

5 Bài thuốc trị mất ngủ

Mất ngủ do rất nhiều nguyên nhân gây ra, có thể do áp lực công việc, do thay đổi đột ngột môi trường sống; thói quen uống chè, cà phê, hút thuốc lá trước khi đi ngủ; do mắc các bệnh mạn tính hoặc các biểu hiện của rối loạn tâm thần, trầm cảm... Người bệnh khó vào giấc, ngủ không sâu, thời gian ngủ ít, dậy sớm và khó ngủ lại, ngủ hay mơ hoặc bóng đè, giật mình sợ hãi. Mất ngủ làm người bệnh mệt mỏi, bất an, không có tinh lực làm việc, phản ứng chậm chạp, đau đầu, trí nhớ giảm, không tập trung, lâu ngày dễ dẫn đến suy nhược thần kinh, trầm cảm, lại làm tình trạng mất ngủ càng nặng lên.

Theo y học cổ truyền, mất ngủ thuộc phạm vi các chứng “bất đắc miên”, “bất đắc ngộ”, “bất寐”. Nguyên nhân do âm hư, huyết ú, dinh vệ khí huyết bất hòa, âm dương thất điều, có liên quan đến các tạng tâm, tỳ, can, đờm, thận. Sau đây là một số bài thuốc trị theo từng thể.

1. Mất ngủ do can uất hóa hỏa: do phiền não, buồn bực quá độ. Người bệnh dễ cáu gắt, giận dữ, mắt đỏ, miệng đắng, đại tiện táo, lưỡi đỏ, rêu vàng, mạch huyền sắc. Dùng bài Long đờm tả can thang: long đờm thảo, hoàng cầm, trạch tả, đương quy, sinh địa mỗi vị 12g; sài hồ 10g; sơn chi, xa tiền tử, mộc thông mỗi vị 8g; cam thảo 6g. Sắc uống ngày 1 thang.

2. Mất ngủ do đàm nhiệt nội nhiệt: thường do ăn uống không điều độ, ăn nhiều thức ăn sống lạnh, béo, ngọt hay nghiện rượu, bia dẫn đến tràng vị bị nhiệt, đàm nhiệt thượng nhiệt gây mất ngủ. Người bệnh thấy nặng đầu, ngực đầy trướng, tâm phiền, hay thở dài, ợ chua, không muốn ăn, rêu lưỡi vàng bẩn, mạch hoạt sắc. Dùng bài Ôn đờm thang gia giảm: bán hạ, phục linh, trúc nhự, đại táo mỗi vị 12g; trần bì, chỉ thực mỗi vị 6g; cam thảo 4g; sinh khương 3 lát. Sắc uống ngày 1 thang.

3. Mất ngủ do âm hư hỏa vượng: do cơ thể suy nhược, dục vọng buông thả quá độ dẫn đến di tinh làm cho thận âm hao tổn, tâm hỏa vượng lên. Người bệnh có biểu hiện tâm phiền, mất ngủ, ù tai, hay quên, lưỡi đỏ, mạch tế sắc. Dùng bài thuốc Chu sa an thần hoàn: chu sa (thủy phi) 4g; hoàng liên 6g; đương quy, sinh địa, cam thảo mỗi vị 2g. Các vị tán bột làm viên, mỗi ngày uống 6g trước khi đi ngủ.

4. Mất ngủ do tâm tỳ lưỡng hư: thường gặp ở người cơ thể suy nhược lâu ngày, người già, sau mắc bệnh nặng hoặc bệnh mạn tính kéo dài làm khí huyết bị hư tổn, biểu hiện ngủ hay mơ, dễ tỉnh, váng đầu, hoa mắt chóng mặt, tinh thần mệt mỏi, sắc mặt vàng, không nhuận, lưỡi đạm, ít rêu, mạch tế nhược. Dùng bài Quy tỳ thang gia giảm: đảng sâm, phục thần, toan táo nhân sao, hoàng kỳ, bạch truật, long nhãn, đương quy, mỗi vị 12g; viễn chí, mộc hương mỗi vị 6g; chích thảo 4g; sinh khương 3 lát; đại táo 3 quả. Sắc uống ngày 1 thang.

5. Mất ngủ do tâm đờm khí hư: do người bệnh đột ngột bị kinh sợ như đột ngột nghe thấy tin lạ, tiếng động to hoặc nhìn thấy vật lạ khủng khiếp, hay gặp phải tai nạn nguy hiểm gần kề với cái chết. Người bệnh ngủ dễ tỉnh, mơ thấy ác mộng, hồi hộp trống ngực khi đột nhiên gặp sự việc kinh sợ, lưỡi đạm, mạch huyền tế. Dùng bài An thần định

chí gia giảm: nhân sâm, thạch xương bồ, long xỉ mỗi vị 12g; phục thần 20g; phục linh 15g; viễn chí 10g; cam thảo 4g. Sắc uống ngày 1 thang.

Điều trị chứng mất ngủ, cần phối hợp các phương pháp và có thói quen sinh hoạt, tập luyện, ăn uống hợp lý, trong đó yếu tố tinh thần rất quan trọng. Người bệnh nên thiết lập tính tự tin, không nên quá căng thẳng; thư giãn, vứt bỏ mọi ưu phiền, buồn bực trước khi lên giường ngủ; buổi tối trước khi đi ngủ nên ngâm chân vào nước ấm khoảng 30 phút, lau khô và massage lòng bàn chân, có tác dụng an thần, thư giãn toàn thân giúp ngủ ngon. Phòng ngủ thoáng mát, yên tĩnh, không nên gối đầu cao hoặc thấp quá, tư thế nằm thoải mái, không nằm sấp, những người có bệnh tim tốt nhất nên nằm nghiêng phải; khi ngủ đầu quay hướng Bắc, chân hướng Nam có thể tránh được ảnh hưởng của từ trường cũng khiến giấc ngủ được sâu hơn. Lưu ý ăn uống đủ chất dinh dưỡng, vitamin; thường xuyên tập thể dục, tập thái cực quyền, khí công... nâng cao chất lượng sống, điều tiết cuộc sống, sinh hoạt có quy luật đi ngủ, thức dậy đúng giờ, trước khi đi ngủ không ăn quá no, không uống rượu, trà, cà phê, hút thuốc lá.