

VŨ QUỐC TRUNG

365 CÂU HỎI-ĐÁP

VỀ SỨC KHỎE & PHÒNG CHỮA BỆNH



UYÊN
LIỆU



NHÀ XUẤT BẢN
VĂN HÓA - THÔNG TIN



TỔNG CÔNG TY SÁCH VIỆT NAM

Add: 44 Trang Tien Str., Hanoi

Tel: +84.4.8241576 / 8262934 / 9360312

Fax: +84.4.9341591

Phòng Xuất bản

Tel: +84.4.9362144

Email: xuatbansach@yahoo.com

savina

VŨ QUỐC TRUNG
(Sưu tầm và tuyển soạn)

365 CÂU HỎI - ĐÁP
VỀ SỨC KHỎE VÀ PHÒNG CHỮA BỆNH

ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN
TRUNG TÂM HỌC LIỆU

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN
Hà Nội

LỜI NÓI ĐẦU

365 câu hỏi - đáp về sức khoẻ và phòng chữa bệnh - cuốn sách của thầy thuốc - lương y đa khoa Vũ Quốc Trung được tập hợp từ các bài đăng trên các báo: Khoa học & Đời sống, Người cao tuổi... đề cập những vấn đề liên quan đến sức khoẻ của mỗi người.

Qua cuốn sách này, lương y đa khoa Vũ Quốc Trung - người sẵn sàng khám bệnh và tư vấn miễn phí cho những người bệnh, sẽ giúp độc giả hiểu rõ hơn về sức khoẻ của mình và những thắc mắc về bệnh tật mà không cần phải đến các phòng khám.

Cuốn sách này được chia thành các phần như: Nội khoa, Ngoại khoa, Nhi khoa, Phụ khoa, Xương khớp. v.v. rất thuận tiện cho việc tra cứu.

Hy vọng qua cuốn sách, độc giả sẽ quan tâm hơn đến vấn đề sức khoẻ của chính mình và những người thân, đồng thời sẽ có thêm những hiểu biết tốt nhất về bệnh tật và cách phòng chữa bệnh.

Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin xin trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NỘI KHOA

1. THƯỜNG ĐI NGOÀI PHÂN SỐNG

Hỏi: Tôi thường đi ngoài phân sống, đã uống thuốc tân dược không khỏi. Xin hỏi Đông y có cách nào chữa khỏi không ?

Đáp: Theo Đông y, chức năng tiêu hoá thức ăn chủ yếu là của tỳ – vị. Tỳ (lá lách, tụy) có nhiệm vụ vận hoá đồ ăn thức uống, sản sinh chất dinh dưỡng để phân bổ nuôi dưỡng các bộ phận trong cơ thể. Vị (dạ dày) có chức năng thu nạp thức ăn (thủy cốc) cùng với tụy trong hệ thống tiêu hoá làm như nhuyễn thức ăn. Đông y cho rằng tỳ – vị hư nhược sẽ làm rối loạn chức năng tiêu hoá, hấp thụ thức ăn gây nên đầy bụng, chập tiêu, chán ăn, đi ngoài phân sống hoặc ỉa lỏng, đau bụng, người mệt mỏi...

Để chữa chứng đi ngoài phân sống theo Đông y phải kiện tỳ, vị làm cho tỳ vị khoẻ lên, làm được chức năng chuyển hoá, hấp thụ thức ăn. Bài thuốc thường dùng như sau:

Sa sâm	12g	Sơn tra	12g
Bạch linh	12g	Thần khúc	15g
Bạch truật	12g	Hoài sơn	12g
Cam thảo	6g	Liên nhục	10g
Mộc hương	10g	Ngô thù	6g
Sa nhân	6g	Hoàng liên	6g
Mạch nha	15g	Chỉ thực	12g

Ngày sắc uống 1 thang. Mỗi thang sắc 2 lần, mỗi lần cho 750ml nước (3 bát) lấy một bát. Hai lần sắc (2 bát) trộn với nhau uống 3-4 lần trong ngày. Ngoài ra cần chú ý không ăn các đồ ăn sống, lạnh.

2. RỐI LOẠN CHỨC NĂNG TIÊU HOÁ

Hỏi: Rối loạn tiêu hoá chức năng là gì ?

Đáp: Dấu hiệu của rối loạn tiêu hoá là hiện tượng khó chịu hoặc đau, hay tái phát và dai dẳng ở phía bên trong bụng (thượng vị). Đó là những rối loạn thực thể do các tổn thương ở đường tiêu hoá trên như viêm, loét, ung thư thực quản, dạ dày, tá tràng...; là những rối loạn chức năng (còn gọi là những rối loạn không do loét) mà nếu làm xét nghiệm thông thường, người ta sẽ thấy, hoặc không thấy những dấu hiệu bất thường về chức năng của đường tiêu hoá trên.

Dựa vào dấu hiệu đau hay khó chịu, bạn có thể biết được mình đang bị loại rối loạn tiêu hoá nào.

Rối loạn tiêu hoá thể loét: Loại này thường kết hợp hai hay nhiều dấu hiệu; cơn đau dữ dội khi ăn

hay dùng các thuốc chống toan, đau theo chu kỳ, đau sau khi ăn, đau nhiều khiến bệnh nhân phải thức giấc trong đêm.

Rối loạn tiêu hoá thể vận động: Ngoài đau hay khó chịu ở vùng thượng vị, còn kèm theo hai hay nhiều dấu hiệu: nôn (có thể kèm buồn nôn), buồn nôn, chán ăn hoặc có cảm giác nhanh no, hay ợ hơi, trướng bụng sau khi ăn (có thể kèm theo cảm giác trống rỗng ở dạ dày).

Rối loạn tiêu hóa thể trào ngược dạ dày - thực quản: Khó chịu hay đau thượng vị thường kèm với cảm giác đau rát như bị bỏng từ thượng vị lan lên thực quản hoặc bị ợ hơi nhiều.

Rối loạn tiêu hoá thể không điển hình: Rối loạn này có một hay vài dấu hiệu của cả ba thể trên. Có khi ở một bệnh nhân thấy xuất hiện cùng lúc nhiều thể bệnh, các thể thay đổi theo thời gian và có khoảng 30-40% các trường hợp rối loạn tiêu hoá kèm rối loạn chức năng vận động của tiểu tràng (ruột non).

Để điều trị, ngoài những phương pháp và thuốc điều trị do bác sĩ chỉ định sau khi đã tìm ra nguyên nhân gây bệnh, chúng ta cần kết hợp với một chế độ ăn hợp lý: Giảm tỷ lệ lipid (mỡ) trong khẩu phần ăn hàng ngày, hạn chế dùng các đồ uống có gas; không uống cà phê, rượu; bỏ thói quen ăn nhanh và phải nhai kỹ... Diệt sạch vi khuẩn HP⁽¹⁾

⁽¹⁾ Helicobacter pylori: là loại vi khuẩn có hình xoắn, sống ký sinh ở niêm mạc dạ dày.

chỉ được đặt ra trong trường hợp điều trị mãi không khỏi hoặc người bệnh có những triệu chứng giống như loét, hoặc bệnh nhân có tiền sử gia đình bị bệnh ung thư dạ dày...

Trên thực tế, có một số trường hợp điều trị mãi không khỏi: ngoài một số triệu chứng mất hẳn (như đau rát), còn một số chỉ đỡ ít nhiều, thậm chí dai dẳng mãi như trướng bụng, chứng nuốt hơi ngoài bữa ăn. Có thể đó là do người bệnh dùng thuốc không đủ liều do bác sĩ chỉ định; có thể do phương pháp điều trị chưa đúng với nguyên nhân gây bệnh... Vì thế, khi rơi vào trường hợp này, bạn nên đến điều trị tại chuyên khoa tiêu hoá và phải hợp tác với bác sĩ để làm bổ sung các xét nghiệm cần thiết để điều trị hiệu quả.

3. BỆNH TIÊU CHẢY

Hỏi: Cho biết nguyên nhân và cách điều trị bệnh tiêu chảy?

Đáp: Bệnh tiêu chảy là gì ?

Bệnh tiêu chảy là tình trạng rối loạn đường ruột làm cho cơ thể mất nhiều nước và muối khoáng, có thể bị chết.

Nguyên nhân gây bệnh tiêu chảy:

Nguyên nhân chủ yếu là do nhiễm khuẩn đường ruột (vi-rút, vi khuẩn, hoặc kí sinh trùng gây bệnh) do ăn thức ăn bị ôi, thiu; uống nước lã, vệ