

## Bài thuốc trị huyết áp thấp

Theo y học cổ truyền, bệnh huyết áp thấp thường gặp do mất cân bằng âm dương, rối loạn chức năng của một số tạng phủ trong cơ thể là tạng tâm, tỳ, thận hư yếu mà gây nên. Biểu hiện của bệnh huyết áp thấp: nhẹ thì váng đầu, hoa mắt, tinh thần mệt mỏi, buồn ngủ, chân tay lạnh...; bệnh nặng thì nhức đầu, ù tai, mất ngủ, ăn uống kém, đau lưng, mỗi gối, thờ đốc, trí nhớ kém...

*Bài 1:* quế chi, cam thảo, quế, mạch môn đông, mỗi vị 10g, ngũ vị tử 6g, hồng sâm 5g. Hãm với nước sôi uống thay trà hàng ngày.

*Bài 2:* thực địa 24g, sơn dược 24g, sơn thù 15g, hoàng kỳ 15g, đảng sâm 12g, đơn bì, trạch tả, phục linh, mạch môn, ngũ vị tử, mỗi vị 10g. Sắc uống.

*Bài 3:* đảng sâm 12g, hoàng tinh 12g, nhục quế 10g, đại táo 10 quả, cam thảo 6g. Sắc uống.

*Bài 4:* quế chi, nhục quế, mỗi vị 30g, cam thảo 15g. Sắc uống.

*Bài 5:* mạch môn, chích thảo, trần bì, a giao, mỗi vị 15g, nhân sâm 10g, ngũ vị tử 12g, sinh địa 20g, chỉ xác 10g, hoàng kỳ 30g. Sắc uống.

*Bài 6:* hoàng tinh 30g, đảng sâm 30g, cam thảo 10g. Sắc uống.

**Lưu ý:** Dùng một trong số các bài thuốc trên ngày 1 thang. Sắc uống 10-15 ngày là một liệu trình. Có thể uống thuốc 2-3 liệu trình. Bên cạnh đó, các triệu chứng nhức đầu, hoa mắt, chóng mặt... có thể là triệu chứng của nhiều bệnh. Do đó, để chẩn đoán phải dựa vào số đo huyết áp, khám sức khỏe định kỳ. Ngoài ra, trong chế độ ăn uống cho người huyết áp thấp cần ăn mặn hơn bình thường, duy trì cân nặng, tập thể dục thể thao đúng cách phù hợp để nâng cao sức khỏe.