

Bài thuốc phòng ngừa và điều trị cảm nắng

Cảm nắng là loại cảm mạo. Bệnh diễn biến chậm, đông y gọi là "thương thử". Bệnh phát ra nhanh, nghiêm trọng, đông y gọi là "trúng thử" - say nắng.

Cảm nắng là bệnh hay phát sinh trong giai đoạn từ tiết Hạ chí (tháng 6 Dương lịch) tới tiết Lập thu (tháng 8 Dương lịch).

Nguyên nhân do chính khí (sức đề kháng) suy yếu lại cảm nhiễm phải thời tiết, khí hậu bên ngoài mà gây nên bệnh.

1. Các loại cảm nắng

Trên lâm sàng, cảm nắng (thương thử) được chia thành 3 loại theo tính chất bệnh là "dương thử", "âm thử" và "thử thấp".

1.1. Dương thử

-Biểu hiện của chứng nhiệt: Phát sốt, đau đầu, mắt đỏ, da nóng ran, mồ hôi ra nhiều, khát nước, trong ngực có cảm giác bứt rứt khó chịu, hơi thở ngắn, người mệt nhọc, nước tiểu sền đỏ, lưỡi đỏ, ...

-Phương pháp điều trị: Thanh thử tiết nhiệt, ích khí sinh tân.

-Bài thuốc:

Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Hương nhu 20g, hậu phác 20g, đậu ván trắng 20g, rau má tươi 20g, quả dành dành 12g. Sắc uống.

Bài 2: Rau má tươi 12g, lá tre 12g, hương nhu 16g, củ sắn dây 12g. Sắc uống.

Bài 3: Sâm bố chính 20g, cát căn 10g, mạch môn 10g, trúc điệp 15g, trúc nhự 10g, hoàng liên 10g, thạch hộc 15g, cam thảo 5g. Sắc uống.

1.2. Âm thử

-Biểu hiện của chứng hàn (cảm lạnh trong mùa hè): Đau đầu, phát sốt không mồ hôi, sợ lạnh, thân hình co quắp, chân tay đau nhức.

-Phương pháp điều trị: Giải biểu thanh thử.

-Bài thuốc :

Dùng 1 trong số bài thuốc sau:

Bài 1: Hương nhu 10g, hoạt thạch 10g, xơ mướp 10g, hạnh nhân 10g, xa tiền tử 10g, cát căn 20g. Sắc uống.

Bài 2: Hương nhu 10g, hoắc hương 10g, bán hạ chế 5g, trần bì 10g, tô điệp 10g, hậu phác 15g, trúc điệp 20g, kim ngân 15g, cát căn 20g, xa tiền 10g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống.

Bài 3: Hoắc hương 10g, sa nhân 10g, trần bì 20g, bán hạ chế 10g, biển đậu 10g, xa tiền tử 10g, hậu phác 15g, gừng tươi 3 lát. Sắc uống.

1.3. Thử thấp

-*Biểu hiện:* Bệnh có biểu hiện sốt, mặt đỏ, hơi sợ lạnh, bồn chồn, đầu choáng váng, bụng trướng đầy, chán ăn, tiêu chảy, tiểu tiện ít, rêu lưỡi trắng nhớt, miệng khát nhưng không uống nước nhiều, đau mình mẩy, bắp thịt máy động.

-*Phương pháp điều trị:* Thanh thử hóa thấp.

-*Bài thuốc:*

Dùng 1 trong 2 bài thuốc sau:

Bài 1: Đinh lăng 10g, xa tiền tử 10g, trạch tả 15g, mộc thông 15g, bạch truật 15g, ý dĩ 20g, quế chi 10g, trần bì 10g, hậu phác 10g, nam mộc hương 10g. Sắc uống.

Bài 2: Nhân sâm 10g, sa sâm 5g, hoắc hương 10g, bán hạ chế 10g, can khương 5g, hậu phác 10g, xa tiền tử 10g, bạch biển đậu 15g, tang ký sinh 10g, ý dĩ 20g, sinh khương 3 lát. Sắc uống.

2. Dự phòng cảm nắng, chống nóng

Bài 1: Trúc diệp 15g, nấu nước uống trong ngày.

Bài 2: Đậu đỏ 50g, đậu xanh cả vỏ 50g, gạo tẻ 150g. Nấu cháo ăn.

Bài 3: Hoắc hương 30g, lá chè xanh 15g. Sắc uống thay trà.

Bài 4: Bạch biển đậu (sao vàng) 100g, ý dĩ nhân 100g, gạo tẻ 100g. Nấu cháo.

Bài 5: Kim ngân hoa 6g, bạch cúc hoa 6g, sấy khô tán bột mịn. Gạo tẻ nấu cháo, cháo chín cho bột thuốc vào.

Bài 6: Sơn tra 30g, ô mai 15g, đường phèn hoặc đường đỏ vừa đủ; nấu nước uống thay trà.