

Món ăn thuốc hỗ trợ điều trị đau khuỷu tay

Đau khuỷu tay thường gặp ở những vận động viên bóng chày, cầu lông, tennis... hay làm công việc đòi hỏi phải ngồi một chỗ và sử dụng cánh tay, bàn tay liên tục như nhân viên văn phòng, thợ may, thợ rèn...

Bệnh do nhiều nguyên nhân: viêm mủm trên lõi cầu trong (hay còn gọi là hội chứng golf), viêm mủm trên lõi cầu ngoài (hay còn gọi là hội chứng tennis elbow-khuỷu tay quần vợt); viêm khớp khuỷu (do bệnh gút, viêm thấp khớp); viêm túi hoạt dịch mủm khuỷu; chấn thương khuỷu (chấn thương, giãn cơ, trật khớp, gãy xương)...

Người bệnh đau cánh tay, đau dữ dội khi cử động hoặc chạm vào; cảm giác nóng rát chạy dọc từ khuỷu tay đến cánh tay; cơn đau kéo dài liên tục, kể cả khi nghỉ ngơi; khuỷu tay bị cứng; cổ tay hoặc tay bị yếu và gặp khó khăn khi nâng vật, nắm chặt đồ vật hoặc viết, gõ bàn phím, đánh răng...

1. Một số món ăn thuốc hỗ trợ điều trị:

- Cháo đỗ đen hoạt huyết: đỗ đen 100g rửa sạch cho vào nồi, đổ nước vừa đun chín dở. Các vị tô mộc 15g, kê huyết đằng 30g, cho vào nước đang sôi đun trong 40 phút, lọc bỏ bã, cho đỗ đen chín dở vào, gạo lứt 100g đã vo sạch, lại thêm nước cho vừa đủ, đun sôi rồi hạ nhỏ lửa nấu thành cháo, thêm đường đỏ tùy thích. Ăn, uống ngày 2 lần.

- Cháo củ từ, hồng táo: củ từ tươi 100g, hồng táo 10 quả, gạo lứt 250g. Ba vị rửa sạch cùng đổ vào nồi, nước vừa đủ đun to lửa cho sôi rồi đun nhỏ lửa ninh nhừ thành cháo. Ăn lúc nóng, ngày 2 lần.

- Canh lá lách lợn nấu hoài sơn: hoài sơn 40g, hoàng kỳ 29g, ý dĩ 10g, lá lách lợn 1 bộ; muối, hành lá, rau mùi ta, tiêu bột mỗi thứ một ít. Hành rửa sạch, giã nhuyễn cộng hành trắng, lá hành cắt khúc, để sẵn. Ý dĩ rửa sạch ngâm nước cho nở. Hoàng kỳ, hoài sơn rửa qua để ráo. Lá lách lợn rửa sạch cắt miếng ướp với cộng hành trắng giã nhuyễn, chút muối, để khoảng 15 phút cho thấm. Ý dĩ, hoàng kỳ, hoài sơn rửa qua để ráo. Cho ý dĩ, hoàng kỳ, hoài sơn, lá lách, vào nồi, đổ nước vừa đủ, đun sôi hạ lửa đun riu riu cho đến khi hoài sơn nở mềm là được. Cho các gia vị vừa ăn. Ăn trong ngày.

2. Kết hợp xông rửa đắp ngoài khuỷu tay bằng các bài thuốc:

- Hành củ 20g, gừng già 6g, lá hẹ 20g. Nghiền nát các vị thuốc, đắp chỗ đau ở khuỷu tay, băng chặt lại. Cách ngày thay thuốc 1 lần.

- Gừng tươi 10g giã nhỏ vắt nước, hành củ tươi 5 cây giã nát nhuyễn, bột đại hoàng sống 4g, rượu trắng và bột mì một ít trộn đều đắp vết đau, ngày 1 lần.

- Hành 1 nắm, gừng tươi 30g, xuyên khung 30g. Tất cả cho vào ấm sắc, đem xông khuỷu, cánh tay đau.

- Chương mộc 60g, tô mộc 30g, lá ngải cứu 15g, sắc nước xông rửa mỗi ngày 1 lần.