

Bài thuốc chữa chóng mặt ù tai

Theo Đông y, hội chứng chóng mặt ù tai, nôn mửa... thuộc phạm vi chứng huyễn vựng. Nguyên nhân do can thận âm hư, can huyết hư hoặc do can dương nổi lên, can hỏa vượng thịnh hay đàm thấp.

Người bệnh thuộc thể đàm thấp có biểu hiện: người béo trệ, hoa mắt, chóng mặt, lợm giọng buồn nôn, hồi hộp, ngủ hay mê, ăn kém, sáng hay khạc ra đờm, miệng nhạt, lưỡi bệu, rêu dính, mạch hoạt. Phương pháp chữa: hóa thấp trừ đàm.

Sau đây là một số bài thuốc và món ăn hỗ trợ trị bệnh.

1. Bài thuốc:

- Bài 1: Nhị trần thang gia giảm: trần bì 8g, bán hạ chế 8g, phục linh 8g, cam thảo 4g. Sắc uống. Nếu miệng đắng lưỡi khô, nước tiểu vàng, đại tiện táo, phiền táo, thêm trúc nhựt 8g, chỉ thực 12g, địa long 8g, thạch xương bồ 8g, bạch thược 12g. Nếu rêu lưỡi trắng dính, đại tiện lỏng, miệng không khát, thêm đảng sâm 12g, bạch truật 12g, trạch tả 10g

- Bài 2: bạch thược 32g, hương phụ 4g, thanh đại 2g, thiên hoa phấn 8g, bạch giới tử 8g, phục linh 12g, huyền sâm 16g, hoài sơn 12g. Sắc uống.

2. Món ăn thuốc hỗ trợ:

- Bài 1: Canh cá chép thiên ma: cá chép 1 con 500g, thiên ma 10g, xuyên khung 10g, phục linh 10g. Cá làm sạch bỏ ruột; dược liệu thái lát cho trong bụng cá. Đặt vào nồi, thêm gừng, hành tươi, gia vị, nước dùng (nước nấu đậu phụ, xương bò hoặc xương lợn, cánh gà), hầm trong 30 - 45 phút; thêm muối, gia vị, bột tiêu đun sôi đều là được. Thích hợp cho người tăng huyết áp, suy nhược thần kinh, đau đầu chóng mặt.

- Bài 2: Cá chép hầm hạt dẻ nhục quế: cá chép 1 con 500g (làm sạch bỏ ruột), nhục quế (đập giập) 5g, hạt dẻ (bóc bỏ vỏ) 50g. Tất cả hầm chín, thêm gia vị. Chia ăn ngày 2 lần, dùng 5 - 7 ngày. Thích hợp cho phụ nữ rối loạn mãn kinh, suy nhược cơ thể, đau đầu chóng mặt, quên lẫn, hồi hộp, tiêu chảy, phù nề, đau lưng di niệu, kinh nguyệt thất thường.

- Bài 3: Cháo nã cá chép: nã cá chép (mổ đầu cá lấy nã), gạo tẻ 60g, nấu thành cháo, thêm gia vị, ăn khi đói. Dùng tốt cho người cao tuổi ù tai điếc tai.

- Bài 4: Cháo cần tây: cần tây 200g, mơ hoặc mạn ngọt 20g, gạo tẻ 60g. Tất cả nấu cháo, cháo chín thêm đường phèn khuấy đều, chia ăn 2 lần trong ngày, liên tục 1 - 2 tuần. Thích hợp cho người ù tai điếc tai, giảm thính lực ở người cao tuổi.

Kết hợp châm cứu hoặc day ấn các huyệt: nội quan, phong trì, tam âm giao, hợp cốc, phong long, túc tam lý. ngày 1 lần, mỗi huyệt 1 - 2 phút:



Huyết phong long.



Huyết tam âm giao.



Huyết túc tam lý.

Vị trí huyết:

Nội quan: trên cổ tay 2 tấc, dưới huyết gian sử 1 thốn, giữa khe gân cơ gan tay lớn và bé.

Phong trì: chỗ lõm của bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ.

Tam âm giao: ở sát bờ sau - trong xương chày, bờ trước cơ gấp dài các ngón chân và cơ căng chân sau, từ đỉnh cao của mắt cá chân trong đo lên 3 tấc.

Phong long: đỉnh mắt cá chân ngoài lên 8 tấc hoặc lấy huyết ở điểm giữa nếp kheo chân và mắt cá chân ngoài.

Túc tam lý: úp lòng bàn tay vào giữa đầu gối, đầu ngón tay giữa chạm vào xương ống chân (xương chày), từ đó hơi xịch ra phía ngoài 1 ít. Hoặc dưới lõm ngoài xương bánh chè (độc ty) 3 tấc.