

Bài thuốc chữa cảm nắng từ cây lá vườn nhà

Mùa hè khi đi ngoài nắng nhiều chúng ta rất dễ bị cảm (cảm nắng). Đông y có các biện pháp chữa trị và phòng ngừa cảm nắng rất hiệu nghiệm.

1. Triệu chứng và cách xử trí khi bị cảm nắng

Cảm nắng là bệnh thường gặp vào mùa hè, đối tượng dễ mắc bệnh là những người làm việc ngoài trời nhưng thiếu trang phục bảo hộ, người đi tàu xe trên chặng đường dài... Nắng nóng, khát nước, mồ hôi ra nhiều làm thiếu hụt tân dịch, rối loạn điện giải gây ra.

Người bị cảm nắng thường có các triệu chứng người nóng, mồ hôi ra nhiều, khát nước, đau đầu, chóng mặt, tim đập mạnh, buồn nôn, tâm thần mệt mỏi...

Nguyên tắc chữa trị là hồi dương, cố biểu, giải cảm thử, bổ sung một số vitamin và những vi chất thiết yếu cho cơ thể.

Theo Lương y Đình Thuấn, khi bị cảm nắng, trước hết phải nhanh chóng đưa người bệnh đến chỗ râm mát, thoáng gió, cho uống nước mát. Tiếp theo xoa bóp các huyệt: Khúc trì, đại lăng, thái uyên. Nếu bị ngất lịm, bấm thêm huyệt thiếu trạch, trung xung.

Đồng thời cho người bệnh uống thuốc và ăn cháo giải nhiệt để hỗ trợ điều trị.

Lưu ý: Các trường hợp cảm nắng nặng (ngất lịm, lú lẫn, nói lắp...) cần nhanh chóng đưa người bệnh tới cơ sở y tế gần nhất để được cấp cứu kịp thời.

2. Bài thuốc trị cảm nắng

Theo sách Nam y nghiệm phương của Lương y, DSCCKII. Nguyễn Đức Đoàn, 2 bài thuốc sau có tác dụng trị cảm thử (cảm nắng):

2.1. Bài Hương nhu biển đậu tán

- *Thành phần bài thuốc gồm các vị thuốc sau:* Lá hương nhu 320g, bạch biển đậu 320g, cát căn 240g, sinh khương 120g.

- *Chủ trị:* Cảm thử (cảm nắng) với các biểu hiện như người choáng váng, nôn nao, mắt đỏ, da nóng, họng khô, miệng ráo, khát nước nhiều, nhức đầu, mỏi mệt, ra mồ hôi...

- *Cách dùng – liều lượng:* Lá hương nhu phơi âm can (phơi trong bóng râm) hoặc sấy ở nhiệt độ thấp đến khô; bạch biển đậu sao vàng; cát căn rửa sạch, thái lát mỏng phơi sấy khô; sinh khương thái lát mỏng phơi khô. Tất cả tán bột mịn, trộn đều.

+ Trẻ em: 5-10 tuổi mỗi lần uống 4-6g.

10-16 tuổi mỗi lần uống 6-8g.

+ Người lớn: Mỗi lần uống 8-12g.

Hãm với nước sôi gạn nước thuốc uống.

Ngày uống 2 lần (sáng, chiều).

Nếu không hãm có thể uống bột, uống ½ liều trên.

- *Kiêng kỵ*: Các chất cay nóng.

2.2. Bài Cát căn, hoạt thạch tán

- *Thành phần bài thuốc gồm các vị sau*: Tô diệp 200g, cát căn 400g, hương nhu 200g, cam thảo 60g, hoạt thạch 400g, bạch phàn (phi) 40g, trần bì 60g, bạc hà 100g, bán hạ (chế) 60g.

- *Chủ trị*: Cảm mạo về mùa hè do thử thấp (nắng nóng và độ ẩm) gây ra với các triệu chứng như người nóng rét, đau đầu, khát nước, nước tiểu đỏ, ho đờm, hoặc có nôn mửa, tiêu chảy...

- *Cách dùng – liều lượng*: Tất cả các vị phơi sấy khô, tán bột mịn, trộn đều.

+ Trẻ em: 1-5 tuổi mỗi lần uống 2-4g; 6-10 tuổi mỗi lần uống 4-6g; 10-16 tuổi mỗi lần uống 6-8g.

+ Người lớn mỗi lần uống 8-12g.

Ngày uống 2 lần (sáng, chiều), hãm với nước sôi, gạn lấy nước thuốc uống (nếu uống bột không hãm thì giảm liều xuống một nửa).

Uống xong nằm nghỉ thấy ra mồ hôi thì ngừng thuốc.

- *Kiêng kỵ*: Không ăn chất cay nóng và sống lạnh.

Trường hợp sốt cao mê sảng, sốt âm ỉ, sốt về đêm, ít ngủ, táo bón và trường hợp cảm lạnh về mùa đông không dùng.

3. Phòng tránh cảm nắng như thế nào?

Cũng theo Lương y Đình Thuận để phòng tránh cảm nắng nên áp dụng các biện pháp sau:

- Mặc quần áo rộng rãi, thoáng mát giúp cơ thể thông thoáng mồ hôi, ổn định thân nhiệt, hạn chế việc say nắng.

- Tránh ra ngoài đường vào giữa trưa sang chiều là lúc nhiệt độ ánh nắng mặt trời cao nhất, thời điểm này rất dễ bị say nắng.

- Uống nhiều nước (2,5-3 lít nước mỗi ngày) bất kể là nước lọc hay nước hoa quả, nếu là các loại nước giải nhiệt càng tốt.

- Tránh các hoạt động thể chất mạnh, lao động nặng khiến nhiệt độ cơ thể tăng, thân kinh căng thẳng kết hợp với thời tiết nắng nóng rất dễ bị say nắng.

Ngoài ra, Đông y cũng có rất nhiều món ăn thuốc có tác dụng phòng say nắng, cảm nắng như đào chín, canh đậu xanh, canh đậu nành củ cải, chè tam đậu, cháo hạt sen kim ngân...

Vào mùa hè có thể tăng cường dùng các thức uống, món ăn này sẽ giúp vừa bồi bổ tăng cường thể lực, vừa phòng ngừa cảm nắng, say nắng cho cơ thể rất tốt.