

# Y học cổ truyền: Trị đau đầu mất ngủ

Đau đầu (đầu thống) là triệu chứng thường gặp do rất nhiều nguyên nhân. Đông y quy vào 3 nhóm:

- Nhóm thứ nhất là do thời tiết khí hậu (gió quá, lạnh quá, ẩm thấp quá, nắng quá, nóng quá, khô quá). Sách cổ ghi là lục dâm: phong, hàn, thấp, thử, hỏa, táo).
- Hai là do trạng thái tình cảm quá mức (vui quá, buồn quá, lo nghĩ quá, tức giận quá, kinh sợ quá).
- Nhóm nguyên nhân thứ 3 là do ăn uống sinh hoạt không điều độ. Do lao động, đặc biệt là lao động trí óc quá căng thẳng, ngoài ra còn do trùng thú cắn.

Đau đầu có thể chia theo nguyên nhân và theo vị trí đau như vùng đỉnh đầu, đau phía sau gáy, đau 2 bên thái dương, đau phía trước trán. Đau do hư, thực, hàn, nhiệt. Chứng đau đầu thường gặp nhiều khi chữa rất đơn giản, nhưng cũng có loại đau đầu chữa rất lâu, rất khó, có thể gây chết người. Nếu ai bị đau đầu dùng thuốc không thuyên giảm cần sớm đến các thầy thuốc chuyên khoa để tránh những điều đáng tiếc.

Theo đông y có 2 phương pháp chữa chứng đau đầu:

- Một là phương pháp không dùng thuốc như xoa bóp, châm cứu, luyện tập.
- Hai là phương pháp dùng thuốc.

Thuốc tùy bệnh mà cho các vị khác nhau.

- Đau đầu vùng trước trán, gò má, hay chảy mũi hắt hơi có thể dùng bài thuốc sau: Tân di 12g, xuyên khung 12g, cam thảo 6g, hương nhĩ 12g, bạch chỉ 12g, phòng phong 12g, xạ can 8g. Sắc uống.
- Đau đầu vùng đỉnh, đau tăng khi phải suy nghĩ, dùng: đan sâm 12g, dương quy 12g, thảo quyết minh 20g, mạn kinh 10g. Sắc uống.
- Đau đầu vùng phía sau gáy: Thiên ma 12g, bạch linh 12g, hòe hoa 12g, câu đằng 12g, bán hạ 13g, sắn dây 12g, dương quy 12g, xích thược 8g, mộc thông 12g. Sắc uống ngày 1 thang.
- Đau đầu 2 bên thái dương: Xuyên khung 12g, ma hoàng 6g, bạch chỉ 12g, sắn dây 12g, quế chi 8g. Ngày sắc uống 1 thang.

Thiếu ngủ - mất ngủ: Bình thường 1/3 thời gian lao động, 1/3 thời gian ngủ, 1/3 thời gian để nghỉ ngơi. Người càng ít tuổi (dưới 10 tuổi, phải ngủ hơn 8 giờ. Người trên 60 có thể ngủ ít hơn 8 giờ, nhưng ít hơn 5 giờ là thiếu ngủ.

Đông y gọi thiếu ngủ là thất miên - nguyên nhân thất miên đa số do lo nghĩ, buồn phiền, uất ức kéo dài. Một phần do thời tiết như: nóng quá, lạnh quá... Cũng có thể do ăn uống no đói thất thường. Do làm việc quá căng thẳng. Hoặc do các vết thương trong hay bên ngoài gây quá đau đớn.

Cách chữa cũng tùy loại, cần chú ý giải quyết nguyên nhân như đã kể trên.

- Các bài thuốc có thể dùng:

Theo kinh nghiệm dân gian thường dùng: Lá vông nấu canh, Tâm sen 8g đun uống.

- Hoặc dùng các bài thuốc sau:

Phục thân 8g; táo nhân sao 12g; đan sâm 12g; dương quy 12g. Sắc uống.

Hoặc bài: liên tâm 8g; thảo quyết minh sao 20g; hòe hoa 12. Sắc uống.

Để phòng chứng đau đầu mất ngủ chúng ta cần phải làm việc, sinh hoạt, ăn uống điều độ.

## Lượng nước hấp thụ tùy thuộc vào tuổi tác

Chắc chắn nước là thứ hết sức cần thiết cho sức khỏe của cơ thể. Việc uống nước nhiều có thể bảo vệ cơ thể chống lại những chứng bệnh như sạn thận, táo bón, ung thư trực tràng, khối u tuyến tiền ác tính và ung thư gan. Trong các cuộc nghiên cứu, các nhà khoa học Mỹ đã nhận thấy việc hấp thụ nước nói chung, tức nước từ các thức uống và chất ẩm trong thức ăn, trung bình 3,1 lít/ngày ở nam giới và 2,5 lít/ngày ở nữ giới. Và mức trung bình này giảm xuống do tuổi tác. Kết quả cho thấy trung bình nhóm những người già nhất có mức hấp thụ nước bằng 98% so với lượng nước các nhóm trẻ hơn. Tuy nhiên, các nhà khoa học khuyên người già không nên uống nước nhiều quá vì họ có nhiều nguy cơ dư nước do sự lưu chuyển nước chậm

trong cơ thể họ. Họ chỉ nên tăng cường uống nước trong những đợt nắng nóng.

### **Các nhóm thức ăn thiết yếu cho cơ thể**

Gạo, mì, ngô, khoai... và các sản phẩm của chúng (bánh đa, mì sợi, miến...) không chỉ cung cấp chất bột mà còn chứa nhiều đạm. Để có đủ chất, khẩu phần lương thực cần được đa dạng hóa, trong đó năng lượng từ gạo chỉ nên chiếm 65%. Tổng lượng lương thực không nên quá 400 g/ngày. Hằng ngày, cơ thể chúng ta sử dụng một lượng lớn calo cho nhiều hoạt động. Vì vậy, phải cung cấp một nguồn năng lượng để duy trì và bảo vệ sức khỏe. Ngoài lương thực, các nhóm thức ăn sau cũng được các chuyên gia dinh dưỡng khuyên dùng đều đặn mỗi ngày:

1. Đường: Hấp thụ nhanh và đi thẳng vào máu nên có tác dụng cấp thời trong trường hợp hạ đường huyết, chống mệt mỏi khi lao động thể lực nặng. Không nên dùng quá 20 g/ngày. Việc lạm dụng đường sẽ có ảnh hưởng xấu, gây béo phì. Đặc biệt đối với người nhiều tuổi, ngưỡng bài tiết đường thấp, việc dùng nhiều đường sẽ làm mệt tụy tụy và dẫn đến bệnh tiểu đường.

2. Dầu, mỡ, bơ: Nên ăn chất béo có mức độ (tối đa 20% năng lượng bữa ăn, khoảng 600 g/tháng). Nên dùng dầu thực vật vì nó có nhiều axit béo không no, giúp phòng bệnh xơ vữa động mạch. Trong dầu còn có nhiều vitamin E giúp chống ôxy hóa.

3. Thịt: Trong thịt có nhiều axit amin quý với tỷ lệ cân đối, nhiều chất sắt dễ hấp thụ. Nhưng trong thịt (nhất là thịt lợn) cũng có nhiều mỡ, axit béo no. Chỉ ăn thịt ở mức 1,5 kg/tháng, ưu tiên thịt gia cầm.

4. Cá: Là loại thức ăn dễ tiêu hóa, có nhiều axit amin quý và axit béo không no. Để phòng chống xơ vữa động mạch, tối thiểu mỗi tuần nên ăn 3 bữa cá. Người Việt Nam chưa có thói quen dùng sữa nên nguồn thức ăn giàu canxi bị hạn chế, cần khắc phục bằng cách ăn cá kho nhừ (ăn cả xương). Mỗi tháng nên ăn 2 kg cá.

5. Trứng: Giá trị dinh dưỡng cao nhưng có nhiều cholesterol, chỉ nên ăn 2-3 quả/tuần.

6. Sữa: Sữa mẹ là thức ăn quý nhất đối với trẻ em. Trong 6 tháng đầu sau khi sinh, cần khuyến khích các bà mẹ chỉ nuôi con bằng sữa mẹ. Ở người nhiều tuổi, nhất là phụ nữ sinh đẻ nhiều, xương dễ bị xốp, dễ gãy, nên bổ sung thêm sữa hàng ngày.

7. Đậu: Các loại đậu có nhiều đạm, đặc biệt là đậu nành. Trong tương lai, mỗi người nên sử dụng 10 kg đậu nành/năm (bao gồm cả những món được chế biến từ loại hạt này để thay thế một phần thức ăn động vật).

8. Quả chín: Nên ăn nhiều vì đây là nguồn cung cấp vitamin và chất khoáng, rất cần cho chuyển hóa bình thường của cơ thể, góp phần tạo ra các chất chống ôxy hóa. Chất xơ trong quả giúp phòng táo bón.

9. Rau: Cũng như quả, rau là nguồn cung cấp vitamin và các chất khoáng. Ngoài rau củ, rau quả, cần chú ý ăn nhiều loại rau xanh. Cần đảm bảo ăn 300 g rau/ngày. Nên trồng nhiều rau gia vị để ăn sống..

Muối ăn: Chỉ cần dưới 10 g/ngày. Người ta ăn mặn chủ yếu là do thói quen. Đã có nhiều công trình nghiên cứu về sự liên quan giữa muối ăn và bệnh tăng huyết áp. Càng ăn mặn, tỷ lệ mắc tăng huyết áp càng tăng.

Mỗi nhóm thức ăn trên đồng thời cung cấp nhiều chất dinh dưỡng khác nhau. Do đó, hằng ngày chúng ta cần ăn uống đa dạng, thay đổi món thường xuyên để cơ thể không bị thiếu chất.

### **Quy luật của các vụ nổ nằm trong... vỏ trứng**

Bất kỳ vật kín nào, giống như vỏ quả trứng, khi nổ tung đều tuân theo cùng một định luật vỡ. Phát hiện của các nhà nghiên cứu Hungary có tiềm năng ứng dụng lớn trong khoa học hình sự, trong việc tìm hiểu về kích cỡ bom, hay trong việc tái tạo lại xác tàu cổ từ các mảnh vỡ. Ferenc Kun thuộc Đại học Debrecen và cộng sự nhận thấy máy bay, container công nghiệp, các phương tiện phóng tàu (tên lửa chẳng hạn) cũng như những đơn vị cơ bản tạo nên một trạm vũ trụ, đều là những hệ thống kín giống như chiếc vỏ trứng.

"Bằng việc nghiên cứu cẩn thận quá trình nổ của một vỏ trứng dưới điều kiện kiểm soát đặc biệt, chúng ta có thể hiểu rõ vụ nổ của một bình khí, một tòa nhà hoặc một máy bay", Kun nói. Nhóm của Kun đã làm rỗng các quả trứng bằng việc khoét hai lỗ ở đỉnh và đáy của nó, rửa sạch và làm khô vỏ trứng cẩn thận. Tiếp đó, họ dùng cho vỏ trứng cho hai loại thí nghiệm là nổ và tác động. Ở thí nghiệm xem xét mức tác động, nhóm nghiên cứu bắn vỡ vỏ trứng đặt trên mặt đất bằng dây cao su tốc độ cao. Còn trong thí nghiệm nổ, họ nhồi đầy hydro vào vỏ trứng và treo đứng nó lên trong một túi nhựa. Phản ứng đốt cháy được kích hoạt bằng cách châm lửa đốt khí hydro thoát ra trên đỉnh quả trứng. Do sự thoát hydro, oxy từ ngoài sẽ thâm nhập vào trong quả trứng qua lỗ ở dưới đáy. Không khí khi lấp đầy sẽ tạo nên một buồng đốt hỗn hợp bên trong quả trứng, khiến lõi lửa chui qua lỗ ở trên đỉnh xuống và quả trứng nổ tung. Các mảnh vỏ nằm nguyên trong túi bóng được thu lại và phân tích. Nhóm nghiên cứu ghi nhận khi áp suất vụ nổ tăng, số mảnh vụn nhiều hơn, nhưng kích thước các mảnh lại nhỏ đi. Những quả trứng bị bắn vỡ bằng dây cao su trên mặt đất cũng vỡ tan, nhưng số mảnh vụn ít hơn so với khi bị nổ. Phân tích kết quả thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đưa ra một phương trình toán học có thể dự đoán số lượng các mảnh vụn ứng với mỗi kích cỡ sau khi bị nổ hoặc bị bắn. Tương quan giữa áp suất và kích cỡ của mảnh vỡ là đúng cho mọi vật kín, từ vỏ trứng tới bình khí hay một chiếc máy bay. Theo Kun, công thức này (được gọi là định luật phân bố năng lượng) có thể được sử dụng cho những mục đích khác nhau, chẳng hạn để tái tạo lại các con tàu cổ từ những mảnh vỡ, hoặc giúp tìm ra kích thước, áp suất hoặc năng lượng của một quả bom. Ngược lại, công thức cũng có thể suy ra mức năng lượng cần thiết để có thể tạo ra được mảnh vỡ với kích thước nào đó trong một vụ nổ

### **Những thực phẩm ngừa bệnh cúm**

Trong các loại thực phẩm, tỏi có tác dụng ngừa bệnh cúm rất tốt. Ngoài ra, việc cung cấp đầy đủ các sinh tố và vitamine sẽ giúp cơ thể tăng khả năng đề kháng, chống lại sự xâm nhiễm của vi khuẩn, virus

*Gừng:* Chứa tinh dầu có tính diệt nấm, diệt khuẩn hiệu quả với các chứng viêm nhiễm đường hô hấp trên, viêm họng.

- *Tỏi:* Chất kháng sinh Allicin trong tỏi có tính kháng khuẩn trị các bệnh nhiễm trùng, lại có tính tiêu đàm nên được dùng để trị các bệnh đường hô hấp thường gặp khi bị cảm cúm.
- *Hành:* Hành làm lợi ngũ tạng, giúp tăng cường hệ miễn nhiễm, bảo vệ cơ thể chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn, virus đường hô hấp.
- *Thực phẩm tăng cường vi lượng tố kẽm:* Ngoài việc góp phần tổng hợp acid nucleic tạo nên gen di truyền, giúp tế bào phát triển và hoạt động tốt, kẽm còn giúp tăng cường hệ miễn nhiễm, bảo vệ cơ thể chống lại sự xâm nhiễm của vi khuẩn, virus, chống oxy hóa. Kẽm giúp hình thành các tế bào bạch cầu, cần thiết trong cuộc chiến chống vi khuẩn, virus. Sự thiếu hụt kẽm trong khẩu phần ăn hằng ngày sẽ làm cơ chế phòng bệnh bị suy yếu. Kẽm có nhiều trong các loại thịt màu đỏ (nhất là thịt bò), cá, sò, ốc, ngũ cốc, rau quả khô. Các nhà khoa học nhận thấy sò là thực phẩm dồi dào chất kẽm. Chỉ cần dùng 2-3 con sò cũng đủ cung cấp số lượng kẽm cần thiết cho cơ thể trong ngày.
- *Các loại rau quả có màu vàng* (cà chua, cà rốt, bí đỏ...) cung cấp vitamin A để tăng cường bảo vệ da và hệ miễn dịch.
- *Gia tăng khả năng tấn công vi khuẩn, virus lạ:* Nấm giúp bạch cầu tấn công các yếu tố lây nhiễm mãnh liệt. Bên cạnh đó, việc dùng trà mỗi ngày sẽ cung cấp polyphenol, một chất chống oxy hóa mạnh, bảo vệ ADN tế bào và chống lão hóa cơ thể.
- *Sữa chua* giúp bảo vệ vi khuẩn hữu ích ở đường ruột, tái tạo hệ vi khuẩn hữu ích ở ruột sau khi điều trị bằng các thuốc chống nhiễm trùng.

- *Mầm cây, giá, đậu, cam, nho, cà chua, chanh, quýt, dâu, súp lơ xanh* bổ sung sinh tố C giúp cơ thể chống mệt mỏi, chống nhiễm khuẩn.

### **Giảm cân và tập thể dục hạn chế được bệnh gan**

Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học cho biết, tập thể dục thường xuyên và giảm cân có thể làm giảm được những căn bệnh gan mãn tính ở người béo phì. Nghiên cứu này được tiến hành với 31 người béo phì bị bệnh gan (ở giai đoạn có thể phát triển thành bệnh xơ gan và ung thư gan). Bệnh gan là nguyên nhân gây đau đớn cho người bị béo phì, người bị tiểu đường hay người bị hội chứng chống kháng thể insulin (báo trước bệnh tiểu đường). Những người tham gia trong nghiên cứu này phải ăn kiêng trong thời gian 15 tháng, giảm cân trong 3 tháng đầu tiên và duy trì trọng lượng cơ thể (đã giảm cân) trong vòng 12 tháng. Ngoài ra họ cũng phải tập thể dục đều đặn 2,5 tiếng mỗi tuần và liên tục trong vòng 15 tháng. Vào lúc bắt đầu tiến hành nghiên cứu, các nhà khoa học đã đo độ enzyme của gan, chất béo và glucose trong máu, ba tháng sau sẽ đo lại và vào giai đoạn cuối của nghiên cứu sẽ kiểm tra lần cuối. Ngoài ra các nhà khoa học còn lấy các mẫu mô của gan và hỏi họ về chất lượng cuộc sống trong sinh hoạt hàng ngày. Kết quả của nghiên cứu cho thấy, 68% bệnh nhân đã duy trì được trọng lượng khi đã giảm cân và mức độ enzyme ALT (có liên quan đến các căn bệnh của gan) đã thấp hơn rất nhiều. Tuy nhiên 10 bệnh nhân đã lên cân lại vào cuối tháng thứ 15, vì họ tập thể dục ít hơn 2,5 giờ mỗi tuần và độ ALT đã bị tăng. .

### **Ăn hành lá sống gây bệnh viêm gan A**

Theo kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ cho biết: "việc ăn hành lá chưa được nấu chín đã gây nên bệnh viêm gan A tác động tới hàng trăm người ở 4 bang của Mỹ và mọi người nên thận trọng với loại thực phẩm này". Đợt bùng phát cuối cùng vì bệnh gan A đã xảy ra ở Beaver County, Pennsylvania gần thành phố của Pittsburg làm 510 người bị nhiễm bệnh và 3 người chết. Những quan chức trong bộ y tế đã tin rằng chính là hành lá là thủ phạm gây bệnh và có thể đã gây ra đợt bùng phát trên. Cũng chính hành lá xanh là nguyên nhân gây nên bệnh viêm gan A ở bang Georgia, phía Bắc Carolina và Tennessee vào tháng 9 vừa qua. (TT)

### **Hôn nhau có thể lây truyền virus viêm gan C**

Theo nghiên cứu của các chuyên gia tại Đại học Washington (Mỹ), hôn hoặc dùng chung bàn chải đánh răng có thể lây truyền virus viêm gan C vì loại virus này tồn tại trong nước bọt của bệnh nhân. Các nhà nghiên cứu kiểm tra nước bọt của 12 người bị nhiễm virus viêm gan C hằng ngày trong 3 tuần liên tiếp. Kết quả cho thấy 52 trong số 248 mẫu dương tính, nghĩa là có virus. 52 mẫu này thuộc về 7 tình nguyện viên. Tuy nhiên, mẫu nước bọt của họ không cho kết quả dương tính hàng ngày mà trung bình là 7 ngày trong suốt giai đoạn thử nghiệm. Virus viêm gan C chắc chắn tồn tại trong nước bọt của những người có mức virus cao trong cơ thể. Điều đó có lẽ xảy ra khi lợi của họ chảy máu sau khi đánh răng, để lại những phân tử máu nhỏ trong nước bọt. Nhóm nghiên cứu cho biết: "Nước bọt của những người nhiễm bệnh có thể lây truyền virus viêm gan C. Họ không nên dùng chung bàn chải đánh răng với những người khác trong gia đình".

### **Ăn uống không điều độ dễ dẫn đến bệnh gan nhiễm mỡ**

Uống thuốc ngừa thai và thuốc trị bệnh tim mạch thường xuyên làm rối loạn chuyển hóa mỡ ở gan. Những người béo phì nếu không có chế độ giảm cân hợp lý dễ mắc bệnh gan nhiễm mỡ. Gan nhiễm mỡ không phải là một bệnh nan y nhưng rất dễ mắc phải. Bác sĩ Trần Ngọc Bảo, Phó Chủ nhiệm Bộ môn Nội Trường Đại học Y Dược TP Hồ Chí Minh cho biết: gan là nơi chuyển hóa, tổng hợp những chất đường, đạm, béo cho cơ thể. Chất béo được gan tổng hợp và đào thải ra máu. Với những người mà cơ thể được cung cấp dư chất béo thì chất béo đọng lại ở gan. Hoặc những người bị rối loạn tiêu hóa ở gan làm gan không tổng hợp hết chất béo, càng ngày chất béo ở gan càng gia tăng gây nên bệnh gan nhiễm mỡ. Những người ăn uống không điều độ, không cân đối rất dễ mắc phải bệnh này. Ngoài ra, bệnh gan nhiễm mỡ còn do di truyền và do nuôi ăn bằng đường tĩnh mạch trong thời gian từ nửa tháng trở đi. Tuy nhiên, những nguyên nhân này không thường gặp lắm.