

## **Các bài thuốc điều trị táo bón**

### **1. Nguyên nhân gây táo bón**

Theo y học hiện đại, nguyên nhân gây táo bón phân nhiều do:

- Chế độ ăn ít chất xơ
- Ít hoạt động thể chất
- Do dùng thuốc điều trị các bệnh mạn tính
- Sau các phẫu thuật ổ bụng
- Uống không đủ lượng nước hàng ngày
- Do nhu động đại tràng giảm
- Các khối u, polyp của đại trực tràng
- Do suy tuyến giáp...

Đông y cho rằng táo bón do nhiều nguyên nhân gây ra: Do thể chất tích nhiệt, hao tổn tân dịch sinh ra táo kết; hoặc do khí trệ ở trong trường vị không lưu thông, đình tích gây táo kết; do thận dương hư; do âm huyết suy kiệt không đủ sức truyền tống nhu nhuận gây ngưng trệ làm táo kết. Ngoài ra, phế khí suy yếu cũng có thể ảnh hưởng chức năng bài phân của đại tràng mà sinh bệnh.

### **2. Các bài thuốc điều trị táo bón**

#### **2.1 Táo bón do thể chất nhiệt**

*Biểu hiện:* Bụng đầy tức, buồn bực, hơi thở hôi và nóng, tân dịch bị khô, nước tiểu vàng, rêu lưỡi vàng mỏng, mạch hoạt thực.

*Phương pháp điều trị:* Thanh nhiệt, nhuận tràng.

*Bài thuốc chữa:* Vỏ cây đại 40g, phèn chua 8g, nước mía 300ml;

*Cách dùng:* Vỏ cây đại cạo bỏ vỏ ngoài, thái nhỏ, sao vàng, tán thành bột mịn; phèn chua để sống, nghiền thành bột mịn; nước mía cô đặc. Tất cả trộn đều, hoàn viên bằng hạt ngô; ngày uống 1 lần, mỗi lần 3 viên, uống vào lúc sáng sớm hoặc tối trước khi đi ngủ.

## **2.2 Táo bón do khí trệ**

*Biểu hiện:* Đại tiện bí kết, muốn đi mà phân không ra được, bụng dưới đau tức, ăn ít, ợ hơi liên tục, nôn ọe; lưỡi nhợt, rêu lưỡi mỏng, mạch huyền.

*Phương pháp điều trị:* Thuận khí, tiêu tích trệ.

*Bài thuốc chữa:* Chỉ thực 15g, hậu phác 10g, mộc hương 6g, ô dược 6g, trần bì 10g, tân lang 10g, lai phục tử (hạt củ cải, sao) 10g, bá tử nhân 10g, hạnh nhân 6g, đương quy 10g.

*Cách dùng:* Các vị trên, sắc với 800ml nước, còn 400ml; chia 2 lần, uống vào lúc đói bụng buổi sáng và buổi tối, mỗi ngày uống 1 thang.

## **2.3 Táo bón do tỳ khí và phế khí suy yếu**

*Biểu hiện:* Đại tiện phải rặn nhiều đến vã mồ hôi, sau khi đi đại tiện người mệt lả, mặt nhợt, hơi thở yếu, đồ mồ hôi, lưỡi nhợt, rêu lưỡi nhòn mỏng, mạch hư nhược.

*Phương pháp điều trị:* Ích khí nhuận tràng.

*Bài thuốc chữa:* Hoàng kỳ (nướng) 20g, đảng sâm 15g, bạch truật (đẻ sống) 10g, đương quy 10g, chỉ thực 10g, hậu phác 6g, trần bì 10g, bá tử nhân 10g, cam thảo (nướng) 6g;

*Cách dùng:* Các vị trên, sắc với 800ml nước, còn 400ml; chia 2 phần, uống trong ngày, uống trước bữa ăn. Ngày uống 1 thang.

## **2.4 Táo bón do âm huyết hư**

*Biểu hiện:* Đại tiện táo bón, phân như phân dê, người gầy, môi trắng nhợt, chóng mặt, hoa mắt, miệng khô háo, tâm phiền, lòng bàn chân bàn tay nóng, chất lưỡi đỏ, rêu lưỡi ít, mạch tế sác.

*Phương pháp điều trị:* Tư âm, nhuận tràng, thông tiện.

*Bài thuốc chữa:* Sinh địa hoàng 20g, huyền sâm 20g, mạch môn 20g, hà thủ ô (sống) 10g, bạch thược 10g, bá tử nhân 10g, câu kỷ tử 10g, trần bì 6g.

*Cách dùng:* Các vị trên, sắc với 800ml nước, còn 400ml; chia 2 lần, uống vào lúc đói bụng buổi sáng và buổi tối, mỗi ngày uống 1 thang.

*Hoặc dùng bài:* Sinh địa hoàng 30g, hà thủ ô (sống) 50g, huyền sâm 30g, bạch thược (sống) 30g, bá tử nhân 30g, câu kỷ tử 30g, chỉ thực 20g, hạnh nhân 20g, đương quy 20g.

*Cách dùng:* Các vị thuốc trên, sấy khô, nghiền bột mịn, luyện với mật hoàn viên 10g; ngày uống 3 lần, mỗi lần 1 viên.

### ***2.5 Táo bón do thận dương hư***

*Biểu hiện:* Đại tiện táo bón, phân khó ra, chân tay không ấm, lưng và bụng có khi lạnh, tiểu tiện nhiều lần, nước tiểu trong, lưỡi nhợt, rêu lưỡi trắng nhợt, mạch phần nhiều trầm, trì.

*Phương pháp điều trị:* Ôn bổ tỳ thận, thông tiện.

*Bài thuốc chữa:* Thục địa hoàng 15g, nhục thung dung 15g, đảng sâm 10g, hoàng kỳ (nướng) 15g, đương quy 10g, hồ đào nhục 10g, hà thủ ô (sống) 10g, trần bì 6g.

*Cách dùng:* Các vị trên, sắc với 800ml nước, còn 400ml; chia 2 phần, sáng 1 lần, tối 1 lần. Uống cách bữa ăn 1 giờ. Ngày uống 1 thang.

## **3. Phòng bệnh táo bón như thế nào?**

### ***3.1 Tăng cường thức ăn có tính kích thích nhu động ruột***

Ăn nhiều rau xanh, hoa quả, trái cây khô, hạt ngũ cốc, bánh mì đen, gạo lứt... Các thức ăn này chứa nhiều chất xơ và chất pectin tạo điều kiện thuận lợi cho các chủng vi khuẩn có lợi trong đường ruột phát triển.

Các thức ăn có chứa nhiều magiê tăng cường nhu động ruột như sữa, kê, đậu đũa, khoai lang và một số loại rau như rau đay, rau rền, mùng tơi, rau khoai lang, củ quả (khoai sọ, đu đủ xanh, chuối tiêu).

### ***3.2 Hạn chế ăn các thức ăn ức chế nhu động ruột***

Hạn chế các chất kích thích như hạt tiêu, ớt cay, nước chè đặc, ca cao, rượu nho đỏ. Hạn chế uống rượu, cà phê, hút thuốc lá; các thức ăn nóng, các thức ăn tinh chế như cháo, xúp đặc (khoai tây, cà rốt nghiền...); các thức ăn nhanh (fast food); các thức ăn có chứa tinh dầu (tỏi, hành, củ cải), nấm, các đồ rán.

### ***3.3 Thay đổi lối sống***

- Ăn đúng giờ, ăn nhiều bữa nhỏ 4 bữa/ngày, trước khi đi ngủ nên ăn một cốc sữa chua có tác dụng cải thiện chủng vi khuẩn có lợi trong ruột.

- Duy trì đi đại tiện 1 lần/ngày, đi đúng giờ, tốt nhất là rèn thói quen đi vào buổi sáng hoặc chiều tối khi không vội vã.

- Uống nhiều nước, nên uống khoảng 1,5- 2 lít/ngày gồm nước canh, nước đun sôi để nguội, nước khoáng, nước hoa quả....

- Nâng vận động, tập luyện thể dục thể thao với các bài tập rèn sức bền như đi bộ nhanh, chạy cự ly dài, bơi, cầu lông...sẽ cải thiện đáng kể tình trạng của các bệnh đường tiêu hóa trong đó có chứng táo bón.

Ngoài ra, thường xuyên làm động tác xoa nhẹ ở vùng bụng, xoa với khăn lạnh sẽ có tác dụng tăng cường nhu động ruột, tăng cường chức năng tiêu hóa của ruột.