

4 bài thuốc chữa đau dạ dày do thức ăn không tiêu

Trong các chứng đau vùng thượng vị (dạ dày) có chứng đau do thực tích (thức ăn tích lại không tiêu). Dưới đây là 4 bài thuốc giúp ứng phó với tình trạng này.

Theo Đông y nếu biểu hiện vùng thượng vị đầy, đau, ợ hơi, ợ chua, ăn vào đau tăng, đi ngoài phân nát, đại tiện hoặc nôn ói được đỡ đau, hay rối loạn tiêu hóa... là do 'tỳ vị tích trệ' hay 'thực tích' (thức ăn bị tích lại ở đường tiêu hóa, không tiêu hóa được).

Nếu bụng nóng sau ăn nhậu thịt cá, bụng đầy, đau tăng là "vị nhiệt tích trệ" (thức ăn có tính nóng bị tích tụ lại, không tiêu hóa được).

Nếu sau khi ăn sống nguội lạnh bụng đầy đau tăng là "vị hư hàn tích trệ" (thức ăn có tính mát bị tích tụ lại, không tiêu được).

Nếu sau căng thẳng uất giận bụng trướng đau là vì "can vị uất tích trệ" (căng thẳng tinh thần làm cho thức ăn bị tích tụ ở đường tiêu hóa, không tiêu hóa được).

Nguyên nhân liên quan ăn uống quá mức không tiêu hóa kịp hoặc vị nhiệt lạm dụng vị béo ngọt mà nhiệt tích trệ, hoặc vị hàn hay ăn sống lạnh quá mà hàn ngưng trệ, có khi hay uất nộ khiến can khí uất trệ gây đau.

Phép trị chủ yếu: Kiện tỳ, tiêu tích, hóa trệ...

Về dinh dưỡng nên ăn các thực phẩm dễ tiêu nếu vị nhiệt nên ăn các thứ mát, tránh đồ ăn nóng, bổ, béo, khó tiêu.

Vị lạnh hàn nên ăn các thứ bổ, ấm, tránh thứ nguội lạnh.

Nếu vì can vị uất tránh căng thẳng lo lắng thái quá, ăn uống đói no thất thường, sẽ tác động xấu tới chức năng vận hóa của tạng tỳ vị và ảnh hưởng xấu tới sức khỏe toàn thân.

Sau đây là 4 bài thuốc hay dùng chữa đau dạ dày do thực tích:

1. Bài thuốc Chỉ thực tiêu bí hoàn gia giảm

- **Các biểu hiện thường gặp:** Bụng đầy trướng, ăn kém, mệt mỏi. Theo Đông y là do vị yếu mà tích trệ (chức năng tiêu hóa kém làm cho thức ăn bị tích tụ, không tiêu hóa được) gây nên.

- **Các vị thuốc gồm:** Chỉ thực 12g, can khương 6g, mạch nha 12g, bán hạ 8g, bạch truật 12g, đảng sâm 12g, bạch linh 12g, hậu phác 12g, hoàng liên 10g, chỉch thảo 6g, sinh khương 10g.

- **Cách dùng:** Các vị tán bột làm hoàn hoặc sắc uống. Ngày 1 thang, chia 2-3 lần uống trong ngày. Uống khi thuốc còn ấm.

- **Tác dụng của bài thuốc:** Tiêu thực, hóa tích, kiện tỳ vị... trị chứng đau thượng vị (dạ dày), bụng đầy trướng, ăn kém, mệt mỏi.

Đa phần bụng đầy đau do thức ăn đình tích, không tiêu hóa kịp, gây tích trệ mà đau. Bài này chủ yếu tiêu tích, kiện tỳ vị. Khi dùng thuốc tiêu thực giúp tỳ vị tiêu thức ăn dư thừa tích trệ, điều hòa tỳ vị. Khi tỳ vị khỏe vận hóa tốt, tích trệ tự tiêu, chứng đau do tích trệ tự khỏi. Từ đó ăn ngon, tiêu hóa tốt, người khỏe.

Bài thuốc còn dùng trị chứng viêm dạ dày cấp, mạn kèm có ứ trệ đều có kết quả nhất định.

- **Phương giải bài thuốc:**

- + Hậu phác, bán hạ, mạch nha, thần khúc hành khí trừ mẫn, hóa thấp tiêu trệ.
- + Sinh khương, hoàng liên điều hòa hàn nhiệt giao kết.
- + Các vị sâm, linh, truật, thảo kiện tỳ, ích khí cùng các vị hành khí tán kết.
- + Các vị hợp thành bài có công năng chữa đau dạ dày do thực tích.

- **Kiên kỵ:** Người không bị tích trệ tà thực không được dùng.

2. Bài thuốc Bảo hòa hoàn gia giảm

- **Các biểu hiện thường gặp:** Sau khi ăn thịt mỡ bụng đầy đau, ợ chua nóng, do "vị nhiệt tích trệ".

- **Thành phần bài thuốc gồm:** Bán hạ 8g, liên kiều 12g, phục linh 12g, trần bì 12g, la bặc tử 14g, sơn tra 12g, thần khúc 12g, cam thảo 4g, mạch nha 12g, hương phụ 12g.

- **Cách dùng:** Tán mịn uống hoặc sắc uống. Ngày 1 thang chia 2-3 lần uống khi thuốc còn ấm.

- **Tác dụng:** Tiêu tích, hòa vị, thanh nhiệt lợi thấp... trị chứng tỳ vị nhiệt tích trệ, nếu ăn thịt cá vị khó tiêu bụng nóng đau tăng.

Bài dùng rất thích hợp trẻ em hay rối loạn tiêu hóa. Khi thức ăn là thịt cá tỳ vị hay sinh tích trệ, hóa uất nhiệt, tiêu hóa rối loạn. Khi dùng thuốc tiêu tích hóa trệ lợi thấp nhiệt, chứng tỳ vị uất nhiệt uất trệ thực tích tự khỏi.

- **Giải phương:**

- + Sơn tra giúp tiêu hóa mỡ thịt, hành khí ứ kết.
- + Thần khúc tiêu đạo, hành khí trệ tại tỳ vị.
- + La bặc tử tiêu thực, bụng trướng đầy, giáng khí hóa đàm, lại thêm trần bì, bán hạ, phục linh hòa vị.
- + Liên kiều tán thực trệ tích dẫn đến uất nhiệt, là phương thuốc thường dùng để tiêu thực hòa vị.

- **Kiêng kỵ:** Tỳ vị hư hay rối loạn tiêu hóa, bụng không đầy, không có tích trệ không dùng.

3. Bài thuốc Hương sa lục quân tử thang gia giảm

- **Các biểu hiện thường gặp:** Sau khi ăn rau sống lạnh bụng, bụng đầy đau tăng, theo Đông y là biểu hiện của "Vị hàn tích trệ".

- **Thành phần bài thuốc gồm:** Nhân sâm 12g, bạch truật 12g, phục linh 16g, sa nhân 8g, mộc hương 10g, bán hạ 12g, trần bì 12g, hương phụ 12g, sinh khương 12g, cam thảo 4g, đại táo 12g.

- **Cách dùng:** Sắc uống ngày 1 thang, chia 2-3 lần uống khi thuốc còn ấm.

- **Tác dụng:** Kiện tỳ hòa vị, lý khí chỉ thống. Trị chứng tỳ vị khí hư, khử hàn thấp tích trệ ở trung tiêu tỳ vị. Khi vị khí hư được kiện vận, vị hàn tà được ôn, thêm vị tiêu trệ lý khí chỉ thống. Bài dùng rất hợp chứng đau dạ dày do ăn rau củ sống lạnh mà tích trệ gây đau.

- **Phương giải bài thuốc:**

+ Sâm, linh, truật, thảo kiện tỳ ích khí dùng làm quân.

+ Trần bì, bán hạ hóa đàm trừ thấp.

+ Mộc hương, sa nhân hòa vị, hành khí, chỉ thống làm thần.

+ Cam thảo điều hòa vị thuốc, bổ trung tiêu làm sứ.

- **Kiêng kỵ:** Chứng vị thực nhiệt miệng khô khát cầu táo khó không dùng.

4. Bài thuốc Hòa vị thang gia giảm

- **Các biểu hiện thường gặp:** Bụng đầy nôn mửa, nôn mửa xong dễ chịu. Theo Đông y là do "vị khí nghịch do ngoại tà".

- **Thành phần bài thuốc gồm các vị sau:** Trần bì 12g, bán hạ 8g, sa nhân 8g, thương truật 12g, hậu phác 14g, hoắc hương 14g, hương phụ 10g, chích thảo 4g, sơn tra 12g, thần khúc 12g, sinh khương 12g.

- **Cách dùng:** Sắc nước cho uống. Ngày 1 thang, chia 2-3 lần. Uống khi thuốc còn ấm.

- **Tác dụng của bài thuốc:** Lợi khí, tiêu thực, hòa vị... trị nôn ói do thực tích, tích trệ. Bài dùng thích hợp chứng vị hư, ăn uống không hợp, ngoại tà xâm nhiễm đột ngột, ợ hơi, nuốt chua, bụng trướng, nóng rát cổ, có khi buồn nôn; ăn uống đầy khó tiêu...

- **Kiêng kỵ:** Chứng vị nhiệt, miệng khô khát, đại tiện táo khó, không có tích trệ không dùng.