

Phòng bệnh dị ứng trong mùa lạnh

Mỗi khi đổi mùa, thời tiết thay đổi từ nóng sang lạnh hay ngược lại, hoặc khi thay đổi môi trường từ ngoài nắng nóng bước vào phòng lạnh hay từ phòng lạnh ra ngoài nắng khiến cơ thể thay đổi nhiệt độ đột ngột, thì có một số người trong chúng ta hay bị nhiễm cảm lạnh hoặc cảm nóng, có triệu chứng hắt hơi sổ mũi, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ngay cả khi mũi người phải mùi hoa hoặc phấn hoa cỏ dại cũng sẽ bị ngứa mắt, ngứa mũi và chảy nước mũi. Chúng ta thường gọi bệnh này là bệnh dị ứng theo tây y, nhưng có những người khác lại không bị. Đó là do sức đề kháng của cơ thể ở mỗi người mỗi khác.

Tùy theo khí hậu và thời tiết bên ngoài và sức đề kháng bên trong cơ thể mạnh hay yếu mà mức độ bị nhiễm bệnh nặng nhẹ có khác nhau. Do nhiều nguyên nhân khác nhau gây nên bệnh, đông y phân biệt thành nhiều chứng như cảm phong, cảm hàn, cảm phong và hàn, cảm nhiệt, cảm phong và nhiệt, chứng cảm phong hàn kiêm phế tỳ hư, cảm phong hàn giáp thấp, cảm lạnh sốt mùa hè, cảm ngoại hàn nội nhiệt, chứng phong nhiệt thương phế, chứng đờm nhiệt, và chứng viêm mũi dị ứng do thời tiết và môi trường.

1- Chứng cảm phong hàn :

Dấu hiệu lâm sàng :

Nhảy mũi hắt hơi, chảy nước mũi trong, nghẹt mũi do nguyên nhân bên ngoài khi cơ thể gặp gió mưa, nhiễm lạnh mà bị cảm nên gọi là phong hàn, do nguyên nhân bên trong như bệnh niêm mạc mũi bị nhạy cảm hoặc do chức năng phổi kém khiến hô hấp yếu làm cho cơ thể không đủ sức đề kháng, sẽ sinh ra bệnh nặng hơn, sẽ sợ lạnh, ho đờm trắng loãng, sốt, đau đầu,... trong trường hợp này nếu có đau nhức mình mẩy, thân nhiệt tăng, tây y gọi là cúm gây ra do virus influenza, bệnh này hay lây sang người khác bằng hơi thở, nước mũi, nước miếng của người bệnh khi hắt hơi hoặc ho.

Cách chữa theo đông y :

Cần phải giữ cơ thể ấm áp. Đối chứng trị liệu *chứng phong hàn*, đông y sẽ dùng phương pháp tán hàn, sơ phong, giải biểu, bằng các cách dưới đây :

a- Dùng ngoài bằng cách xông :

- Mua ở chợ một bó lá Tía tô, một bó lá Kinh giới và 5-10 lát gừng, nấu chung trong một nồi 2 lít nước đun sôi, rồi dùng khăn nylon trùm kín đầu xông hơi để giải cảm, thông khiếu mũi làm khô nước mũi và dễ thở, làm hết ngứa mắt và làm ấm cơ thể. Nếu ngứa da, sau khi xông xong, dùng nước xông và xác lá rau rửa da.

Công dụng của Tía tô :

Tía tô vị cay, mùi thơm, tính ấm, vào 2 kinh phế tỳ, có tác dụng tán phong hàn, hành khí, hòa trung.

Phòng bệnh dị ứng trong mùa lạnh

Công dụng của Kinh giới :

Kinh giới vị cay, đắng, mùi thơm, tính ấm, vào 2 kinh phế can, có tác dụng làm cho ra mồ hôi, thanh nhiệt, tán hàn, trừ phong ngứa, phá ứ kết, chữa cảm cúm.

Công dụng của gừng :

Gừng vị cay nóng, mùi thơm, tính ấm, có tác dụng thông kinh mạch, ôn trung, trục phong hàn.

Bài thuốc xông này cũng có thể chữa những người bị liệt mặt, liệt môi, miệng co giật, mắt chớp nháy liên hồi. Áp dụng liên tiếp mỗi ngày 2 lần cho đến khi khỏi bệnh.

- Nếu nước mũi chảy và đau sưng cổ họng, thì dùng 1 thìa cà phê dầu tảo pha với nửa ly nước sôi, uống từng ngụm nhỏ ngâm trong cổ họng để sát trùng diệt virus, khi nước nguội thì nhổ ra, tiếp tục hớp ngụm khác, trong khi đó dùng ngón tay vuốt ngoài cổ xem bớt đau cổ họng chưa, tiếp tục ngâm cho đến khi ấn ngón tay vào chỗ nơi đau thấy hết đau là khỏi bệnh sưng đau họng. Dung dịch này cũng dùng để xông thẳng vào mũi để sát trùng diệt virus trong xoang mũi, nước mũi sẽ chảy ra hết cho đến khi niêm mạc mũi khô, có thể lặp đi lặp lại 3-4 lần trong ngày sẽ mau hết bệnh.
- Theo kinh nghiệm nhân gian, khi có dịch cúm, nếu trong nhà có người bệnh, để phòng ngừa lây bệnh sang người khác qua không khí bị ô nhiễm. Họ dùng một cái chảo đun nước nóng sôi bốc hơi, rồi đổ dầu vào cho xông hơi tỏa khắp nhà để diệt tà khí (virus), mọi người được hít thở không khí đó giúp phổi được sát trùng, dễ thở, ngừa được bệnh.

b- Dùng uống bên trong :

- *Phương thuốc thứ nhất :*
Lá tía tô 10g, Kinh giới 6g, Cam thảo 3g, sắc nấu chung với 3 ly nước, cạn còn lại 1 ly, uống lúc nóng, để làm tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể ấm, phong cảm hàn và mũi bị dị ứng chảy nước mũi sẽ hết.
- *Phương thuốc thứ hai :*
Hành củ tươi 3-5 củ, gừng 5 lát, 3 quả táo đỏ lớn, sắc uống.
- *Phương thuốc thứ ba :*
Khử phong bằng 5 lát gừng sống nấu với nửa miếng đường đỏ, uống nóng cho ra mồ hôi.

c- Dùng thuốc thành phẩm :

Theo kinh nghiệm đông y, mặc dù do ảnh hưởng thời tiết bên ngoài gây ra bệnh, nhưng có người bệnh, không không. Người không bị bệnh là nhờ sức đề kháng của cơ thể mạnh, được giải thích như sau : phổi thuộc hành kim, chức năng của phổi là vệ khí bảo vệ cơ thể , thời tiết phong hàn bên ngoài thuộc hành mộc xâm phạm vào cơ thể. Nếu kim mạnh, kim se khắc và tiêu diệt được mộc, nếu chức năng phổi suy yếu, kim không đủ sức tiêu diệt mộc, nên phong hàn mới thừa cơ xâm nhập phổi làm phổi bị nhiễm lạnh, lúc đó phổi cần được trợ giúp bằng thuốc để phục hồi chức năng trực xuất phong hàn ra khỏi cơ thể, đông y thường dùng thuốc *Thông tuyên lý phế hoàn*.

2- Chứng viêm mũi dị ứng do thời tiết, môi trường :

Nguyên nhân bên ngoài như phong tà, phong hàn, phong nhiệt theo mùa... do sự kích thích mùi hóa chất, xăng dầu, ô nhiễm khí quyển, bụi phấn hoa, mùi cỏ dại... Nguyên nhân bên trong do chức năng của phế, tỳ, thận yếu .

Cách chữa theo đông y :

Cách xông như trên. Đông y còn có các vị thuốc thường hay dùng có kết quả như :

a- Rễ cây Hoàng Cầm (Radix scutellaria):

Có vị đắng, tính hàn, vào 5 kinh tâm, phế, can đởm, đại trường, có công dụng thanh nhiệt, táo thấp, phòng bệnh cảm mạo, sốt, ho henm sung huyết làm chảy máu cam, viêm mũi, nhiễm khuẩn virus đường hô hấp mũi miệng, rối loạn thần kinh chức năng trung ương.

b- Quả Ké đầu ngựa (Fructus Xanthii):

Có vị ngọt nhạt, hơi đắng, tính ấm, có tác dụng chống dị lung, ngứa mắt, ngứa mũi chảy nước mũi, tiêu độc, sát trùng, tán phong, kháng histamine, mẫn ngứa, kháng khuẩn mạnh, chống viêm xoang mũi mạn tính, ức chế thần kinh trung ương, điều hòa nội tiết.

c- Lá Hoắc hương (Herba Pogostermonis):

Có vị cay the, mùi thơm hắc, tính ấm, vào 3 kinh phế tỳ vị, dùng giải cảm, sát trùng, chữa cảm cúm, sổ mũi, nóng sốt, cảm lạnh ho, trúng thực tiêu chảy, dị ứng ngứa, ức chế sự phát triển của vi khuẩn.

d- Lá Cúc mẩn (Herba centiprdae):

Có vị đắng, tính mát, có tác dụng thanh thoát nhiệt, tán phong thấp, tiêu sung, giải độc, thông khiếu, chữa mũi tắc, viêm mũi dị ứng, viêm mũi mạn tính, sung đau họng, mắt sung ngứa đau, da mẩn ngứa, cảm sốt ho.

e- Rễ đương quy (Radix angelicae sinensis):

Có vị ngọt hơi đắng, hơi cay, mùi thơm, tính ấm, bổ huyết, hoạt huyết, tiêu sung, tăng sức đề kháng cho cơ thể phòng chống ngoại cảm, bổ tỳ âm, dưỡng huyết, tán tà.

Tùy theo chứng bệnh, các thầy thuốc đông y đã tự chế biến, chọn những vị thuốc trên thành một bài thuốc có liều lượng theo tiêu chuẩn quân, thần, tá, sứ, để áp dụng cho cơ thể mỗi người mỗi khác, chú trọng đến nguyên nhân bên ngoài và nguyên nhân bên trong cơ thể của từng người cho phù hợp.

Đông y Trung quốc và Hồng Kông rút kinh nghiệm để chế thành một loại thuốc tiêu chuẩn theo tây y để ai cũng có thể dùng được, vừa chữa nguyên nhân bên ngoài, vừa tăng cường sức đề kháng bên trong cơ thể. Loại thuốc bào chế sẵn này chứa 5 thành phần kể trên làm thành viên thuốc nén mang tên thương mại là PE MIN KAN WAM, chủ trị bệnh dị ứng khi đang bệnh, cũng để phòng bệnh khi thời tiết thay đổi, vì thế mà chúng ta thấy người Hoa ít bị bệnh sổ mũi hắt hơi.

3-Cách chữa bằng khí công :

Phối hợp cách điều chỉnh Tinh-Khí-Thần, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể xuất phong hàn, chống cảm nhiễm.

a- Về thần :

Tác động hưng phấn thần kinh bằng 7 bài tập : Cào đầu, cào gáy, chà gáy, vuốt gáy, vuốt cổ, chà tai, xoa mặt.

b- Về khí :

- Tăng cường phế khí và hệ miễn nhiễm: bằng bài vỗ tay 4 nhịp.
- Trục phong hàn, bổ trung tiêu : bằng bài nạp khí trung tiêu, nằm ngửa, cuốn lưỡi ngậm miệng, nhắm mắt, 2 bàn tay đặt trên đan điền thần, hai chân dơ lên 45 độ để nạp khí vào trung tiêu, mỗi lần lâu 1 phút, rồi bỏ hai chân xuống, người thư giãn, nằm nghe khí trung tiêu chuyển động để thông khí huyết trong tạng phủ làm cho thân nhiệt tăng xuất mồ hôi, lập lại bài trên 5 lần.
- Tăng cường hệ miễn nhiễm : bằng bài đứng ngũ hành tấn.
- Xin xem các bài tập thể dục khí công trong link này : <http://tambut.wordpress.com/khi-cong-y-d%e1%ba%a1o-vn/>
- Tập thở Thông Tinh-Khí Thần hướng dẫn theo videoclip trong link dưới đây : <http://ca.video.yahoo.com/watch/5705971/14951953>

c- Về tinh :

Về ăn uống, nên dùng các món ăn thanh đạm dễ tiêu, ít mỡ, thịt, cá, không ăn chua làm tà khí tích lại, vì chất chua liễm giữ khí trong cơ thể.