

## 6 cách hỗ trợ điều trị sốt xuất huyết tại nhà

Hiện dịch sốt xuất huyết Dengue đang có chiều hướng gia tăng ở một số địa phương. Đối với những trường hợp nhẹ có thể điều trị tại nhà. Một số cách dưới đây có thể hỗ trợ điều trị sốt xuất huyết.

### 1. Nước ép lá đu đủ

Lá đu đủ chứa các hợp chất phenol, papain và alkaloids và nhiều chất dinh dưỡng, có tác dụng chống oxy hóa, làm tăng tiểu cầu, tăng cường hệ thống miễn dịch và thải độc tố trong máu, hỗ trợ chữa sốt xuất huyết.

#### *Cách làm*

Xay lá đu đủ (cả gân của lá) với cà phê rồi lọc lấy nước. Uống ít nhất 3 lần mỗi ngày.

#### *Lưu ý*

Không nên dùng lá đu đủ để chữa sốt xuất huyết nếu bạn đang có thai, đi ứng với hợp chất papain hoặc cao su, đang chuẩn bị hoặc vừa trải qua một cuộc phẫu thuật.

### 2. Trà lá húng quế hỗ trợ trị sốt xuất huyết

Sử dụng trà làm từ lá húng quế không chỉ làm giảm các triệu chứng của bệnh sốt xuất huyết mà còn tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn.

Trà lá húng quế chứa axit cinnamic và magiê, giúp lưu thông máu và thúc đẩy sức khỏe tim mạch. Ngoài ra, uống trà này sẽ khiến bạn đổ mồ hôi, giúp xua đuổi muỗi sốt xuất huyết vì muỗi sốt xuất huyết hiếm khi đốt người có da đổ mồ hôi.

#### *Cách làm*

Lấy 10-15 lá húng quế. Đun sôi trong nước rồi để nguội. Uống hỗn hợp này 3-5 lần một ngày tùy theo mức độ bệnh. Tiếp tục uống hai ngày nữa sau khi các triệu chứng thuyên giảm.

#### *Lưu ý*

Không nên dùng lá húng quế trị sốt xuất huyết nếu bạn bị rối loạn đông máu, huyết áp thấp, có thai hoặc mắc bệnh đái tháo đường.

### 3. Uống nhiều nước

Khi mắc sốt xuất huyết, người bệnh thường sốt cao, đau mình mẩy, suy nhược, có thể có nôn gây mất nước. Do đó, điều quan trọng là người bệnh cần bổ sung nước cho cơ thể (tốt nhất là nước ấm) hoặc nước oresol để giữ cho cơ thể đủ nước và duy trì sự cân bằng điện giải.

#### **4. Nước ép lựu**

Uống nước ép lựu cũng là một trong những cách chữa sốt xuất huyết tại nhà. Số lượng tiểu cầu trong máu có thể được tăng cường nếu bạn uống nước ép lựu. Hơn nữa, việc tiêu thụ nước ép lựu cũng giúp giảm cholesterol, giảm huyết áp và có lợi cho sức khỏe tim mạch.

#### **5. Nước ép lá rau mùi**

Lá rau mùi là một trong những phương pháp điều trị tại nhà cho bệnh sốt xuất huyết. Lá rau mùi giúp giảm nhiệt độ cơ thể khi bị sốt, tăng cường hệ thống miễn dịch và tăng số lượng tiểu cầu trong máu.

##### *Cách làm*

Lấy lá rau mùi và rửa cẩn thận. Cắt nhỏ và xay nhuyễn với nước. Sau đó lọc bỏ bã. Uống nước ép ít nhất hai lần một ngày

##### *Lưu ý*

Không dùng lá rau mùi để điều trị sốt xuất huyết nếu bạn bị dị ứng với cây hời, thì là, ngải cứu hoặc bạn bị đái tháo đường.

#### **6. Nước ép cỏ lúa mì**

Nước ép cỏ lúa mì là một phương pháp tại nhà quan trọng để điều trị bệnh sốt xuất huyết vì nó chứa nhiều hợp chất hữu cơ giàu vitamin B1, B2, B6, B12, axit folic và axit pantothenic. Ngoài ra, nó có các khoáng chất như canxi, kali, magiê và sắt. Những chất dinh dưỡng này có tác dụng tăng tiểu cầu trong máu, khắc phục tình trạng thiếu vitamin và suy nhược kéo dài.

##### *Cách làm*

Lấy cỏ lúa mì và cắt chúng thành những miếng nhỏ. Trộn các miếng đã cắt với một ít nước và xay nhuyễn. Lọc hỗn hợp và uống 2 lần một ngày.

##### *Lưu ý*

Không dùng cỏ lúa mạch để điều trị bệnh sốt xuất huyết nếu bạn không dung nạp gluten, mắc bệnh đái tháo đường, sắp hoặc vừa trải qua một cuộc phẫu thuật.