

2 bài thuốc trị hoa mắt, chóng mặt

Hoa mắt, chóng mặt là triệu chứng rất hay gặp khi thời tiết nắng nóng. Đông y có một số bài thuốc trị hoa mắt, chóng mặt khá hiệu nghiệm.

1. Vì sao bị hoa mắt, chóng mặt?

Nguyên nhân gây hoa mắt, chóng mặt có rất nhiều như do rối loạn tiền đình, thiếu máu não, tăng huyết áp...

Thời tiết nắng nóng khiến hệ thống tiền đình của cơ thể con người dễ bị rối loạn. Nắng nóng cũng làm cho khả năng tuần hoàn máu, nhất là máu lên não ở một số người bị rối loạn gây ra triệu chứng hoa mắt, chóng mặt.

Nắng nóng làm cơ thể con người dễ bị say nắng, say nóng cũng dễ dẫn đến triệu chứng hoa mắt, chóng mặt...

Khi bị hoa mắt, chóng mặt người bệnh cần được nghỉ ngơi, tránh hoạt động vì có thể gây nguy hiểm như té ngã. Uống 1 cốc nước ấm có gừng và đường hoặc mật ong giúp người bệnh cảm thấy dễ chịu.

Người bệnh cần đi khám bác sĩ chuyên khoa thần kinh để xác định nguyên nhân gây hiện tượng hoa mắt, chóng mặt.

2 bài thuốc chữa hoa mắt, chóng mặt

Theo sách Nam y nghiệm phương của Lương y, DSCKII Nguyễn Đức Đoàn có giới thiệu 2 bài thuốc sau trị hoa mắt, chóng mặt:

2.1. Khung chỉ thảo quyết táo nhân thang

- Thành phần bài thuốc gồm các vị sau: Xuyên khung, bạch chỉ, thảo quyết minh (sao thơm), táo nhân (sao cháy), trinh nữ tử (sao thơm), lạc tiên (khô) mỗi vị 12g, vùng đen (rang khô bỏ vỏ) 20g, tang diệp (khô), lá vông (khô), bình vôi mỗi vị 8g.

- Chủ trị: Suy nhược thần kinh như đau đầu, mất ngủ, hoa mắt, chóng mặt (đơn thuần).

- Cách dùng, liều lượng: Các vị cho vào 600ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc, chia uống 2 lần (sáng, tối) trong ngày. Ngày uống 1 thang.

2.2. Nhị trần gia vị thang

- Thành phần bài thuốc gồm các vị thuốc sau: Trần bì 10g, bán hạ 12g, bạch linh 12g, cam thảo 8g, huyền sâm 16g, ngư tât 12g, chi tử 12g, cúc hoa 12g.

- Chủ trị: Rối loạn tiền đình do đờm hỏa thượng nghịch xông lên não gây ra, biểu hiện triệu chứng chủ yếu là: Khi quay đầu thấy chóng mặt, nhà cửa đảo lộn, nôn, kèm theo mặt đỏ bừng.

- Cách dùng, liều lượng: Các vị cho vào 800ml nước, sắc lấy 200ml nước thuốc, chia uống 2 lần sau bữa ăn trưa và tối. Ngày uống 1 thang.

- Chú ý gia giảm

Nếu rối loạn tiền đình có kèm tăng huyết áp thì dùng bài thuốc trên gia bội lượng ngưu tất lên 20g, gia thêm câu đằng 16g.

Nếu rối loạn tiền đình có kèm thêm tăng huyết áp, đau đầu, mờ mắt thì điều trị bằng bài thuốc trên gia bội lượng ngưu tất lên 20g và gia thêm các vị: Câu đằng 16g, mạn kinh tử 10g, quyết minh tử 16g.

- Kiên kỵ: Kiên thịt gà, rượu, bia, tiêu, ớt, tỏi, thịt chó.

3. Phòng tránh hoa mắt, chóng mặt

Uống đủ nước mỗi ngày, cần bổ sung thêm nước khi bị khát, khi cơ thể có cảm giác đầu nhẹ bồng bênh hay vận động nhiều và khi trời nóng.

Không nên ăn uống các loại thức ăn, đồ uống quá ngọt hay quá mặn vì sẽ làm tăng thể tích dịch của tai trong và cơ thể dễ dẫn tới chóng mặt, mất thăng bằng.

Tránh dùng cà phê hay bia, rượu.

Tránh ăn những loại thực phẩm có chứa acid amin tyramine như: Rượu vang đỏ, gan gà, thịt xông khói, sữa chua, chocolate, các loại hạt... vì nó có thể gây khởi phát bệnh đau nửa đầu có thể gây hoa mắt, chóng mặt.

Cố gắng nằm nghỉ ngơi trên giường, tránh ánh sáng chói vào mắt vì phần lớn các cơn chóng mặt, hoa mắt sẽ tự mất đi sau vài ngày đến vài tuần.

Tránh lo lắng, căng thẳng tinh thần, hạn chế suy nghĩ, đọc sách, xem tivi. Tránh lái xe, điều khiển máy móc hay trèo thang.