

## Chữa phong thấp bằng thuốc dân gian

Y học cổ truyền nêu nguyên tắc chữa trị là cần phải khu phong hòa huyết, thông huyết - tán hàn, trừ thấp, giảm đau, thanh nhiệt, tiêu viêm, an thần....

Bệnh phong thấp Rheumatoid Arthritis, gọi tắt là RA, là một bệnh kinh niên, và hiện chưa có cách để trị cho dứt bệnh.

Tỷ lệ mắc bệnh này có liên quan chặt chẽ với tuổi tác, đặc biệt nữ giới, nhất là những phụ nữ sau mãn kinh ở độ tuổi 45 – 55 thì tỷ lệ mắc bệnh giữa nam và nữ ngang nhau, còn sau 55 tuổi thì tỷ lệ ở phụ nữ tăng lên rõ rệt. Về tổng thể mà nói thì tỷ lệ chị em phụ nữ mắc bệnh này cao gấp 3 lần so với nam giới.

Qua nghiên cứu cho thấy, người béo phì có liên quan nhất định so với bệnh viêm khớp. Tỷ lệ mắc bệnh của phụ nữ béo phì cao gấp 5 lần so với những phụ nữ bình thường. Ngoài ra khi béo phì thì sự phân bố của mỡ có liên quan đến bệnh viêm khớp.

Những người có phần eo nhiều mỡ dễ bị viêm khớp hông và khớp đầu gối, còn phần hông và đùi nhiều mỡ thì ít khi gây nên bệnh viêm khớp. Giống nòi cũng là một nguyên nhân dẫn đến căn bệnh này. Người phương Tây có tỷ lệ viêm khớp xương hông rất cao, còn người phương Đông thì tỷ lệ viêm khớp đầu gối nhiều hơn.

Một số người làm những công việc đặc biệt cũng dễ bị bệnh viêm khớp như công nhân mỏ, những người lao động nặng, vận động viên, diễn viên múa..., chủ yếu là do xương sụn trong khớp luôn bị đè nặng nên bị mài mòn và bị tổn thương gây nên.

Khi thời tiết thay đổi, nhất là vào mùa mưa bão, những ai mắc bệnh phong thấp sẽ rất khó chịu vì đau nhức gân, xương; mình mẩy, chân tay rời rã, tê bại, dẫn đến ăn ngủ kém, sinh suy nhược. Việc chữa trị căn bệnh này rất nan giải. Y học hiện đại cho rằng, nguyên nhân sinh bệnh là do các ổ vi khuẩn loại liên cầu hoại huyết nhóm A cư trú ở tai, mũi, họng gây nên dị ứng nội sinh.

Còn y học cổ truyền cho đây là chứng phong thấp nên nguyên tắc chữa trị cần phải khu phong hòa huyết, thông huyết - tán hàn, trừ thấp, giảm đau, thanh nhiệt, tiêu viêm, an thần, đồng thời bổ can, thận, bồi dưỡng khí lực để tăng cường sức chống đỡ bệnh tật cho cơ thể.

Dựa vào cơ sở lý luận trên, bài thuốc dân gian sau đây đã đạt được yêu cầu ấy bao gồm các vị: Sinh địa 20g, hà thủ ô 20g, cỏ xước 12g, cốt toái bổ 12g, vòi voi 10g, cốt khí 10g, phòng đẳng sâm 20g, huyết đằng 12g, hy thiêm 12g, bồ công anh 12g, thiên niên kiện 10g, dây đau xương 10g.

### **Công năng của từng vị có trong phương thuốc:**

Vị sinh địa: (*Rhizoma Rehmanniae*) là thân rễ phơi khô của cây địa hoàng (*Rehmannia glutinosa* Libosch "gaertn"), họ hoa mõm chó (*Scrophulariaceae*), có tác dụng bổ huyết, hòa huyết và thông huyết - dùng chống thiếu máu, suy nhược, ngoài ra còn giúp lợi tiểu, mạnh tim.

Cây cỏ xước: (*Achyranthes bidentata* Blume), họ dền (*Amaranthaceae*) được dùng làm thuốc trị viêm khớp, lưng, gối, xương đau nhức, làm tan tụ máu; bổ can, thận.

Huyết đằng: (*Caulis sargentodoxae*), bộ phận dùng là thân cây huyết đằng phơi khô (*sargentodoxae cuneata* "Oliv" Rehd. et Wils), nó thuộc họ đại huyết

đăng (*Sargentodoxaceae*). Vị đắng, tính bình có tác dụng trừ phong, thông kinh lạc, lợi niệu, sát khuẩn; bổ huyết, hành huyết, khỏe gân cốt - chủ trị tê thấp, đau lưng, mình mảy nhức mỏi.

Vị vôi vôi (*Heliotropium indicum* Lin), họ tử thảo (*Bonaginaceae*): Dùng chữa tê thấp, thông kinh lạc, hạ nhiệt, chữa mụn nhọt, viêm tấy và làm tan tụ huyết.

Hà thủ ô (*Radix Polygoni multiflori*), bộ phận dùng làm thuốc gồm rễ, củ phơi khô của cây hà thủ ô (*Polygonum multiflorum* Thumb) thuộc họ rau răm (*Polygonaceae*). Tác dụng bổ huyết, trị thần kinh suy nhược, làm khỏe gân cốt.

Bồ công anh (*Lactuca Indica* Lin), họ cúc (*Compositae*). Có tính chất sát khuẩn, tiêu viêm, hạ sốt, an thần và bồi bổ.

Vị hy thiêm (*Siegesbeckia orientalis* L.), họ cúc (*Compositae*). Thường dùng làm thuốc chữa trị đau nhức xương, trừ phong thấp, gân cốt nhức lạnh, bán thân bất toại, lưng gối tê dại.

Cốt toái bồ (*Rhizoma Drynariae fortunei*), bộ phận dùng làm thuốc gồm thân rễ cây cốt toái bồ (*Drynaria fortunei* J-sm), họ dương xỉ (*Polypodiaceae*), tính khô, ôn bình, tác dụng chữa đau xương, tán tụ máu, sát khuẩn, giảm đau. Là vị thuốc hòa hoãn và bổ thận, bồi dưỡng sinh khí.

Vị cốt khí (*Radix Polygoni Cuspidati*). Bộ phận dùng là rễ phơi khô của cây cốt khí (*Polygonum reynoutria* Makino). Thuộc họ rau răm (*Polygonaceae*). Tác dụng chữa tê thấp, giảm đau do té ngã, bị thương và lợi tiểu.

Dây đau xương (*Tinospora Sinensis* Men) họ phòng kỷ (*Menispermaceae*). Có tác dụng chữa bệnh tê thấp, đau xương, đau người - là vị thuốc bổ.

Thiên niên kiện (*Rhizoma Homalomenae*), bộ phận dùng làm thuốc gồm thân, rễ phơi khô của cây thiên niên kiện (*Homalomenae aff sagittaeifolia* Jungh), họ ráy (*Araceae*). Dùng chữa tê thấp, bổ gân cốt, giảm đau nhức - thường dùng cho người cao tuổi hay đau xương khớp, mình mảy. Thiên niên kiện vừa là vị thuốc bổ lại còn giúp kích thích tiêu hóa.

Đảng sâm (*Radix codonopsis*), vị thuốc là rễ phơi khô của nhiều loại *codonopsis*. Họ hoa chuông (*Campanulaccae*). Người ta coi đảng sâm có thể thay thế nhân sâm là thuốc bồi bổ cơ thể, tăng lực, chống thiếu máu, tiêu đàm; bổ tì, vị, lợi niệu.

Như vậy sự kết hợp của 12 vị thuốc trên thật hoàn hảo, đạt được lý luận của nguyên tắc chữa trị bệnh phong thấp, luôn hỗ trợ và tăng cường tác dụng trị liệu với nhau.

Phương thuốc trên tùy theo hoàn cảnh, điều kiện và tình trạng bệnh chứng của từng người mà áp dụng. Thang này có thể dùng dưới hai hình thức như ngâm rượu hoặc sắc để uống.

\* Nếu ngâm rượu: Cứ 1 thang thuốc trên cần ngâm với 1 lít nước, tức 1.000ml rượu trắng 40 độ, để trong 3 ngày lại thêm 500g (nửa cân) đường hòa tan vào 500ml nước đun sôi để nguội, đổ chung vào với rượu đã ngâm thang thuốc trên. Mỗi ngày uống 2-3 lần, mỗi lần từ 10-20ml trước lúc đi ngủ, uống liên tục trong 1-2 tháng.

\* Dùng thuốc sắc: Mỗi thang trên cho vào 500ml nước đun nhỏ lửa, đậy kín ấm đến khi cạn còn khoảng 150 – 200ml thì ngừng sắc. Gạn nước thuốc ra chia đôi, uống mỗi lần 1/2 số nước đó, uống nóng. Dùng liên tục từ 20 – 25 ngày....