

Theo YHCT ngoại nhân và nội nhân là hai nguyên nhân chính gây ra bệnh. Ngoại nhân ở đây là các yếu tố môi trường sống bên ngoài; đó là "lực đẩy": phong, hàn, thấp, táo, hỏa. Mùa đông thì yếu tố "hàn và thấp" là chủ đạo. Đối với nội nhân, còn gọi là "thể trạng", các yếu tố: "huyết, ngũ tạng, khí, kinh". Đối với mùa Đông, yếu tố "âm u, âm" là chi phối chủ yếu. Vì "âm u sinh hỏa", "âm u sinh hàn". Mà các bệnh thuộc tính âm và tính hàn là những bệnh thở ng g p trẻ em trong mùa đông xuân.



Ảnh minh họa. Ảnh: Gettyimages. Một số bệnh hay gặp trẻ em trong mùa đông xuân

Viêm đường hô hấp trên

Các bệnh viêm mũi, viêm họng, viêm amidan, viêm tai giữa... thường xảy ra với các trẻ em ở nhà trường, mẫu giáo. Các triệu chứng thông thường là sốt (hoặc không sốt), chảy nước mũi, ngạt mũi, ho, nhức đầu. Nếu các triệu chứng đó không được xử lý kịp thời hoặc điều trị không đúng, có nguy cơ làm cho viêm nhiễm sâu xuống phần dưới khi phần trên bệnh có thể gây trạng thái khó thở, thậm chí tình trạng khó thở mà YHCT thường gọi là hen, suyễn. Nếu điều trị thành công tính sẽ làm trẻ bớt giảm sút sức khỏe và hay bị tái phát mỗi khi thời tiết thay đổi. Do vậy việc phòng bệnh cho trẻ là một điều quan trọng, cần phải chú ý khi đi đường, dùng khăn trang trí cho các đồ vật. Cần cung cấp đầy đủ dinh dưỡng để tăng cường sức đề kháng cho trẻ. Không nên để trẻ chơi đùa ngoài trời quá lâu, gió, nắng có gió lùa vào những ngày nhiệt độ ngoài trời xuống thấp. Tránh các nơi có khí than, khói thuốc lá, tránh tiếp xúc với các lông gia súc, bụi nhà... Đối với các triệu chứng ho, nhức đầu, chảy nước mũi... có thể dùng các vật liệu có tác dụng giảm đau, giảm ho cho trẻ. Tuy nhiên với trẻ em, nếu dùng các vật liệu có tác dụng quá mạnh, hoặc có vị quá đắng, quá cay, quá chất... là không phù hợp. Có thể dùng các vật liệu riêng lẻ như: lá húng chanh, hoặc lá húng chanh với lá xông xông (lá y lá bánh tẻ), tùy theo điều kiện, dùng từ 3 - 7 lá (lá xông xông cho trẻ em bệnh mất ngủ và sốt hoặc xông so với lá húng chanh), rửa sạch cho vào chén nhỏ, thêm một ít nước

ho c đng phn, hp trên mt n i c m (lúc). L y ra gn l y n c cho u ng, ngày nh u l n. Cng v i cách làm tng t , song đ c li u thay bng các lát qu chanh, qu qu t, qu qu t hng bì (b h t), hoa đu đ đ c, hoa hng b ch. V i tr l n h n, có th dùng lá húng chanh, lá xng xông, lá b c hà, m i lo i 6g, cam th o 4g, s c u ng 3 l n trong ngày. Nu ho nh u, nh u đ m, có th gia thêm cát cánh, bách b , m i th 8g, s c u ng, ngày mt thang, chia 3 l n, sau b a ăn 30 phút đ n 60 phút. Đ i v i tr em đã có các th viêm m n tính đng hô hp, thng kèm theo các chng ra m hôi nh u mà YHCT g i là "đa hãn", ho c lúc nào cũng có m hôi "t hãn"; khi ng , m hôi ra nh u còn g i là m hôi tr m "đ o hãn". Vì ra nh u m hôi nên l chân lông b giãn to, "hàn tà" l i có c h i thâm nh p vào c th . Và cái "chu k " viêm nh m l i tái phát. Do v y mà mt s tr em c m c đi m c l i nh u l n chng viêm nh m đng hô hp. Đ gi i quy t các tri u chng ra nh u m hôi nh v y, YHCT thng dùng các v thu c có tác đng thu li m c sáp, ch hãn nh kim anh, khi m th c, đng l ng 6-8g (có th thay khi m th c bng c sng), gia thêm hoài s n, liên nh c, đng sâm, hoàng k , m i v 8-10g, dùng đ i đng thu c s c, ngày u ng 3 l n, m i l n 4- 6g.

R i lo n đng tiêu hóa

Do ăn ph i th c ăn b nh m khu n, tr i l nh, th c ăn ngu i, ho c m c ch a đ m, nh t là đ h l nh vùng bng, l nh bàn chân... đ n đ n các chng trng bng, đau bng, đ y bng, tiêu ch y tr em.

Nguyên nhân chính đ n đ n chng bnh này, ngo i nhân là do "hàn", do "m th c", n i nhân đ đây là "t v h , hàn".

Đ i v i các chng bnh trên, có th dùng lá ho c hng, lá tía tô, m i lo i 6-8g, tùy theo tu i, 4g gng t i, thái phi n. S c ngày mt thang, u ng sau ăn 30 phút. Trng hp trng, đ y bng nh u, gia thêm nam m c hng 8g, thng tru t, h u phác, m i th 6g, đnh hng 2g. S c u ng. Bnh nhân c n tránh các th c ăn mang tính ch t tanh l nh, đng th i ph i gi m, nh t là vùng.

GS.TS. PH M XUÂN SINH