

CHỮA NẮC BẰNG MẸO

Nấc là hiện tượng co thắt cơ hoành làm co đột ruột bụng và ngực, kèm theo một tiếng động khàn gáy ra do không khí rung động khi bị đẩy ra khỏi thanh môn đang bị co.

Nguyên nhân nấc tạm thời thường là rối loạn hoạt động tạm thời của cơ hoành. Còn nguyên nhân gây nấc kéo dài thường do các bệnh như thoát vị cơ hoành, viêm miệng nối thực quản, áp-xe dưới hoành, hoặc các bệnh phổi màng phổi, bệnh tim như thiếu máu cục bộ, tăng urê huyết.

Theo Đông y, nấc là do khí uất gây bất hòa trong nội tạng, làm ảnh hưởng tới cơ chế khí, sự điều hòa tân dịch không thuận và không đủ dinh dưỡng, phát sinh đờm đục, can khí lấn át vị khí mà gây nên.

Một số bệnh lý như táo bón lâu ngày, tiểu tiện không thông, cơ thể hư nhược cũng gây nấc. Các nguyên nhân khác: ăn uống không điều độ, đồ ăn nóng lạnh lẫn lộn, thường xuyên uống đồ lạnh, hoặc dạ dày gặp lạnh, mất khả năng điều tiết nên khí của nó đi ngược lên cơ hoành gây nấc.

Người ta chia nấc làm 3 loại:

Nấc do nhiễm lạnh: Thường có biểu hiện như buổi sáng tiếng nhẹ, buổi tối tiếng nấc nặng, liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng nấc ngắn, chân tay lạnh.

Nấc do nhiệt thịnh: Thường tiếng nấc to trong mạnh, thời gian giữa hai tiếng nấc không cố định, lúc ngắn lúc dài, miệng lưỡi khô, đi ngoài khó.

Nấc do cơ thể suy hư, ốm yếu: Tiếng nấc yếu nhẹ, không liên tục, thời gian nghỉ giữa hai tiếng nấc dài, người mệt mỏi, không muốn ăn, ngủ kém.

Món ăn, nước uống chữa nấc

Nước vải: Vải chín 10 quả, mật ong 1 thìa cà phê. Vải bóc lấy cùi cho vào cốc với mật ong hấp cách thủy, khi cùi vải chín thì ép lấy nước để riêng, ăn cùi vải trước, sau đó uống nước như bài trên, uống hai lần trong ngày.

Nước quất hồng bì: Quất hồng bì chín 20 quả, đường trắng 1 thìa canh. Quất hồng bì rửa sạch, bỏ hạt cho vào cốc dầm nát, thêm đường trộn đều hấp cách thủy cho nóng, khi quất hồng bì chín ép lấy nước và dùng như trên.

Cháo hạt tía tô: Hạt tía tô 20 g, hạt tiêu 4 hạt, gạo 100 g, đường phèn 20 g, gạo xay thành bột mịn. Hạt tía tô, hạt tiêu giã dập cho vào nồi thêm 250 ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước, bỏ bã. Cho bột gạo vào nước hạt tía tô, quấy đều, đun nhỏ lửa, cháo chín cho đường phèn vào quấy cho tan đường là được. Bệnh nhân ăn một lần lúc đói, ăn liền 2-3 ngày.

Cháo nho: Nho chín 100 g, gạo 100 g, sữa bò tươi 50 ml, mật ong 1 thìa canh. Gạo xay thành bột, nho rửa sạch, giã dập cho vào nồi thêm 200 ml nước đun sôi kỹ, chắt lấy nước bỏ bã. Cho bột gạo, sữa bò tươi, mật ong vào nước nho, quấy đều đun nhỏ lửa cho đến khi cháo chín. Bệnh nhân ăn ngày 1 lần lúc đói, ăn liền trong 2 ngày.

Chữa nấc không dùng thuốc

Uống liên tục từng ngụm nước nhỏ, hoặc uống nước có ga, hoặc nuốt nước bọt liên tục.

Dùng ngón trỏ và ngón cái bàn tay, bóp kín hai cánh mũi, đồng thời khép kín miệng, phồng má rồi dẫn khí lên hai tai, mỗi lần làm như vậy 2-3 giây, nghỉ 2-3 giây, lặp lại khoảng 15-20 lần.

Nhắm hờ hai mắt, dùng hai ngón tay trỏ ấn nhẹ, sâu vào hai nhãn cầu 1-2 giây rồi nhấc hờ hai ngón tay trở ra. Làm như vậy 15-20 lần.

