

## **Bài thuốc phòng thiếu máu cơ tim**

Thiếu máu cơ tim là tình trạng bệnh lý động mạch vành thường gặp, đặc biệt ở những người có tuổi và cao tuổi. Biểu hiện trên lâm sàng bằng cơn đau thắt ngực, nặng hơn có thể dẫn đến nhồi máu cơ tim. Y học cổ truyền đề cập đến bệnh lý thiếu máu cơ tim trong các chứng bệnh như: tâm giao thống, trấn tâm thống và hung tý với các biện pháp trị liệu khác nhau, trong đó có việc sử dụng các phương trà dược. Có thể dẫn ra một số ví dụ điển hình như sau:

*Bài 1:* Đan sâm 150g, sa nhân 30g, đàn hương 15g. Cả ba vị sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 20g hãm với nước sôi trong bình kín, sau chừng 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Lý khí, hoạt huyết, chỉ thống.

*Bài 2:* Đan sâm 200g, đẳng sâm 150g, sa sâm 120g, đàn hương 50g. Tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 40 - 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết lý khí, bổ khí nhuận phế.

*Bài 3:* Đan sâm 9 - 12g tán vụn hãm cùng 3g trà xanh với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được, uống trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, thanh tâm trừ đàm.

*Bài 4:* Sơn tra 300g, ích mẫu thảo 100g, trà xanh 500g. Tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày lấy 50g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 10 phút thì dùng được, uống trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết thanh tâm, kích thích tiêu hóa.

*Bài 5:* Hồng hoa 90g, đan sâm 150g, uất kim 70g, qua lâu 200g, cam thảo sao 60g. Các vị sấy khô nghiền vụn, mỗi ngày dùng 60g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết hóa ứ, lý khí khoan hung.

*Bài 6:* Tam thất 100g, đan sâm 150g, đường trắng lượng vừa đủ. Tam thất và đan sâm sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 25g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, chế thêm đường trắng uống thay trà trong ngày. Công dụng: Hoạt huyết tán ứ, chỉ huyết định thống.

*Bài 7:* Sinh cát căn (củ sắn dây sống) 150g, đan sâm 180g, bạch linh 90g, cam thảo 60g. Tất cả sấy khô, tán vụn, mỗi ngày dùng 40g hãm với nước sôi trong bình kín, sau 20 phút thì dùng được, uống thay trà trong ngày. Công dụng: Thăng thanh sinh tân, hoạt huyết hóa đàm.

*Bài 8:* Chuối tiêu thái phiến sấy khô 50g, trà xanh 10g, một chút mật ong. Hãm trà với nước sôi, sau đó cho chuối khô đã tán bột cùng mật ong vào, để một lát rồi chia uống vài lần trong ngày. Công dụng: Giáng áp nhuận táo, thông huyết mạch.

Nhìn chung, các loại trà dược nêu trên đều rất đơn giản, dễ kiếm, dễ chế, rẻ tiền và có hiệu quả ở một mức độ nhất định, có thể kết hợp với thuốc điều trị đặc hiệu trong giai đoạn bệnh tiến triển hoặc dùng đơn thuần có tính chất dự phòng khi bệnh ổn định. Phụ nữ mang thai không được dùng.

**ThS. Hoàng Khánh Toàn**

<http://suckhoedoisong.vn/bai-thuoc-phong-thieu-mau-co-tim-n73162.html>