

Bài thuốc trị táo bón mạn tính

Táo bón là bệnh rất thường gặp, nhất là ở người già và trẻ em. Hiện nay, bệnh cũng hay gặp ở tuổi trẻ, đặc biệt là những người làm việc nơi công sở. Táo bón tuy không nguy hiểm nhưng gây nhiều phiền toái cho người bệnh.

Táo bón là bệnh rất thường gặp, nhất là ở người già và trẻ em. Hiện nay, bệnh cũng hay gặp ở tuổi trẻ, đặc biệt là những người làm việc nơi công sở. Táo bón tuy không nguy hiểm nhưng gây nhiều phiền toái cho người bệnh.

Theo Đông y, táo bón thường do âm hư, huyết nhiệt hoặc do thiếu máu làm tân dịch giảm; phụ nữ sau đẻ, người già do cơ nhục bị yếu gây khí trệ; do kiết lý mạn tính làm tỳ vị kém vận hóa gây táo bón. Nếu không điều trị có thể gây bệnh trĩ. Sau đây là một số bài thuốc trị bệnh:

- Táo bón do âm hư huyết nhiệt: Người bệnh táo bón lâu ngày, họng miệng khô, lưỡi đỏ ít rêu, người gầy khô, hay khát nước, buồn bực cáu giận, mạch tế. Phép chữa là lương huyết, dưỡng âm nhuận táo. Dùng một trong các bài:

+ Bài 1: sinh địa 16g, huyền sâm 16g, mạch môn 16g, sa sâm 16g, vùng đen 20g, mật ong vừa đủ. Tất cả tán bột làm thành viên, ngày uống 10 - 20g.

+ Bài 2: bá tử nhân 100g, bạch thực 50g, hậu phác 40g, hạnh nhân 50g, đại hoàng 40g, chỉ thực 40g. Tất cả tán bột, ngày uống 10 - 20g.

- Táo bón ở người bị thiếu máu, phụ nữ sau đẻ mất máu: Người bệnh da xanh, niêm mạc nhợt, ngủ ít, chóng mặt hoa mắt, táo bón kéo dài, lưỡi nhạt, mạch hư tế đới sắc vô lực. Phép chữa là bổ huyết nhuận táo. Dùng một trong các bài:

+ Bài 1: hà thủ ô đỏ 100g, long nhãn 100g, bá tử nhân 100g, kỷ tử 100g, tang thầm 100g, vùng đen 200g. Tất cả tán bột làm viên, ngày uống 10 - 20g.

+ Bài 2: Tứ vật thang gia giảm: thực địa 12g, đương quy 8g, xuyên khung 8g, bạch thực 12g, bá tử nhân 8g, đại táo 8g, vùng đen 8g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Táo bón do khí hư: Thường gặp ở người già, phụ nữ sau đẻ do trương lực cơ giảm. Phép chữa là ích khí nhuận tràng. Dùng bài: bạch truật 12g, đảng sâm 16g, hoài sơn 12g, sài hồ 12g, kỷ tử 12g, vùng đen 12g. Sắc uống ngày 1 thang.

+ Người dương khí kém, táo bón, sợ lạnh, tay chân lạnh, ăn kém, tiểu tiện nhiều lần, lưng gối đau mỏi, mạch trầm tế, dùng bài: bổ chính sâm 10g, hoài sơn 10g, kỷ tử 10g, nhục quế 2g, ý dĩ 12g, chút chút 12g, hoàng tinh 10g. Sắc uống ngày 1 thang.

- Để phòng bệnh táo bón, cần uống đủ nước (2 lít mỗi ngày); ăn nhiều rau xanh, trái cây, hạn chế chất béo, kiêng các chất kích thích như rượu mạnh, trà đặc, cà phê, tỏi ớt... Tập thói quen đi đại tiện vào một giờ cố định, tốt nhất là vào sáng sớm. Thường xuyên vận động cơ thể, tránh ngồi lâu, hằng ngày nên xoa bóp vùng bụng dưới để tăng nhu động ruột.