài ra, kinh nghiệm dân gian còn dùng hành củ
tươi: 25g; Ngô thu du: 15g; Phụ tử: 15g; Băng phiến:
0,6g. Cho tất cả các vị thuốc trên nghiền nát, sau đó
đắp vào lòng bàn chân (nam đắp chân trái, nữ đắp
chân phải) băng lại. Đắp thuốc trước khi đi ngủ, sáng
hôm sau bỏ ra.

- Người bệnh bị nhức chân răng, chân răng thủng lỗ, dùng bài thuốc sau:

Nhân trung bạch: 12g

Băng phiến: 8g

Hùng hoàng: 5g

Hồng đơn: 8g

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn, dùng tăm chấm thuốc cho vào chỗ răng bị đau, sâu.

- Người bị sâu răng, đau nhức răng, chảy máu chân răng, dùng bài thuốc sau:

Rễ cây melden tên

Rễ cây thạch xương bồ (hoặc thuỷ xương bồ)

Quả cà gai

Vỏ cây lộc vừng

Các vị lấy liều lượng bằng nhau, khoảng 50g (2 nắm ruồi) rửa sạch, giã nhỏ rồi ngâm rượu. Dùng tăm bông chấm thuốc vào chỗ bị đau, đặt bông thuốc tại chỗ đau, chấm nhiều lần trong ngày.

- Người bị sưng bụng răng, viêm lợi, dùng bài thuốc sau:

Búp bàng

Lá trầu không

Nghệ vàng

Các vị lấy liều lượng bằng nhau, khoảng 50g, rửa sạch, giã kỹ cho vào chai, để ngập rượu vừa đủ, đun

cách thuỷ để sôi 30 phút, bắc xuông cho nguội, ngâm súc miệng 2 - 3 lần không được nuốt nước, dùng bông thấm nước đắp vào chỗ viêm đau.

- Người bị chảy máu chân răng, lở loét chân răng, răng lung lay, hôi miệng, dùng bài thuốc sau:

Thạch cao sống:	20g (1 năm)
Mạch môn:	16g (1 năm)
Sinh địa:	16g (1 năm)
Thục địa:	16g (1 năm)
Chỉ mấu:	16g (1 năm)
Huyền sâm:	16g (1 năm)
Quy di thực:	12g (1 năm)
Ngưu tất:	20g (1 năm)

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, mỗi ngày sắc uống một thang, uống liền trong 5 ngày.

- Người bệnh khi nói hoặc thở ra có mùi hôi khó chịu, dùng bài thuốc sau:

Bài 1:

Đậu khấu:	30g
Đinh hương:	30g
Hoắc hương:	30g
Linh lăng hương:	30g
Thanh mộc hương:	30g
Bạch chỉ:	30g
Quế tâm:	30g

Hương phụ:	60g
Tùng hương:	15g
Đương quy:	15g
Cau quả:	2 quả (lấy hạt)

Các vị thuốc trên hợp thành một thang, tán bột mịn, trộn lân mật ong, viên to bằng hạt đậu. Mỗi lần ngâm một viên, nuốt dần nước dịch. Mỗi ngày ngâm 3 lần vào buổi sáng, trưa, tối và đêm ngâm 1 lần nữa.

Bài 2:

Quế chi
Cam thảo
Tế tân
Quất bì

Mỗi loại lấy một lượng bằng nhau, nghiền bột, dùng Táo nhục và mật luyện thành hoàn to bằng hạt ngô. Mỗi lần uống 5 - 10g trước khi đi ngủ.

Bài 3:

Vỏ rễ trắng hạt thông
Hạt bí bóc vỏ
Đại táo

Mỗi loại một lượng bằng nhau, nghiền bột, lọc thật kỹ qua rây.

Mỗi lần uống một thia canh với rượu nhẹ, ngày uống hai lần.

LỜI KẾT

MỘT LỐI SỐNG LÀNH MẠNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Đối với người cao tuổi, một lối sống lành mạnh có giá trị hơn bất kỳ một phương thuốc hay một biện pháp điều trị nào. Nó không những giúp các cụ phòng chống bệnh tật, nâng cao tuổi thọ, mà còn giúp các cụ trở thành một tấm gương tốt cho con cháu noi theo. Để có một sức khoẻ tốt, ngoài việc áp dụng những bài thuốc chúng tôi giới thiệu ở trên, người cao tuổi nên tạo cho mình có một lối sống lành mạnh qua những kinh nghiệm thực tiễn sau đây:

- Về chế độ hoạt động: Những người cao tuổi mặc dù đã hết tuổi lao động vẫn nên lựa chọn và duy trì cho mình một sự hoạt động liên tục nhằm tạo ra động năng hay sự tích cực của bản thân, cho dù sự hoạt động đó không được như trước đây. Điều này sẽ tạo một chu trình hoạt động tích cực, liên tục của các hệ cơ quan, chống lại sự lão hoá.

- Về hoạt động thể lực: Mỗi người cao tuổi nên chọn cho mình một chế độ hoạt động phù hợp với sức khoẻ, tránh những hoạt động thể lực quá nặng sẽ gây tác dụng có hại. Ngoài các bài tập thể dục, các môn thể thao và các bài tập dưỡng sinh, cũng nên tham gia vào các công việc hữu ích trong nhà. Điều này sẽ giúp cho các cụ có cảm giác trẻ trung, thoải mái, cảm thấy mình là người có ích, tránh được các ưu tư phiền muộn, căng thẳng, sang chấn tâm lý.

- Về hoạt động thần kinh trí tuệ: Tuỳ theo khả năng của mình người cao tuổi vẫn nên tiếp tục tham gia vào các chương trình như chương trình tư vấn nghề nghiệp, hoạt động của các hiệp hội, hay giúp đỡ chỉ bảo con cháu việc học hành cũng như việc tu dưỡng đạo đức. Ngoài ra người già nên có thói quen đọc sách báo, xem tivi hoặc tham gia các buổi nói chuyện đàm thoại về kinh tế - văn hoá - chính trị - xã hội. Việc tích cực hoạt động trí óc giúp người cao tuổi minh mẫn, có trí nhớ tốt hơn, ngăn cản sự lão hoá của hệ thần kinh như giảm trí nhớ, kém tai, mờ mắt.

- Về chế độ ăn uống: Nếu người cao tuổi bị bệnh đòi hỏi một chế độ ăn đặc biệt, nhất thiết phải theo sự tư vấn của bác sĩ. Đôi với người già có thể lực hoàn toàn bình thường không cần yêu cầu gì đặc biệt thì thực hiện theo chế độ dinh dưỡng sau:

+ Thức ăn đảm bảo vừa đủ lượng Calo, đạm, chất xơ, Vitamin và khoáng chất (chế độ này đã được

chúng tôi nêu ra ở phần phòng chống bệnh tiểu đường). Đôi với người cao tuổi nên chọn loại thức ăn, rau quả tươi, mới, dễ tiêu, chế biến dưới dạng lỏng và nấu nhừ, chia làm nhiều bữa ăn trong ngày.

+ Khi có bất kỳ một vấn đề sức khoẻ cần dùng thuốc người cao tuổi phải cực kỳ thận trọng, kể cả với những loại thuốc thông thường, và tốt nhất nên đến tư vấn bác sĩ. Người cao tuổi cũng không nên dự trữ thuốc hay tự điều trị cho mình và đặc biệt không nên giới thiệu thuốc cho người khác bởi vì mỗi bệnh điều trị một cách khác nhau, thậm chí cùng một bệnh trên các cơ thể khác nhau thì phương pháp điều trị cũng khác nhau...

Một sức khoẻ tốt phải được xây dựng trên cơ sở một nếp sống lành mạnh. Kính chúc các cụ mai là những cây cao bóng cỏ, bách niên gai lão, hạnh phúc yên vui.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	5
Chương I: Bệnh về đường tiêu hoá	7
1. Bệnh ỉa chảy	7
2. Bệnh táo bón	14
3. Bệnh chậm tiêu	20
4. Bệnh kiết ly	22
5. Bệnh viêm loét dạ dày, tá tràng	28
6. Chứng nôn mửa	37
Chương II: Bệnh về đường tim mạch	42
1. Bệnh cao huyết áp	42
2. Bệnh hạ huyết áp	47
3. Bệnh mạch vành	50
4. Bệnh tắc mạch	52
5. Cơn đau thắt ngực	54
Chương III: Bệnh về đường tiết niệu	57
1. U sờ tuyến tiền liệt phì đại	57
2. Bệnh sỏi thận	67
3. Bệnh tiểu đường (bệnh đái tháo đường).	73

Chương IV: Bệnh về đường hô hấp	79
1. Bệnh hen - xuyễn.	79
2. Bệnh viêm phế quản mãn tính	86
3. Bệnh cảm cúm	94
Chương V: Bệnh về đường gan mật	100
1. Bệnh viêm gan mãn tính	100
2. Bệnh xơ gan	105
3. Bệnh viêm túi mật	111
Chương VI: Bệnh về hệ thần kinh	115
1. Bệnh đau đầu	115
2. Bệnh đau dây thần kinh toạ	123
3. Bệnh đau thắt lưng	125
Chương VII: Bệnh về đường mũi họng	133
1. Bệnh viêm mũi mãn tính:	133
2. Bệnh kém tai người già	137
3. Bệnh viêm họng - Viêm Amidan cấp	142
Chương VIII: Bệnh về hệ cơ xương khớp	144
1. Bệnh loãng xương	144
2. Bệnh thấp khớp	147
Chương IX: Bệnh ngoài da	157
Chương X: Bệnh về đường răng miệng	161
Lời kết	167
	171

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN
62 Bà Triệu - Hà Nội
ĐT: (04) 8229027 - 8229413 Fax: 04.9436024
Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Q. III.
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: (08) 9303262

NHỮNG BÀI THUỐC ĐÔNG Y PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Bùi Thị Hồng Thêu

(Biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI THỜI CHÍNH

Chịu trách nhiệm bản thảo

PHẠM ĐỨC

Biên tập:

KIM THU

Vẽ bìa:

HẢI DƯƠNG

Trình bày:

PHÒNG CHẾ BẢN

CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA PHẨM

Sửa bản in:

KIM SEN

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19cm, tại Xí nghiệp in Thương mại
Giấy phép xuất bản số: 252/892 CXB ngày 30/06/2004
In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2004.



Phát hành tại 13 Nam Ngư - Hà Nội
Điện thoại: 04 9421679

Giá: 17.000đ