



GS. TSKH. ĐÁI DUY BAN

**LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM
TRONG PHÒNG CHỐNG
CÁC BỆNH
TIM MẠCH**



NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

GS. TSKH. ĐÁI DUY BAN

**LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM
TRONG PHÒNG CHỐNG
CÁC BỆNH TIM MẠCH**

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

HÀ NỘI 2002



LỜI NÓI ĐẦU

Nói đến các bệnh của hệ tim mạch, chúng ta phải kể đến các bệnh sau đây :

1. Tăng huyết áp.
2. Vữa xơ mạch.
3. Tai biến mạch máu não.
4. Rối loạn nhịp tim.
5. Chứng đau thắt ngực.
6. Suy tim.
7. Thấp tim.
8. Tâm phế mãn.
9. Huyết áp thấp.

Các bệnh của hệ tim mạch là các bệnh nguy hiểm và tỷ lệ tử vong đứng hàng đầu trong các bệnh ở trên thế giới và nước ta. Mặc dù hiện nay việc nghiên cứu điều trị tây y bằng hoá dược đã có nhiều tiến bộ kể cả liệu pháp gen cho bệnh tim mạch.

Trong điều trị các bệnh ngày nay người ta kết hợp cả điều trị y học hiện đại với y học cổ truyền. Những năm gần đây, các y gia Trung Quốc qua nghiên cứu điều trị bệnh tim mạch bằng các hoạt chất thiên nhiên tách chiết từ thảo dược đã đạt những thành tựu to lớn. Điều trị bằng các hoạt chất thảo dược

vừa có khả năng khỏi bệnh, rẻ tiền, đỡ độc hại, và cũng là hướng đi đang được khuyến khích trên thế giới.

Ngoài việc tách chiết các hoạt chất thiên nhiên, y học cổ truyền sử dụng các thảo dược theo kiểu toàn bộ để xây dựng nên các bài thuốc đông y có tác dụng chữa bệnh tim mạch một cách hiệu quả.

Ngoài việc trị liệu bằng thuốc tây y hoặc đông y làm giảm huyết áp thì hiện nay phương pháp thực dưỡng hàng ngày cũng là phương pháp điều trị và phòng chống quan trọng. Bởi vì chúng ta biết bệnh tim mạch là bệnh của xã hội văn minh, cuộc sống no đủ. Đời sống càng nâng cao - ăn uống nhiều mỡ, nhiều thịt, nhiều đường, bệnh càng phát triển nhanh chóng và tăng lên gấp bội. Như vậy rõ ràng bệnh tim mạch liên quan đến ăn uống và thói quen sinh hoạt. Do đó ăn gì, uống gì, ăn như thế nào, uống như thế nào để phòng chống các bệnh này là cần thiết. Vậy quyển sách với nhan đề *Lương thực, thực phẩm trong phòng chống các bệnh tim mạch* được biên soạn là nhằm mục đích góp phần nâng cao sức khoẻ lâu dài đối với cộng đồng các dân tộc, đối với nhân dân lao động, bởi vì tim mạch là một trong những cơ quan quan trọng nhất của cơ thể con người khi tim mạch bị bệnh sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ, đến lao động và sự sống còn.

Dưới đây chúng tôi trình bày một số quan niệm hiện nay về từng bệnh của hệ tim mạch và kèm theo là những lương thực, thực phẩm và cách chế biến chúng để phòng chống

bệnh đó.

Lương thực, thực phẩm trong phòng chống bệnh tim mạch sẽ được trình bày dưới dạng 3 loại của thức ăn, đồ uống :

(1) Thức ăn – chức năng (food – function)

(2) Thực phẩm – thuốc (food – drug)

và (3) Chè – thuốc (tee – drug)

Nếu có thể chúng tôi giới thiệu luôn bài thuốc đông nam y để độc giả tiện theo dõi và sử dụng khi cần hợp với xu hướng thế giới ngày càng thích dùng những chế phẩm thiên nhiên trong phòng, chữa bệnh. Và cần chú ý trong mỗi chương của bệnh tim mạch đều có một phần giới thiệu các hiểu biết mới nhất (nguyên nhân, cơ chế bệnh sinh, triệu chứng, chẩn đoán và điều trị) của y học hiện đại để các độc giả cũng có khái niệm về bệnh này theo quan điểm hiện nay.

Chúng tôi xin cảm ơn các tác giả, trong đó có Thi Kỳ, Hạ Tường, Bành Minh Tuyên, Bành Niên Đông, Trần Văn Kỳ, Kim Dân, Bửu Chí ... và một số tài liệu Trung Quốc đã giúp cho tham khảo để biên soạn tập sách hiện nay được phong phú thêm. Sách viết chắc chắn còn nhiều thiếu sót, mong các bạn đọc gần xa trước hết là tri âm, sau là thông cảm.

TÁC GIẢ

Chương 1

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG CHỐNG BỆNH VỮA XƠ MẠCH

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ BỆNH VỮA XƠ MẠCH

– Vữa xơ mạch là một bệnh mạn tính của động mạch do nhiễm mỡ và xơ hoá thành mạch – làm thành mạch dày lên, xơ cứng mất tính chất đàn hồi và hẹp lòng mạch, cản trở tuần hoàn.

– Tuổi hay gặp từ 50 – 70 tuổi.

– Bệnh không do một nguyên nhân duy nhất trực tiếp nào gây ra – mà hậu quả của sự tác động nhiều yếu tố nguy cơ qua nhiều năm như : tăng cholesterol và lipoproteiun trong máu chủ yếu do rối loạn chuyển hoá lipit của cơ thể, bệnh cao huyết áp, bệnh đái đường, thường xuyên bị stress, hút thuốc lá, nghiện rượu, có yếu tố di truyền, ăn uống không hợp lý, lên cân nhanh, hoạt động thể lực ít, nhược năng giáp, viêm cầu thận, tăng acid uric máu trong bệnh Goutte, rối loạn cân bằng đông máu và chống đông v.v...

Giá trị bình thường của cholesterol 110mg% – 200mg%

(2,82 – 5,15 mole/L) và triglycerit : 20mg% – 110mg% (0,23 – 1,24mole/L). Nếu quá giới hạn trên là không bình thường. Do vậy cần phải định kỳ làm các xét nghiệm cơ bản này.

– Diễn biến lâm sàng : chủ yếu chuyển hoá lipit có sự rối loạn và triệu chứng lâm sàng biểu hiện tùy thuộc vào cơ quan bị biến chứng.

Chẳng hạn ở động mạch chủ ngực thì chụp X quang thấy cung động mạch chủ to đậm, quai động mạch chủ giãn rộng, phình to có khi canxi hoá. Khi tổn thương lan đến van động mạch chủ và động mạch vành thì có triệu chứng hở van động mạch chủ có tiếng thổi tâm trương và huyết áp chênh lệch rộng.

Nếu biến chứng ở động mạch vành tim thì có cơn đau thắt ngực, nhồi máu cơ tim, loạn nhịp, suy tim.

Biến chứng ở động mạch não thì có thể thoáng quên, mất ngôn ngữ, liệt.

Biến chứng ở động mạch chi : có cơn đau cách hồi, hoặc hoại tử chi.

Biến chứng động mạch chủ bụng chỗ ngã ba gây thiếu máu chi dưới và liệt dương.

Biến chứng ở động mạch thận gây hẹp động mạch thận và tăng huyết áp.

Biến chứng ở động mạch tụy tạng đảo Langerhans thì gây đái tháo đường v.v...

– Phòng và chữa bệnh cần thực hiện tốt các chế độ sau đây :

+ Chế độ ăn uống : nhiều rau quả để cung cấp các vitamin nhất là vitamin E, chất xơ, hạn chế chất béo động vật có nhiều cholesterol như bơ, mỡ, lòng đỏ trứng mà thay vào đó là dầu thực vật, tránh ăn nhiều đường.

+ Tập luyện thể dục dưỡng sinh thường xuyên và xây dựng một nếp sống thoải mái, tránh căng thẳng, tức giận, tránh sợ hãi, tránh buồn phiền.

+ Chế độ thuốc men : sử dụng thuốc giảm cholesterol như Clofibrate, Hyposterol hay các thuốc điều trị các yếu tố thuận lợi nói trên như đái đường, cao huyết áp v.v... Có thể dùng thuốc đông y, thuốc nam.

– Về cơ chế sinh bệnh vữa xơ mạch thì hiện nay người ta hướng về các vấn đề như sau :

+ Khả năng tự bảo vệ của lớp nội mạc bị giảm sút do giảm sút tổng hợp prostaglandine (PG12) được tế bào nội mạc tiết ra mà enzym này có tác dụng ngăn chặn sự ngưng tập tiểu cầu.

+ Vai trò của gan chống xơ mỡ bị yếu. Ta biết gan có các vai trò sau đây trong chuyển hóa mỡ như :

- Tạo ra enzym Lecithine Cholesterol Acyl Transferase (LCAT). Enzym này xúc tác sự vận chuyển của các acid béo chưa no, đưa các cholesterol về gan.

- Ở gan, cholesterol được biến thành acid mật và thải ra ngoài.

- + Có sự rối loạn hấp thụ lipid vào thành động mạch xuyên qua khoảng cách giữa các tế bào nội mạc.

- + Cơ chế tự miễn : Trong một số điều kiện các lipoprotein có thể biến thành những tự kháng nguyên để sinh ra những kháng thể đặc hiệu tạo thành phức hợp tự miễn dịch gây tổn thương nội mạc, khởi động quá trình vữa xơ mạch.

- + Những thay đổi tăng giảm bất thường của các loại lipoprotein trong máu.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG, CHỐNG BỆNH VỮA XƠ MẠCH

- Như trong chương 9 về phòng chống cao huyết áp, trong đó có nói nhiều đến nguyên nhân vữa xơ mạch và cách điều trị bằng chế độ ăn uống thuốc men. Ở đây chúng tôi có thể nhắc thêm lại một số nguyên tắc cơ bản về ăn uống nữa để luôn luôn cần lưu ý :

+ Kiêng ăn thịt mỡ, mỡ động vật và nội tạng, các loại cá không vẩy như cá mực, cá trèn...

+ Chọn dùng dầu thực vật và ăn vừa phải.

+ Ăn nhiều rau xanh, rau tươi và các loại đậu tươi, khô.

+ Ăn các thức ăn thấp cholesterol và thấp mỡ như thịt lợn nạc, thịt thỏ, thịt dê, đậu.

+ Phương pháp nấu nướng cần tăng cường luộc, hấp, ninh, hầm, hạn chế hoặc không dùng phương pháp xào rán, hun, nướng, quay.

+ Kiêng ăn ít đường, nhất là đường trắng và đồ ngọt.

- Những lương thực, thực phẩm cần thiết trong phòng chống bệnh này có : hải đới, rau cần, hành tây, tỏi, vỏ lạc, vỏ chuối tiêu, hải sâm sò biển, táo mèo, gạo lứt, đậu xanh, dưa leo, giá, cá rọng biển, ốc biển...

- Các dược thảo phối hợp với một số lương thực, thực phẩm tạo thực phẩm - thuốc gồm : sơn tra, hoàng kỳ, hà thủ ô, râu bắp, hoa cúc, ngân nhũ, yến sào, bạch hoa xà, đỗ trọng, thạch quyết minh, đảng sâm, hoài sơn, nhân sâm, linh chi, hải sâm...

- Dưới đây là một số bài thuốc về thức ăn - chức năng.

Bài 1. Rau chân vịt (250g), rau cần (250g) rửa sạch, cắt

đoạn khoảng 4cm ; gạo (100g) vo sạch. Bỏ gạo vào nồi, đổ vào 800ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút, rồi bỏ rau cần, rau chân vịt vào nấu sôi thêm 10 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo. Dưỡng huyết nhuận táo, hạ huyết áp. Thích hợp cho người bệnh cao huyết áp bị táo bón, tiểu không thông..., dùng trong 4 mùa đều được.

Bài 2. Hải sâm 30g, thêm nước vừa đủ nấu nhừ, thêm chút đường phèn hoà tan rồi ăn, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người thận hư, tinh huyết suy tổn, tiểu nhiều lần, táo bón của bệnh này. Người lách hư nhiều đờm, phân nát, tả lỵ, di hoạt tinh... thì kiêng ăn.

Bài 3. Rau cần tươi cả lá 250g, giã nát lấy nước uống, mỗi ngày 2 thang. Dùng cho trường hợp mỡ trong máu cao của bệnh này.

Bài 4. Vỏ chuối tiêu 100g, sắc nước uống, mỗi ngày 1 thang, hoặc ngày ăn chuối tiêu 3 lần, mỗi lần 1 – 2 quả. Hoặc lấy 25g củ chuối tiêu, rễ cải trắng 1 cây, sắc nước, cho chút đường phèn, uống. Dùng cho người bệnh có triệu chứng bệnh van tim, đi ngoài bí kết, có thể tiêu ứ thông huyết mạch, nhuận tràng giải nhiệt.

Bài 5. Đậu xanh 50g, rửa sạch, dùng nước ấm ngâm 4 giờ, bỏ vào nồi, đổ vào 300ml nước, nấu 30 phút. Bỏ gạo 200g vào

nồi, bỏ đậu xanh và nước đậu vào, thêm một ít nước vừa đủ, nấu đến khi cơm chín thì được. Dùng thay bữa ăn sáng và chiều, mỗi lần ăn 80 – 100g. Thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp, dùng trong 4 mùa đều được.

Bài 6. Táo mèo 50g, nước ấm ngâm một chút, sắc lấy nước đặc, bỏ bã, thêm vào 50g gạo tẻ, nước vừa đủ, nấu cháo, mỗi ngày sớm tối ăn một lần. Dùng cho người bệnh bị cholesterol và triglycerin cao hoặc gộp thêm có bệnh van tim, tim quặn đau, thức ăn trệ ứ, kết. Người bình thường vốn dạ dày, lách hư yếu không nên ăn.

Bài 7. Dưa leo 200g, bỏ vỏ, rửa sạch, cắt sợi, hành rửa sạch, cắt đoạn dài, tỏi 20g bỏ vỏ, cắt miếng. Bỏ dưa leo vào thau, cho muối (3g), hành (190g), giấm (10g), tỏi, dầu mè (5g) vào trộn đều thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu hạ áp.

Bài 8. Sò biển (50g), trứng muối (1 quả), gạo tẻ (100g), thêm nước vừa đủ, cùng nấu. Mỗi ngày sớm và tối ăn 1 lần. Dùng cho người bệnh bị cứng hoá động mạch, thận dương không đầy đủ. Người bình thường vốn cường dương không nên ăn.

Bài 9. Dưa leo (100g) rửa sạch, bỏ vỏ, cắt miếng ; cà (100g) rửa sạch, cắt lát mỏng ; táo mèo (20g) rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng ; thịt lợn (100g) rửa sạch, cắt miếng ; gừng

(5g) cát miếng ; hành (5g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ cắt miếng. Bắc nồi lên bếp, nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng bỏ gừng, hành, tỏi vào cho thơm, đổ vào 500ml nước, nấu sôi, bỏ dưa leo, sơn tra, muối (3g), cà, thịt lợn vào nấu 25 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Thanh nhiệt giải độc, bổ khí huyết, giảm mỡ hạ áp.

Bài 10. Hải đới tươi hoặc hải đới ngâm nở (100g), đậu xanh (50g), nước 500ml, nấu cháo, ngày ăn 1 – 2 bát. Dùng cho người chứng bệnh mỡ trong máu cao, cao huyết áp, đờm nhiệt nhiều.

Bài 11. Tảo (50g) rửa sạch ; rong biển (50g) cắt sợi ; hải sâm (50g) ngâm nước mềm, cắt miếng mỏng ; đậu đen (200g) rửa sạch. Cho tảo, rong biển, hải sâm, đậu đen vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 90 phút, cho muối vào là được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g. Bổ khí huyết, hạ huyết áp.

Bài 12. Lấy phần cuống dưới rau cần, chừng 10cm liền rễ 20 gốc, rửa sạch, thêm 500ml nước, sắc lấy 200ml nước đầu, uống. Cũng như vậy sắc nước hai. Uống lúc đói là tốt nhất. Dùng cho người chứng bệnh mỡ trong máu cao, cholesterol cao, gan dương huyết áp cao, huyết ú, đờm ả nhiều.

Bài 13. Vỏ lạc khô (50 – 100g), rửa sạch, đun nước uống, ngày 1 thang. Dùng cho người mỡ trong máu cao, lách hư.

Bài 14. Hành tây thêm gia vị xào không hoặc luộc, kiêng dùng mỡ động vật. Mỗi ngày ăn 100g. Dùng cho người bệnh mỡ trong máu cao kèm cao huyết áp, bệnh van tim, nghẽn cơ tim.

Bài 15. Nước tỏi, uống cách nhật, lượng vừa đủ. Dùng cho người chứng bệnh mỡ trong máu cao, nghẽn cơ tim, âm lạnh ngưng trệ, đờm đục ngăn ứ.

Bài 16. Cải trắng (200g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 5cm ; giá đậu tương, giá đậu xanh (100g) rửa sạch, bỏ rễ ; đậu phụ (100g) rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 5cm ; tôm nõn (50g) rửa sạch ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (5g) cắt đoạn ; tỏi (3g) bỏ vỏ cắt miếng. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng bỏ gừng, hành, tỏi vào cho thơm, đổ vào 1000ml nước, cho giá, đậu phụ, tôm, muối (5g) vào, nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, ăn cả cái lẫn nước. Thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp.

Bài 17. Đậu đỏ (50g), bắp (50g), gạo (100g) vo sạch. Cho đậu đỏ, bắp vào nồi, đổ vào 400ml nước, nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút. Cho gạo đậu đỏ và ngô vào nồi, đổ vào lượng nước thích hợp, nấu chín là được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 60 – 80g. Lợi thủy trừ thấp, hạ huyết áp, dùng trong 4 mùa đều được.

Bài 18. Cải lạt (30g), cắt làm 2 ; mực (50g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm ; giá (200g) bỏ rễ, rửa sạch ; gừng cắt miếng ; hành cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ cắt miếng. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng, cho gừng (5g), hành (5g), tỏi vào cho thơm, rồi cho cải lạt, cá mực, giá vào xào đều, đổ vào 300ml nước, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút, nêm muối vào trộn đều thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g, dùng thay thức ăn. Bổ âm bổ khí, hạ huyết áp.

* Thức phẩm – thuốc gồm những bài sau có thể chọn 1 trong đó hoặc dùng thay đổi các bài để sao cho thích hợp với điều kiện có nguyên liệu và phù hợp với tác dụng chữa bệnh của bản thân.

Bài 1. Linh chi (15g), gạo tẻ (50g), nấu cháo ăn. Dùng cho người bị bệnh xơ vữa mạch góp có bệnh van tim, nhịp tim thất thường, tinh khí suy hư.

Bài 2. Sơn tra (10g), hoa cúc hàng châu (10g), quyết minh tử (15g), sắc nước uống thay trà. Dùng cho người chứng bệnh mỡ trong máu cao, cholesterol cao, thích ăn thiên lệch cao lương mĩ vị và kèm có huyết áp cao, gan dương quá mức bình thường.

Bài 3. Lá sen (50g), mỗi ngày sắc uống. Dùng cho người mỡ trong máu cao ảm đục nhiều.

Bài 4. Táo đỏ (5 trái) bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng, hà thủ ô (30g) rửa sạch, rang khô, tán thành bột. Cho gạo (100g), hà thủ ô, táo vào nồi, đổ thêm 800ml nước, nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo. Bổ khí huyết, ích gan thận, hạ huyết áp, kháng suy não, dùng vào mùa xuân tốt hơn.

Bài 5. Hà thủ ô (10g) rang khô, tán thành bột, sơn tra (10g) rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng ; dâu (10g) bỏ tạp chất, rửa sạch, thịt gà (300g) nhúng sơ vào nước sôi, bỏ nước, cắt miếng vuông khoảng 5cm. Cho thịt gà vào nồi, cho gừng (5g), hành (5g), tỏi (10g), muối (5g) vào trộn đều, bỏ hà thủ ô, sơn tra, dâu vào, đổ vào 200ml canh gà. Dùng lửa lớn nấu trong 40 phút thì được. 3 ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà. Bổ âm bổ huyết, giảm mỡ, hạ áp.

Bài 6. Củ mài (20g) ngâm mềm, rửa sạch, cắt miếng ; cà (100g) rửa sạch, cắt mỏng ; sơn tra (10g) bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng ; gạo (100g) vo sạch. Cho gạo, củ mài, sơn tra vào nồi, đổ vào 800ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút, cho cà vào nấu thêm 10 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g cháo. Bổ tỳ vị, ích khí huyết, hạ huyết áp, dùng vào mùa hạ tốt hơn.

Bài 7. Hoa cúc (20g) rửa sạch, bỏ tạp chất ; rau cần (50g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm ; gừng 5g cắt miếng ; hành

(10g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ cắt miếng. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho tỏi, gừng, hành vào phi thơm, rồi cho thịt thỏ, rau cần, hoa cúc, muối (3g) vào xào đều, đổ vào 300ml nước, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt thỏ. Bổ khí huyết, dưỡng dung nhan, hạ huyết áp.

Bài 8. Đảng sâm (15g) rửa sạch, cắt miếng ; sơn tra (10g) rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng ; gạo lứt (100g) vo sạch. Cho gạo lứt vào nồi, cho sơn tra, đảng sâm vào, đổ vào 800ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 55 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 100g, dùng thay bữa ăn sáng. Bổ khí huyết, hạ huyết áp, dùng trong 4 mùa đều được.

Bài 9. Đông trùng hộc thảo (15g) ngâm rượu, rửa sạch, cải hạt (50g) ngâm nước rửa sạch ; gà ri 1 con (1kg) bỏ móng và nội tạng, dùng nước sôi nhúng sơ, bỏ nước ; gừng (5g) đập dập ; hành (5g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ cắt miếng. Cho gà vào nồi, cho trùng thảo, cải lạt vào, đổ vào 1500ml nước, cho gừng, hành, tỏi, muối (5g) vào, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 50 phút thì được. Mỗi tuần 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà, uống canh. Bổ phế thận, trị ho, hạ huyết áp.

* Các dược thảo phối hợp thành bài thuốc chữa vữa xơ mạch gồm :

Bài 1. Bạch kim hoàn gồm bạch phàn, uất kim. Dùng mỗi lần 6g ngày 3 lần. Uống liên 2 tháng, có tác dụng giảm béo.

Bài 2. Cao lỏng hạ mỡ gồm : hà diệp, thủ ô, sơn tra, thảo quyết minh, tang ký sinh, uất kim. Mỗi thứ 12g.

Bài 3. Phúc phương sơn tra : sơn tra (30g), lục trà (60g), hà diệp (10g), hoa tiên (0,3g).

Bài 4. Viên hà thủ ô. Hà thủ ô (25g), ngũ vị tử (10g), đan sâm (15g), hoàng liên (0,5g). Và có thể sử dụng cả các bài chữa cao huyết áp các loại nói dưới đây.

Chương 2

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG CHỐNG TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ BỆNH TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

- Tai biến mạch máu não là hậu quả của những bệnh về tim mạch như cao huyết áp, vữa xơ động mạch, rối loạn nhịp tim trong các bệnh về van tim.

- Tai biến mạch máu não gồm 3 loại :

1) Cơn thiếu máu thoáng qua

2) Nhũn não

3) Xuất huyết não

- Cơn thiếu máu thoáng qua thường là tai biến thoáng qua kéo dài 5 - 10 phút, khu trú, không để lại di chứng. Bệnh nhân cảm thấy giảm cơ lực hay liệt nhẹ, nói khó, chóng mặt. Xử lý thuốc như Persantin, aspirin hay Cavinton trong vòng 1 - 2 tuần sau đó phải điều trị nguyên nhân.

- Nhũn não là do tắc một nhánh động mạch não thường xuất hiện đột ngột gây liệt nhẹ sau đó dần dần nặng lên dẫn đến hôn mê và có thể tử vong. Thuốc men cần dùng như

heparin, dexamethason, manitol, vincamin và tùy theo trường hợp cụ thể mà cho thêm thuốc hạ áp, lợi tiểu và cân bằng điện giải trong vòng 1 – 2 tuần sau đó chuyển sang điều trị nguyên nhân gây ra nhũn não.

– Xuất huyết não là do vỡ một động mạch trong não. Thường xảy ra đột ngột với các dấu hiệu hôn mê ở nhiều mức độ khác nhau, liệt nửa người, liệt nửa mặt. Ngoài ra còn tùy vị trí chảy máu trong não mà có những triệu chứng khác nhau. Thuốc điều trị gồm manitol, vincamin, glucose 20% truyền tĩnh mạch, kali clorua, penicilin v.v...

Xuất huyết não thường nặng hơn, dễ tử vong ngay, tiên lượng xấu hơn.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG, CHỐNG BỆNH TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

– Những lương thực, thực phẩm sử dụng tạo các bài thức ăn – thuốc để phòng chống tai biến mạch máu não gồm : gạo, gừng, thịt dê, thịt lợn, trứng, củ cải trắng, cải bẹ xanh, tỏi, củ mài, kim quất, táo mèo, dấm thanh, rau bắp cải, hải sản, gà trống, táo đỏ, mực, thịt bò, cà rốt, trứng cút, nấm, cần tây, cá chép, óc lợn, lươn, giò lợn.

– Những dược thảo phối hợp với các thực phẩm trên để

tạo thực phẩm – thuốc gồm : mạch đông, hồng hoa, viển chí, quế chi, cam thảo, giới bạch, sinh địa, đảng sâm, bèn hạ, thiên ma, xuyên khung, đương quy, đào nhân, ngưi tất, đan sâm, nhân sâm.

* Các bài thuốc : thực phẩm – thuốc để phòng, chống tai biến mạch máu não :

Bài 1. Nhân sâm (9g) rửa sạch rồi cắt miếng ; cam thảo (3g), bạch truật (6g), gừng (10g) đều cắt miếng ; hành (10g) cắt khúc ; thịt lợn (200g) cắt miếng khoảng 3cm. Bỏ canh gà (1l) vào nồi hấp, bỏ thịt nạc, rượu (10g), hành, gừng, sâm, bạch truật, cam thảo vào, khi sôi thì vặn lửa nhỏ lại hầm thêm 1 giờ thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 50g thịt nạc. Bỏ khí huyết, ôn tâm dương.

Bài 2. Râu ngô (80g) rửa sạch, dùng 50ml nước nấu trong 25 phút, vớt bỏ râu ngô, lấy nước ; hồng hoa (6g) rửa sạch ; tim lợn (1 quả) cắt miếng mỏng ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) cắt sợi. Bắc nồi lên bếp nóng, cho tim lợn và hồng hoa vào xào lên, rồi đổ nước râu ngô vào, sau đó cho rượu (10g), hành, gừng, muối và canh gà (300ml) vào rồi vặn nhỏ lại nấu 25 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g tim lợn. Hạ áp, khử ứ trở.

Bài 3. Để óc lợn (2 cái) vào nước, dùng nhíp hay ngón tay lựa bỏ những sợi gân đỏ và màng mỏng ở óc lợn rồi rửa sạch ; thiên ma (15g) tán thành bột ; cầu kỷ tử (15g) rửa sạch ; hồng hoa (10g), nấm (4 cái) cắt hạt ; gừng (5g) cắt miếng ; hành

(10g) cắt nhuyễn. Để óc lợn vào tô, rồi cho rượu (10g), gừng, hành vào. Để tô vào nồi cách thuỷ chung trong 25 phút thì lấy ra. Đổ ít dầu vào chảo, khi dầu nóng đổ canh gà (300ml) hoặc nước lèo vào, rồi cho nấm, hồng hoa, bột thiên ma, cẩu kỷ tử, óc lợn vào, khi đã sôi thì cho xì dầu (10g), muối (5g) và dầu mè (5g) vào. Đánh trứng gà (2 quả) cho đều, rồi đổ từ từ vào canh óc lợn, khi trứng chín thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 1 óc lợn, dùng trong bữa chính hoặc ăn không cũng được. Khử ứ huyết, bổ não.

Bài 4. Sinh địa (10g) rửa sạch, cắt miếng ; giò lợn (2 cái) nhỏ sạch lông, rửa sạch, chặt ra làm 4 ; đào nhân (6g) bỏ vỏ. Đổ nước lèo (1l) vào nồi, cho giò lợn, sinh địa, hồng hoa (6g), đào nhân, rượu (10g), gừng (5g), hành (10g), muối (5g) vào, nấu cho sôi rồi vặn lửa nhỏ lại hầm thêm 2 giờ thì được. Ngày 1 lần. Hoạt huyết hoá ứ, thông kinh mạch.

Bài 5. Đảng sâm (10g) tán thành bột ; hồng hoa (6g) rửa sạch, lươn (200g) rửa sạch, bỏ xương, tán ra thành bột, rồi trộn với hồng hoa, bột đảng sâm, bột năng (20g), rượu (10g), xì dầu, lòng trắng trứng (1 quả), muối (5g). Sau khi trộn đều thì vo thành viên. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho các viên vào, chiên cho chín rồi vớt ra. Đổ vào chảo 20g dầu, rồi cho gừng (5g), hành (10g) vào phi thơm, sau đó cho nấm mèo (20g), bông cải (100g), nấm đông (20g) cô, canh gà (100g) vào xào đều, khi chín thì cho các viên vào. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g các viên. Bổ khí huyết, khử ứ trở.

Bài 6. Cho thiên ma (10g), quế chi (10g), phục linh (10g), xuyên khung (6g) vào nồi, đổ vào 50ml nước vo gạo, chung trong 30 phút, lấy ra, lượt bỏ xác, chỉ để lại thiên ma, phục linh và nước thuốc. Đầu cá chép 1 cái (500g) rửa sạch, bỏ mang, rồi cho muối (5g), hành (10g), gừng (5g), rượu (10g), xì dầu (10g) vào trộn cho đều rồi ướp cá trong 30 phút. Để đầu cá, phục linh, thiên ma vào đĩa, rồi đổ nước thuốc và canh gà vào, chung trong 25 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g cá, uống canh, ăn thiên ma, phục linh. Bổ não khử ú.

Bài 7. Đẳng sâm (10g) cắt miếng ; cần tây (100g) rửa sạch, cắt khúc khoảng 4cm ; giao trụ (100g) rửa sạch, cắt miếng dày 1cm ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) cắt sợi. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho hành và gừng vào phi thơm, rồi cho giao trụ, cần tây, rượu (10g), muối (5g) và đẳng sâm vào xào đều, rồi đổ 300ml nước canh gà vào, vặn lửa nhỏ lại nấu cho chín. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính. Mỗi lần ăn 50g giao trụ, ăn đẳng sâm, cần tây tùy ý. Bổ khí huyết, giảm huyết áp, khử ú trở.

Bài 8. Hồng hoa (10g), đẳng sâm rửa sạch, cắt miếng ; chim cú (2 con) làm sạch ; hành (10g) cắt nhuyễn ; gừng (5g) cắt miếng. Chim cú cho vào nước sôi luộc sơ vớt ra, để vào đĩa rồi thêm rượu (10g), muối (5g), xì dầu (5g), hành, gừng vào, trộn đều, ướp 30 phút rồi bỏ canh gà (250g) vào, để hồng hoa, đẳng sâm lên mình chim cú. Dùng lửa lớn chùng 30 phút. Ngày 1 lần, mỗi lần 1 con chim cú, dùng trong bữa chính. Bổ khí huyết, khử ú trở.

Chương 3

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG, CHỐNG CÁC RỐI LOẠN NHỊP TIM

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ RỐI LOẠN NHỊP TIM

– Rối loạn nhịp tim là sự biểu hiện không bình thường về nhịp điệu của tim gặp trong rất nhiều các bệnh tim mạch và một số các bệnh cấp cứu nội, ngoại, sản khoa.

– Rối loạn nhịp tim được chia thành 4 loại :

+ Nhịp nhanh, trong đó có nhanh liên tục và nhanh từng cơn.

+ Nhịp chậm : gồm có nhịp chậm xoang và chậm do block nhĩ thất cấp III.

+ Ngoại tâm thu.

+ Loạn nhịp hoàn toàn.

– Chẩn đoán chủ yếu dựa vào điện tâm đồ.

– Diễn biến lâm sàng và hướng xử lý theo tây y của từng loại rối loạn nhịp tim nói trên như sau :

+ Đối với nhịp nhanh liên tục nó gồm có nhịp xoang

nhANH từ 90 – 120 lần/phút, thường do mệt mỏi, xúc cảm, nhiễm khuẩn, nhiễm độc hay cường giáp, xử trí thường dùng thuốc an thần.

+ Cường động nhĩ thì nhịp nhanh tới 120 – 140 lần/phút, thường do hẹp van 2 lá hay bệnh Basedow, xử trí bằng digital, propranolol, sốc điện. Có tình trạng nhĩ bóp nhanh tới 250 + 350 lần/phút gây khó thở, trống ngực, có thể sốc, ngất. Dùng digital, propranolol.

+ Đối với nhịp nhanh từng cơn, nó gồm có cơn nhịp nhanh trên thất và cơn nhịp nhanh thất.

+ Cơn nhịp nhanh trên thất có nhịp tim nhanh từ 140 – 220 lần/phút. Xuất hiện đột ngột và mất đi cũng đột ngột. Mỗi cơn trung bình vài phút đến vài giờ. Sau cơn bệnh nhân mệt mỏi, buồn đi tiểu. Nếu nặng cơn kéo dài dễ suy tim và tử vong. Điều trị bằng kích thích phó giao cảm như hít vào thật mạnh, nhin hơi rồi rặn thở hoặc ấn vào 2 nhãn cầu, khoảng 4 – 5 phút. Cũng có thể dùng sốc điện để điều trị, cường độ 150 – 250 Watt/giây. Thuốc thường dùng digoxin, propranolol hay procainamid tiêm tĩnh mạch.

Cơn nhịp nhanh kịch phát thất có nhịp tim nhanh cũng khoảng 160 – 220 lần/phút giống nhịp nhanh trên thất. Song bắt đầu và kết thúc không đột ngột. Tình trạng nặng, mạch khó bắt, huyết áp tụt, mạch nhanh trên 100 lần/phút. Bệnh

này thường gây ở người thấp tim nặng, viêm và suy tim, suy mạch vành hoặc do tai biến gây mê, điện giật hay ngộ độc thuốc digital, uabain, adrenalin, củ gấu v.v... Xử trí kịp thời như ngừng digital, thở oxy, tiêm morphin tĩnh mạch chậm, procainamid lidocain hay ajmalin cùng với glucose 5% truyền tĩnh mạch chậm. Cũng có thể dùng sốc điện và EDTA Na truyền cùng với glucose 5%.

+ Đối với nhịp chậm. Gồm có nhịp chậm xoang và nhịp chậm do block nhĩ thất cấp III.

Nhịp chậm xoang có nhịp từ 40 – 60 lần/phút do tim thể thao, hoặc bẩm sinh hoặc nhiễm độc, nhiễm khuẩn do thương hàn. Xử trí bằng strychnin, ephedrin, calci.

Nhịp chậm do block nhĩ thất cấp III có nhịp tim từ 20 – 40 lần/phút. Thường xảy ra ngắt. Có thể do suy mạch vành bẩm sinh hay bạch hầu. Xử trí bằng Isuprel và đặt máy tạo nhịp.

+ Đối với ngoại tâm thu : Có thể gặp ở người có bệnh tim do biến đổi cơ tim, do ngộ độc digital. Nhưng cũng có thể gặp ở người không có bệnh tim – mà chỉ vì xúc cảm, uống cà phê, hút thuốc lá.

+ Đối với loạn nhịp hoàn toàn : Thường gặp ở người có tiền sử rung nhĩ, hẹp van 2 lá, suy mạch vành, bệnh Basedow, có máu cục ở nhĩ. Triệu chứng chủ yếu là khó thở, trống ngực dồn dập, choáng váng, nôn nao. Nhịp tim nhanh trên 150

lần/phút không đều về thời gian và âm độ. Xử trí nằm đầu cao thở oxy, dùng lợi tiểu và cắt cơn bằng digital, sốc điện, và ngừng bằng quinidin.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG, CHỐNG CÁC RỐI LOẠN NHỊP TIM

– Trước khi giới thiệu các chế phẩm thức ăn – thuốc cần nhắc nhở một số nguyên tắc ăn uống trong phòng, chống các rối loạn nhịp tim, đó là :

+ Kiên thuốc lá, rượu, trà đặc, cà phê, các chất cay kích thích.

+ Tránh ăn quá no ; ăn nhiều bữa và ăn ít.

+ Nên ăn các thức ăn thanh đạm nhưng giàu dinh dưỡng như các loại đậu, rau xanh. Ăn các thức ăn chứa nhiều Mg^{2+} như đậu tương, đậu xanh, óc đậu, rau cần, bắp cải, cải củ, cá mè và chọn các thức ăn chứa kali thích hợp như bắp cải, lươn, đậu phụ, khoai tây, chuối tiêu, củ mài, táo, lê.

+ Tránh ăn chất giàu béo, ngọt, nếu phù thũng phải ăn nhạt, tránh ăn muối nhiều.

+ Ăn điểm tâm thêm long nhãn, hạt sen, hồng, táo.

– Những lương thực, thực phẩm sử dụng tạo các chế phẩm ăn uống để phòng, chống bệnh này gồm :

Long nhãn, hạt sen, gan tim lợn, trứng gà, gạo tẻ, đường phen, thịt lợn nạc, dưa chuột, sữa, thịt dê, nấm mèo, lưỡi lợn, tim lợn, thịt thỏ, củ mài, củ cải, chim cút, v.v...

– Những dược thảo để phối hợp với thực phẩm nói trên tạo thực phẩm – thuốc gồm : thiên ma, toàn táo nhân, hoa cúc, phục thần, trần bì, đảng sâm, hoàng kỳ, nhân sâm, linh chi, bách hợp, ngọc trúc v.v...

– Các bài thuốc cụ thể về thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc.

* Những bài thuốc về thức ăn – chức năng : khi bị hồi hộp hoặc rối loạn nhịp tim có thể chọn một hoặc nhiều bài thay đổi mà áp dụng chữa bệnh cho thích hợp.

Bài 1. Hạt bí xanh (30g), đường đỏ (25g), giã nát, hãm nước sôi uống, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người tim hồi hộp đờm nhiệt nặng.

Bài 2. Nước cải củ (30ml), nước sinh khương (5ml), thêm nước, đun sôi, uống ấm, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người tim hồi hộp đờm ẩm lẩn tim.

Bài 3. Rễ lau (Lô căn) (60g), nhân táo chua (toan táo nhân) (15g), thêm nước sắc đặc, ngày 1 thang, uống thay trà. Dùng cho người tim hồi hộp âm hư hoả vượng.

Bài 4. Trứng gà 100 quả, sau nấu chín lấy ra lòng đỏ trứng, cho vào trong nồi nhỏ sấy vàng, lấy dầu. Mỗi ngày ăn 2 lần, mỗi lần 1 thìa con, uống liền hơn 10 ngày. Dùng cho người nhịp tim thất thường, tim âm không đầy đủ.

Bài 5. Táo mèo (80g) rửa sạch, cắt miếng ; thịt bò (500g) rửa sạch, cắt sợi dài khoảng 5cm ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) đập dập. Lấy táo mèo (1/2) và thịt bò cho vào nồi, đổ vào 100ml nước, nấu 30 phút, vớt ra, để ráo. Bắc chảo lên bếp nóng đổ 500g dầu vào ; đợi dầu nóng cho thịt bò tẩm 10g rượu đã cắt sợi vào chiên, vớt ra để ráo. Đổ bớt dầu ra, chừa lại khoảng 30g, vặn lửa vừa, rồi cho táo mèo, thịt bò vào, xào đều với 5g muối. Ngày 1 lần, dùng trong bữa chính. Bổ tâm khí, hạ áp.

* Những thực phẩm – thuốc gồm các bài sau :

Bài 1. Đập trứng gà (1 quả) vào đĩa chưng ; hành (5g) cắt nhuyễn ; thiên ma (10g) sấy khô, tán thành bột. Cho hành, thiên ma, muối (5g), dầu mè (5g), xì dầu (10g) vào đĩa trứng gà, rồi khuấy đều, đổ vào một lượng nước vừa đủ. Để đĩa vào nồi hấp, dùng lửa lớn chưng trong 15 phút thì được. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính. Bổ dưỡng gan thận, dưỡng tâm an thần.

Bài 2. Trần bì (3g), đảng sâm (15g), hoàng kỳ (15g) rửa sạch ; trần bì cắt miếng vuông 3cm ; đảng sâm, hoàng

kỳ cắt miếng ; cà rốt (100g) cắt miếng vuông 4cm ; tim lợn (1 quả) rửa sạch, cắt thành từng miếng vuông 3cm. Bắc chảo lên bếp nóng, đổ dầu (30g) vào, để dầu nóng, rồi đổ tất cả vào, thêm vào 300ml nước lèo gà, nấu cho sôi, rồi vặn lửa nhỏ nấu cho chín thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 30g tim lợn, 50g cà rốt. Bổ tâm khí, ích khí huyết, sơ oan giải nết, tâm can thất điều.

Bài 3. Bách hợp (20g) rửa sạch ; ngọc trúc (20g) cắt đoạn 4cm, vo sạch gạo (100g). Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Nấu sôi, rồi vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 45 phút nữa thì được. Ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng. Bổ âm nhuận táo, sinh tân chỉ khát (giúp cho ra mồ hôi và trị khát), tâm can thất điều.

Bài 4. Nhân sâm (10g) ngâm cho nở rồi cắt miếng ; linh chi (10g) cũng vậy ; thịt thỏ rửa sạch, cắt từng miếng 3cm ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) đập dập. Cho nhân sâm, linh chi, thịt thỏ (100g) vào tô, rồi thêm rượu (10g), muối (5g) vào trộn đều, ướp trong 30 phút. Đổ dầu vào chảo (30g) để lửa vừa, dầu nóng thì đổ thịt thỏ vào, đổ thêm 400ml nước lèo, rồi cho nhân sâm, linh chi, hành, gừng, nấu cho sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30g thịt thỏ, ăn cả nhân sâm (linh chi có thể không ăn). Bổ âm dưỡng tâm, bổ ích khí huyết, sơ can hành khí.

Bài 5. Phục thần (10g) và toan táo nhân (12g) lựa bỏ

tạp chất ; thịt lợn (50g) rửa sạch, cắt miếng ; cải non (100g) rửa sạch, cắt khúc ; hành (10g) cắt nhuyễn ; gừng (5g) cắt sợi. Cho phục thân, toan táo nhân vào nồi hầm, đổ vào 50ml nước, dùng lửa vừa hầm 25 phút, vớt bỏ xác, lấy nước. Cho thịt lợn vào tô, cho bột năng (20g), nước thuốc đã nấu trên, trứng gà (1 quả), muối (5g), xì dầu (10g), gừng, hành vào rồi trộn đều. Bắc chảo lên bếp nóng rồi đổ dầu ăn vào, để dầu nóng, bỏ gừng và hành vào phi thơm, rồi đổ 600ml nước lèo vào, nấu cho sôi, bỏ tô thịt vào nấu chín, rồi cho cải non vào, chín hết thì được. Ngày 1 lần, dùng trong bữa chính. Tắm bổ khí huyết, an thần, hành khí... can, tâm can thất điều, mộng nhiều.

Bài 6. Long nhãn (15g), hạt sen (10g), gạo tẻ (50g), thêm nước cùng nấu. Mỗi ngày ăn vào sớm tối. Dùng cho người tim hồi hộp, khí huyết không đầy đủ.

Bài 7. Hoài tiểu mạch (30g), đại táo (10g), cam thảo (6g), thêm nước cùng nấu. Sau khi chín, bỏ bã lấy nước, uống thay trà, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người tim hồi hộp, khí huyết không đầy đủ.

Bài 8. Toan táo nhân (30g, giã nát), để trong túi vải màn, buộc chặt miệng túi, gạo tẻ (50g), cùng nấu, cháo chín lấy bỏ túi thuốc, thêm đường đỏ (50g), mỗi ngày uống nóng trước khi ngủ. Dùng cho người tim hồi hộp mất ngủ, khí huyết không đầy đủ.

Bài 9. Đan sâm (15g) ngâm nở ; mạch đông (9g) bỏ tim ; đảng sâm (10g) cắt miếng ; ba ba 1 con (300g) làm sạch, bỏ đầu, ruột, chân ; nấm (30g) ngâm nở, cắt làm 2 ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) cắt lát. Cho ba ba vào thố, thoa rượu (10g), muối (5g), xì dầu (10g) lên ; cho đan sâm, đảng sâm, mạch đông lên trên, đậy mai ba ba lại, cho nấm, gừng, hành vào, đổ canh gà vào. Dùng lửa lớn chung 40 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt ba ba. Bổ gan âm, ích khí huyết.

Bài 10. Bắc Kỳ (10g) ngâm cho nở ra ; đại táo (10 trái) rửa sạch, bỏ hạt ; gạo (200g) vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào một lượng nước thích hợp, nấu cho thành cháo thì được. Sáng, chiều mỗi lần 50g cháo. Bổ tâm khí, định thần.

Bài 11. Hạt sen bỏ vỏ còn lõi (50g), nghiền bột, hoà nước thành dạng hồ, long nhãn (30g), đường phèn (25g), thêm nước cùng nấu. Mỗi tối ăn trước lúc ngủ. Dùng cho người tim hồi hộp, tim huyết không đầy đủ.

Bài 12. Đan sâm (10g) ngâm nước, cắt miếng ; củ kỷ tử (29g) rửa sạch, bỏ tạp chất ; đường phèn (10g) đập nát. Cho đan sâm, củ kỷ tử vào nồi, để nồi lên lửa lớn, đổ vào 200ml nước, nấu sôi 25 phút, lấy từng trứng bồ câu (10 trứng) đập vào nước sôi, cho đường phèn vào nấu tan thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay bữa sáng. Bổ gan thận, thêm tinh hoa, ích khí huyết.

Bài 13. Long nhãn nhục (10g), táo nhân sao (10g),

khiếm thực (12g), thêm nước cùng nấu. Mỗi ngày 1 thang. Ăn trước khi ngủ. Dùng cho người tim hồi hộp, tim huyết không đầy đủ.

Bài 14. Hoa hồng khô (15g), muối ăn (5g), thêm 100ml nước, sắc 10 phút, để nguội mà dùng. Tim dê (500g), rửa sạch thái miếng, xiên vào que nướng (hoặc que trúc) chấm nước muối hoa hồng, nướng lật đi lật lại trên lửa, cho tới chín, ăn nóng. Dùng cho người tim huyết hư suy kinh sợ, uất bí không vui.

Bài 15. Sơn tra (15g) rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng mỏng ; hà thủ ô (10g) ngâm nở, cắt lát mỏng ; gạo (100g) vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1000ml nước. Nấu cho sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ thì được. Ngày 2 lần, dùng thay bữa chính. Bổ gan thận, ích khí huyết.

Bài 16. Nhân sâm (10g) ngâm mềm, cắt miếng ; mạch đông bỏ tim ; cật lợn (2 cái) rửa sạch, cắt làm 2, bỏ gân trắng bên trong, tía hoa ; tây lan hoa (100g) rửa sạch, tía thành những đoá hoa ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi thơm, rồi cho cật lợn, hoa lan, muối, nhân sâm, mạch đông vào, đổ canh gà vào, nấu chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g cật lợn, tùy ý ăn tây lan hoa. Ôn dương bổ khí, ích thận... tinh.

Bài 17. Thanh bì (15g), thêm nước sắc, bỏ bã lấy nước, thêm 50g gạo tẻ, thêm nước nấu cháo, mỗi ngày 1 thang, ăn nóng vào sớm tối. Dùng cho người loạn nhịp tim, tim đập quá nhanh.

Bài 18. Toan táo nhân (12g) rửa sạch, bỏ tạp chất ; viên chí chế (6g), phục thần (5g) rửa sạch, cho vào nồi, đổ vào 50ml nước nấu cho sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút, bỏ xác thuốc, lấy nước. Quế nhục (10g), táo đỏ (10 trái) bỏ hạt, cắt hạt lựu. Gà trống (1 con) làm sạch, bỏ phủ tạng, luộc sơ trong nước sôi, vớt ra thoa xì dầu (10g), rượu (10g), muối (5g) lên mình gà ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) bó lại thành bó nhét vào bụng gà. Để gà vào nồi hấp, chưng bằng lửa lớn trong 1 giờ thì được. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà. Bổ tâm khí, an thần.

Bài 19. Hoàng kỳ (20g), thêm nước sắc. Bỏ bã lấy nước, cho vào 50g gạo tẻ, bột nhân sâm và 15g đường phèn, thêm nước cùng nấu chín, ăn cháo. Mỗi ngày 1 thang, ăn vào sớm và tối. Dùng cho người loạn nhịp tim có triệu chứng khí hư, thở gấp, vàng đầu.

Bài 20. Long cốt luyện (30g), tử thạch anh (20g) giã vụn, thêm nước sắc 1 giờ, bỏ bã giữ nước trong, cho vào 100g gạo nếp, đường đỏ (30g), thêm nước nấu thành cháo loãng, uống ấm vào sáng và tối. Dùng cho người tâm thần không yên, dễ hoảng sợ, trường hợp nhịp tim (mạch) nhanh rất thích hợp.

Bài 21. Đẳng sâm (30g), ngọc trúc (20g), thêm nước sắc, bỏ bả giữ nước, thêm gạo tẻ (50g), thêm nước nấu thành cháo. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần ăn. Dùng cho người khí âm không đầy đủ, với nhịp đập sớm rất thích hợp.

Bài 22. Hạt sen (30g), bách hợp (30g), thịt lợn nạc (250g), đại táo (10 quả), long nhãn nhục (15g), thêm nước nấu chín, thêm chút đường, muối, mì chính. Cách ngày 1 thang. Dùng cho người khí âm đều hư.

* Nước uống – trà thuốc để chống hồi hộp, nhịp tim bất thường gồm các bài sau :

Bài 1. Nhân sâm (10g) ngâm mềm, cắt miếng ; bạch thược (9g) ngâm, cắt miếng, mạch đông (9g) bỏ tim. Cho nhân sâm, mạch đông, bạch thược vào nồi, đổ vào 300ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ hầm thêm 25 phút nữa, rồi cho đường trắng vào thì được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50ml nước. Uống thay nước trà. Ích thận dương, bổ khí huyết.

Bài 2. Hoa cúc (6g), cam thảo (3g) rửa sạch, lựa bỏ những tạp chất. Bỏ hoa cúc và cam thảo vào nồi, đổ vào 300ml nước, để lửa vừa nấu cho sôi, rồi vặn nhỏ nấu thêm 15 phút, lượt bỏ xác, lấy nước. Cho đường (30g) vào nước khuấy tan thì được. Uống thay nước. Tẩm bổ tâm can, lý khí sáng mắt. Thích hợp cho người bị tâm can thất điều.

Bài 3. Táo chua (10g) rửa Sạch, bỏ tạp chất ; cầu kỷ tử (12g) rửa sạch, bỏ tạp chất ; táo đỏ (7 quả) bỏ hạt. Cho táo chua, táo đỏ, cầu kỷ tử, thịt long nhãn (9g) vào nồi, đổ vào 150ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút, cho đường trắng vào thì được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50ml. Ích gan thận, bổ khí huyết.

* Những dược thảo phối hợp thành những bài thuốc phòng, chống loạn nhịp tim, gồm có :

Bài “Chính luật thang” có công thức :

Đơn sâm, A giao, Qua lâu đều 20g, Quế chi (6g), Phi bạch (9g), Táo nhân (12g), Phục linh (15g), Long cốt, Mẫu lệ mu đều 24g, Chính hoàng kỳ (24g), Chích cam thảo (0,9g), Cáp mô khô (10g) sắc uống.

Có tác dụng ích khí thông dương, cương tâm an thần.

- Nếu huyết hư thì gia thêm đương quy thận, thực địa hoàng.
- Nếu âm hư thì gia thêm bắc sa sâm, chu sa, mạch môn.
- Nếu dương hư thì gia thêm thực phụ tử.

Người ta đã thử lâm sàng, trị 92 ca khỏi 84 ca, tiến bộ 6 ca, không kết quả 2 ca.

Chương 4

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG, CHỐNG ĐAU THẮT NGỰC

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ CƠN ĐAU THẮT NGỰC

– Cơn đau thắt ngực là cơn đau xảy ra ở vùng ngực, sau xương ức, lan lên cổ, bả vai, cánh tay và có cảm giác rất hốt hoảng, nghẹt thở, cũng có khi là cơn đau nhói, hoặc nóng rát.

– Nguyên nhân đau là do động mạch vành nuôi dưỡng cơ tim bị hẹp dẫn đến tình trạng thiếu máu cơ tim. Động mạch vành bị hẹp thường 90% là do nhiễm mỡ xơ mạch, còn 10% là do viêm động mạch vành do giang mai, tắc động mạch vành chức năng do hẹp van động mạch chủ, thiếu máu nặng kéo dài v.v...

– Cơ chế gây đau : vì cơ tim thiếu máu nuôi dưỡng nên thiếu oxy để có năng lượng, do đó tế bào cơ tim phải phân huỷ adenosin nucleotid của mình để tạo năng lượng, và giải phóng ra adenosin gây đau.

– Bệnh thiếu máu tim là bệnh thường gặp ở người lớn

tuổi và là nguyên nhân gây tử vong cao. Ở các nước phát triển 50% các trường hợp tử vong là do thiếu máu tim.

– Triệu chứng chủ yếu là cơn đau xảy ra như đã mô tả ở trên, thường xảy ra đột ngột khi gắng sức như : đi nhanh, lên dốc, giao hợp, trời lạnh v.v... Thời gian đau kéo dài có thể vài giây đến vài phút hoặc có khi đến nửa giờ.

– Để chẩn đoán xác định, người ta thường dùng điện tâm đồ và định lượng enzym CPK – MB (Creatinin – phosphokinase – Isoenzym MB), GOT.

– Điều trị theo hướng tây y chủ yếu khi đang có cơn đau thì dùng nitroglycerin ngậm dưới lưỡi để nhanh chóng làm giãn mạch vành và nằm nghỉ trên giường tuyệt đối. Sau cơn thì dùng Propanolol, các dẫn xuất nitro tác dụng chậm để ngăn chặn cơn và làm cơn thưa, thuốc giãn mạch (theophylin, papaverin), thuốc an thần (diazepam) và thuốc chống đông máu (aspirin, heparin...).

Điều trị bệnh khỏi lâu hơn, ngày nay người ta sử dụng phương pháp bắc cầu nối chủ vành, và đi xa hơn nữa là tạo hình mạch máu mới bằng liệu pháp gen yếu tố tăng trưởng, hay dùng thường xuyên protein của yếu tố tăng trưởng. Đó là những cơ may thật sự mới mẻ hiện nay và tương lai cho những người bị bệnh tim.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẪM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG CHỐNG ĐAU THẮT NGỰC

– Như trên đã nói, bệnh đau thắt ngực là bệnh thuộc về phạm trù “tê ngực”, “đau tim” trong đông y. Triệu chứng chủ yếu là đau thắt tim, tắc nghẽn cơ tim, thiếu máu cơ tim hoặc hoại tử. Bệnh khởi phát ở tuổi 40, nam nhiều hơn nữ và những người lao động trí óc bị nhiều hơn. Ở nước ta cũng giống như các nước Đông Âu ngày càng bị nhiều – do bị mỡ máu cao. Khi bị đau ngực thì sự mạnh yếu của các tạng tim, gan, thận, tỳ có liên quan với nhau, có thể thiếu tâm khí, tâm âm, tâm huyết, tâm dương hoặc trên cơ sở thất điều gan, thận, tỳ, gồm có các biến chứng đàm trọc, huyết ứ, khí trệ, hàn nghịch..., nói chung thuộc về chứng bệnh hư tiêu thực.

Do đó, về ăn uống phải đảm bảo các nguyên tắc sau :

+ Các chất dinh dưỡng phải phối hợp hợp lý, tăng khả năng đề kháng cơ thể, nhiều thực vật, không nên nhiệt lượng quá cao.

+ Hạn chế ăn mỡ và các phủ tạng động vật giàu cholesterol, ít ăn đường, lòng đỏ trứng, bơ, gạch cua. Chỉ

ăn những thức ăn có hàm lượng cholesterol thấp : thịt cá, thịt nạc, thịt cầm thú, các chế phẩm đậu. Hạn chế muối.

+ Không được uống rượu, hút thuốc lá, các chất cay, kích thích.

+ Ăn uống các thức ăn có nhiều hàm lượng sinh tố C (rau cải tươi, dưa quả) thực vật như đậu, các chế phẩm của đậu, dùng dầu thực vật như dầu đậu tương, dầu lạc, dầu ngô...

- Lương thực, thực phẩm để tạo thành thức ăn - chức năng dùng trong bệnh này có thể kể đến : đậu nành, tỏi, cải bẹ xanh, gạo ngô, các loại rau cải, trái cây, thịt lợn, bò, dê, bồ câu, vịt, sò, tim lợn, chim cú, táo đỏ, dầu mè, yến sào, đậu, thịt tôm, cà rốt, v.v...

- Các dược thảo sử dụng cùng với lương thực, thực phẩm nói trên để tạo ra các thực phẩm thuốc gồm : thiên ma, toan táo nhân, hoa cúc, nhân sâm, trần bì, hoàng kỳ, đảng sâm, hà thủ ô, ngọc trúc, bách hợp, hoài sơn, xuyên bối mẫu, hạnh nhân, xuyên bối, tài phụ tử, đương quy, sa sâm bắc, hồng hoa, đào nhân, tử hà sa, sơn tra, xuyên khung, phục linh, phụ phiến...

- Dưới đây là các bài cụ thể về thức ăn - chức năng, thực phẩm - thuốc, trà - thuốc uống để chữa đau thắt ngực, nghẽn tim.

* Các bài thuốc về thức ăn – chức năng và thực phẩm – thuốc. Có thể chọn lựa một hoặc nhiều bài sử dụng vào điều trị phối hợp phòng, chống chứng đau thắt ngực, tim hồi hộp, hoặc đau ngực ê ẩm, thiếu hơi, hoặc đau như có kim đâm vào ngực, đau cố định một vùng hoặc đau về mùa lạnh.

Bài 1. Củ mài (12g), củ cải trắng (100g) rửa sạch, cắt khúc khoảng 3cm ; gạo (50g) vo sạch, bỏ tất cả vào nồi. Đổ vào 1000ml nước, nấu cho sôi, rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút thì được. Ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng. Ra mồ hôi, khử đờm, hoạt huyết, hoá ứ.

Bài 2. Sấy khô toan táo nhân (12g), tán thành bột ; lưỡi lợn (1 cái) rửa sạch, luộc sơ bằng nước sôi, cạo bỏ lớp bì bên ngoài, cắt miếng mỏng ; nấm mèo (20g) ngâm rồi rửa sạch, cắt miếng ; hành (10g) cắt khúc ; gừng (5g) cắt sợi. Để lưỡi lợn vào trong tô, cho bột táo nhân, rượu (10g), muối (5g), xì dầu (10g), bột năng (20g), hành và gừng, mỗi thứ một nửa vào, rồi đổ vào một lượng nước vừa đủ. Đặt chảo lên bếp, để cho chảo nóng đổ dầu vào, đợi dầu hơi nóng bỏ phân nửa hành và gừng còn lại vào phi thơm, rồi đổ tô lưỡi lợn vào, xào 2 phút, cho nấm mèo vào, xào cho chín thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g lưỡi lợn. Tẩm bổ gan thận, an thần. Thích hợp cho người bị tâm can thất điều, tim đau và mộng nhiều.

Bài 3. Nhân sâm (10g) rửa sạch, ngâm cho nở, rồi cắt từng miếng ; mạch đông (10g) rửa sạch, bỏ tim ; ngũ vị tử (6g) rửa sạch ; nấm đông cô (30g) rửa sạch rồi cắt ra làm 2 ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt khúc ; thịt lợn nạc (50g) cắt thành từng miếng vuông 4cm. Cho thịt nạc vào nồi hầm, rồi cho nấm đông cô, gừng, hành, muối, nhân sâm, ngũ vị tử, và 600ml nước canh gà vào. Dùng lửa lớn để nấu sôi, rồi vặn lửa nhỏ hầm 1 giờ nữa thì được. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính. Hoạt huyết thanh nhiệt, bổ âm dưỡng tâm, người bị tâm âm hư.

Bài 4. Điền thất (5g) tán thành bột ; bồ câu (1 con) làm sạch lông, bỏ phủ tạng, gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt khúc ; cải (100g) cắt khúc dài 4cm. Cho bồ câu vào tô, thêm vào rượu (10g), xì dầu (10g), đường (5g), hành, gừng, muối (5g) ướp 30 phút, rồi cho điền thất, hồng hoa (6g) cải non và canh gà (100ml) vào. Cho vào nồi hấp, chung bằng lửa lớn trong 50 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn nửa con bồ câu và uống canh. Dùng trong bữa chính hoặc ăn chỉ một mình nó đều được. Hoạt huyết hoá ứ, tẩm bổ khí huyết.

Bài 5. Đảng sâm (15g) sấy khô, tán thành bột ; táo (10 trái) rửa sạch, bỏ hạt ; gạo (500g) vo sạch. Cho gạo, đảng sâm, táo vào trong nồi cơm, đổ vào một lượng nước vừa đủ, nấu đến cơm chín thì được. Ngày 1 lần, ăn như bữa chính. Ra mồ hôi, bổ khí huyết.

Bài 6. Ngâm yến (10g) vào nước ấm, dùng nhíp lựa bỏ lông và tạp chất. Táo đỏ (5 quả) bỏ hạt ; hạt sen (15g) rửa sạch, bỏ tim ; đường phèn (10g) đập nát. Cho tất cả vào tô, thêm vào 200ml nước, chung trong 1 giờ thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 1 tô. Bổ âm kiện tỳ, bổ khí, bổ huyết.

Bài 7. Đảng sâm (15g) và sa sâm bắc (10g) cắt miếng ; táo bỏ hạt (5 quả). Cho tất cả vào tô, đổ vào 200ml nước. Nấu sôi bằng lửa vừa, vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút thì được. Uống thay trà. Ích vị ra mồ hôi, bổ khí, bổ huyết.

Bài 8. Đương quy (9g) rửa sạch rồi cắt miếng ; hoàng kỳ (18g) ngâm rồi cắt miếng ; lươn 1 con (500g) làm sạch, cắt khúc khoảng 5cm ; hành (5g) cắt khúc ; gừng (5g) cắt sợi ; nấm đông cô (30g) cắt ra làm 2. Cho lươn vào đĩa rồi thêm xì dầu (10g), muối (5g), hành (5g), gừng (5g) vào ướp trong 30 phút, sau đó cho hoàng kỳ, đương quy và 300ml nước lèo vào, để nấm (30g) lên trên lươn. Để đĩa vào nồi hấp, chung bằng lửa lớn trong 35 phút thì được. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính. Ích khí hoà trung, bổ khí huyết.

Bài 9. Nhân sâm (20g) tươi rửa sạch, cắt miếng mỏng ; thịt gà (200g) rửa sạch, cắt miếng khoảng 4cm, nấm tươi (30g) rửa sạch, cắt miếng ; nấm mèo (30g) ngâm rồi xé thành từng miếng nhỏ ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt

khúc. Cho gà vào tô, đập trứng gà vào, thêm xì dầu (10g) bột năng (20g), muối (5g) vào trộn đều. Bắc chảo lên bếp nóng rồi đổ dầu (150g) vào, đợi dầu nóng cho thịt gà vào, xào đều tay, rồi vớt ra, để cho ráo dầu. Chừa lại 30g dầu trong chảo, để cho dầu nóng, cho gừng, hành vào phi thơm, cho tất cả vào và đổ thêm 300ml nước canh gà hoặc nước lèo vào, nấu chín bằng lửa nhỏ. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính. Bổ khí huyết.

Bài 10. Xuyên bối (12g) rửa sạch, lựa bỏ tạp chất ; lê (1 quả) gọt vỏ, rửa sạch, bỏ hạt, cắt thành từng miếng khoảng 1cm ; gạo (50g) vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 500ml nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, rồi vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 40 phút thì được. Ngày 1 lần, ăn thay bữa sáng. Thanh nhiệt trị khát, khử đờm hoá ứ.

Bài 11. Hồng hoa (6g) và táo đỏ (6 quả) rửa sạch, táo bỏ hạt ; gạo (100g) vo sạch. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 1000ml nước, nấu cho gạo nở nhừ thì được. Ngày 1 lần, dùng thay bữa sáng, mỗi lần 50g. Hoạt huyết hoá ứ.

Bài 12. Xuyên bối (10g) tán thành bột, đan sâm (10g) ngâm nở rồi cắt miếng ; vi cá (50g) ngâm rồi xé thành sợi ; cải non (100g) rửa sạch, rồi cắt thành từng khúc khoảng 4cm ; jambon (50g) cắt thành từng miếng mỏng. Cho tất cả vào tô và đổ canh gà vào. Để tô vào nồi hấp, chung bằng lửa lớn trong 35 phút. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn một nửa. Hoạt huyết khử ứ, hoá đờm trị ho.

Bài 13. Đan sâm (9g) rửa sạch, cắt miếng ; hồng hoa (9g) rửa sạch, cho vào tô, đổ vào 100ml nước ; diên thất (3g), trầm hương (3g), hổ phách (3g), tán thành bột. Cho đan sâm, hồng hoa vào tô hầm, nấu sôi bằng lửa vừa, rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút nữa, chắt lấy nước, đổ thêm 50ml nước vào, nấu 20 phút, chắt lấy nước ; lấy cả 2 nước trộn hoà vào nhau, cho đường vào khuấy đều. Bột diên thất, trầm hương, hổ phách trộn với nhau và dùng chung với nước thuốc trên. Ngày 2 lần : sáng, chiều. Một liều trên chia làm 2. Hoạt huyết hoá ứ, bổ dưỡng gan thận.

Bài 14. Lai phục tử (15g) rửa sạch, để vào tô, đổ vào 200ml nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, rồi vặn nhỏ hầm thêm 25 phút, bỏ xác lấy nước. Cho đường (30g) vào nước khuấy tan thì được. Uống thay nước. Hoá đờm khử ứ.

Bài 15. Nhân sâm (6g) ngâm rồi cắt miếng ; đào nhân (6g) lột vỏ ; táo 6 quả bỏ hạt ; hồng hoa (6g) rửa sạch ; vi cá (50g) ngâm rồi xé sợi ; bào ngư (50g) cắt miếng mỏng ; nấm (30g) ngâm cho nở rồi cắt làm 2 ; cải non (100g) rửa sạch và cắt khúc dài khoảng 4cm ; gừng (5g) cắt sợi, hành (10g) cắt khúc. Cho vi cá, bào ngư vào tô, rồi thêm rượu (10g), muối (5g), gừng, hành vào ướp 30 phút, sau đó bỏ nấm, cải nhân sâm, hồng hoa, đào nhân, táo và 200ml canh gà hoặc nước lèo vào. Để vào nồi hấp, dùng lửa lớn chưng trong 35 phút thì được. Ngày 1 lần, dùng trong bữa chính

và ăn 1/2 liều trên. Khử ú trở, thông kinh lạc, dưỡng khí huyết.

Bài 16. Dương quy (9g), đảng sâm (15g) rửa sạch, rồi cắt miếng ; gà làm sạch, bỏ phủ tạng và chân ; gừng đập dập ; hành cắt khúc ; táo đỏ bỏ hạt. Cho gà trống (1 con) vào nồi hầm, rồi thêm rượu (10g), gừng (5g), hành (10g), muối (5g), táo đỏ vào, đổ vào 2000ml nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ hầm thêm 50 phút thì được. Ngày 1 lần, ăn trong bữa chính, mỗi lần ăn 50g thịt gà và uống canh. Bổ khí bổ huyết, ích khí.

Bài 17. Gạo (100g) vo sạch ; phục linh (10g) tán thành bột, ngũ vị tử (6g) rửa sạch. Đổ gạo vào trong nồi, cho phục linh và 2 ngũ vị tử vào, đổ vào 1500ml nước, nấu cho cháo chín thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 1/2 liều trên. Trừ thấp kiện tỳ, tẩm dưỡng tâm khí.

Bài 18. Ngọc trúc (10g) rửa sạch ; tim lợn (1 quả) rửa sạch rồi cắt lát mỏng ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt khúc. Để tim lợn vào tô, rồi thêm muối (5g), hành, gừng, bột ngọt (2g), dầu mè (3g), tiêu hoa (2g) vào rồi trộn đều, ướp trong 30 phút. Đổ canh gà vào nồi, rồi bỏ tim lợn và ngọc trúc vào nấu sôi, vặn lửa nhỏ lại hầm 30 phút thì được. Khi ăn thêm một ít dầu mè vào. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30g tim lợn. Bổ khí huyết, dưỡng tâm âm, sơ gan giải uất.

Bài 19. Hà thủ ô (10g) sấy khô rồi tán thành bột ; trứng gà (2 quả) luộc chín, lột vỏ. Cho trứng gà vào nồi, đổ vào 200ml nước canh gà, rồi cho hà thủ ô, muối (5g) vào, nấu bằng lửa nhỏ trong 15 phút (khi ăn thì cho dầu mè (5g) vào). Ngày 1 lần, mỗi lần 1 trứng gà. Bổ gan thận, ích tâm huyết.

Bài 20. Đảng sâm (15g) ngâm cho nở ; phạt thủ cắt miếng ; tim lợn (1 quả) rửa sạch rồi cắt lát ; gừng (5g) đập dập) hành (10g) cắt khúc ; cải non (100g) rửa sạch, rồi cắt từng khúc khoảng 4cm. Để chảo lên lửa vừa, cho dầu ăn (30g) vào, đợi dầu nóng, cho gừng, hành vào phi thơm, đổ vào 500ml nước lèo, khi sôi thì cho tim lợn, đảng sâm, phạt thủ (10g) vào, nấu thêm 15 phút, rồi cho cải vào nấu thêm 3 phút nữa thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 20g tim lợn, cải và uống canh. Tuyên tê (bệnh tê chân loan đi) thông dương, hoá đờm khử ú.

Bài 21. Đảng sâm (10g), dương qui (9g) sấy khô, rồi tán thành bột ; tôm (200g) rửa sạch, lột vỏ rồi tán nhuyễn ; tiêu trắng (3g) xay nhuyễn ; cải non (200g) rửa sạch, cắt khúc khoảng 4cm. Cho thịt tôm, đảng sâm, dương qui, muối (5g), xì dầu (10g) vào đĩa, rồi đập trứng gà (1 quả) vào, trộn đều, vo thành viên. Đổ canh gà vào nồi, cho bún tàu (50g) vào nấu sôi, rồi cho thịt tôm đã vo thành viên và cải non vào, nấu chín thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30g thịt tôm, uống canh. Khử hàn bổ khí, ôn thận tráng dương.

Bài 12. Thịt dê (100g) rửa sạch rồi cắt từng miếng vuông khoảng 4cm ; đương qui (8g) rửa rồi cắt miếng ; gừng cũng vậy. Cho tất cả vào nồi hầm, đổ vào 1000ml nước, nấu sôi bằng lửa lớn, rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 50 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt dê và uống canh. Khử hàn tuyên tề (tê chân bị lan ra), bổ khí huyết.

Bài 23. Bồ câu (1 con) làm sạch, luộc sơ bằng nước sôi rồi vớt ra, thoa muối (5g), rượu (10g), xì dầu (10g), tiêu (3g) lên bồ câu và ướp trong 30 phút. Để bồ câu vào tô, đổ canh gà và cho quế chi (6g), gừng tươi (5g), cam thảo (3g), táo (6 quả) vào, để vào nồi chung 50 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 1/2 con chim bồ câu và uống canh. Khử hàn bổ huyết.

Bài 24. Táo (6 quả) bỏ hạt, sâm (6g) cắt miếng ; cam thảo (3g) cắt miếng ; quế chi (6g) rửa sạch ; cho quế chi, cam thảo vào túi vải buộc kỹ. Cho túi thuốc, sâm, táo, đương qui (6g) vào tô hầm, thêm vào 200ml nước, hầm bằng lửa vừa cho sôi, rồi vặn nhỏ hầm thêm 40 phút. Bỏ túi thuốc, còn những thứ khác giữ lại, rồi cho đường (20g) vào khuấy đều. Ngày 3 lần, mỗi lần 1/3. Khử hàn bổ máu.

Bài 25. Mộc nhĩ đen (6g), ngâm nở, thịt nạc (50g) thái vụn, phạt thủ (50g) thái miếng, ý dĩ nhân (50g) cùng nấu nhừ. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh van tim, khí trệ, âm hư, ngực đau.

Bài 26. Hạt sen (9g), ngũ vị tử (9g), cùng nghiền bột, dùng bách hợp (30g) hoặc long nhãn nhục (15g), sắc nước uống. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần uống. Dùng cho người bệnh van tim, tim thận khí hư, hồi hộp, mất ngủ.

Bài 27. Mỗi ngày lấy 100g bột ngô, 150g gạo tẻ, cùng nấu cho tới khi gạo nở bung, cháo đặc. Chia 3 lần ăn. Dùng cho người bệnh van tim, cao huyết áp, mỡ trong máu cao, gan dương lên quá mức bình thường, mắt hoa đầu vầng...

Bài 28. Cà chua (100g) rửa sạch, chần nước sôi, bóc bỏ vỏ ngoài, thái miếng chữ nhật nhỏ. 100g gạo tẻ vo sạch, ngâm nở. Cùng với 5g đường, thêm 750ml nước, nấu thành cháo loãng. Hàng ngày buổi sớm ăn khi bụng đói. Dùng cho người bệnh van tim, cao huyết áp.

Bài 29. Gạo tẻ (100g), vo sạch, thêm 750ml nước, nấu thành cháo loãng, lại lấy 10g cam tùng, thêm 250ml nước sắc lấy nước đặc bỏ bã, hoà nước cam tùng vào cháo, đun sôi 1 – 2 lần là được. Sớm và tối ăn nóng khi bụng đói. Dùng cho người bệnh van tim khí trệ, ngực đau có lạnh... Trường hợp người sốt hoặc âm hư huyết ít, kiêng ăn.

Bài 30. Thịt lợn nạc (100g) thái chỉ, hành tây (200g) rửa sạch, thái chỉ. Dầu đậu đun nóng, xào thịt thái chỉ, tới mùi chín tám thêm vào xì dầu, bột gừng, muối tinh, xào đảo qua, cho hành tây thái chỉ, xào trộn đều, dùng ăn.

Dùng cho người bệnh van tim, cao huyết áp, mỡ trong máu cao. Có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch.

Bài 31. Sơn tra (20g) bỏ hạt, rửa sạch ; đào nhân (6g) lột vỏ ; hồng hoa (6g), đảng sâm (10g) rửa sạch, cắt miếng. Cho tất cả vào nồi, đổ vào 300ml nước, hầm 15 phút, rồi để nguội, vớt xác thuốc ra, lấy nước rồi cho đường vào. Uống thay nước. Khử ứ huyết, hạ áp.

Bài 32. Đào nhân (6g) lược sơ, bỏ vỏ ; phục linh (15g) hong khô cùng với đào nhân tán thành bột. Bột mì (200g), bột thuốc, hồng hoa (6g) nước trộn đều, cho bột nổi vào, sau khi bột nở, cắt thành từng miếng lớn khoảng 5cm. Cho bột vào nồi chưng 15 phút thì được. Ngày 1 lần, ăn vào buổi sáng, mỗi lần 4 miếng. Hoạt huyết hoá ứ, trừ thấp kiện tỳ.

Bài 33. Xuyên khung (6g), đương qui (6g) cắt miếng ; gà trống (1 con) làm sạch, bỏ ruột ; hồng hoa (6g) rửa sạch. Cho gà vào nồi hầm, rồi cho rượu (10g), muối (5g), hành (10g), gừng (5g) vào, thêm vào 100ml nước lèo, sau đó cho đương qui, xuyên khung, hồng hoa vào. Nấu sôi, rồi vặn lửa nhỏ hầm thêm 1 giờ thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 50g thịt gà. Hoạt huyết hoá ứ, bổ khí huyết.

Bài 34. Sơn tra (10g) bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng ; đảng sâm (6g) cũng cắt miếng. Cho sơn tra, đảng sâm vào nồi, đổ vào 200ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, sau vặn nhỏ chưng thêm 15 phút. Vớt lấy nước, rồi cho đường trắng (20g) vào. Uống thay nước. Hoạt huyết hoá ứ.

Bài 35. Mâm đậu hoà lan (100g), rửa sạch, giã nát, lấy nước uống. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh van tim, âm dịch không đầy đủ, đi ngoài bí, miệng khát, có hiện tượng nhiệt.

Bài 36. Hải sâm (15g), ngâm nở, thêm đại táo (5 quả), đường phèn (10g), cùng ninh chín, ăn, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh van tim, mỡ trong máu cao, cao huyết áp.

Bài 37. Sơn tra (50g), lá sen (50g), ý dĩ nhân (50g), gạo tẻ (50g), hành củ (20g), nấu cháo. Dùng cho người bệnh van tim, mỡ trong máu cao, phân biệt triệu chứng có đờm ẩm ngăn chặn khí ở ngực.

Bài 38. Bạch biển đậu (50g), sơn tra (50g), hẹ (50g), thêm nước (1000ml), sắc lấy 500ml, bỏ bã, thêm vào 25g đường đỏ. Ngày uống 1 thang. Dùng cho người bệnh van tim, lách hư.

Bài 39. Hải đới (10g), ngâm nở thái vụn, ngó sen (50g) rửa sạch thái vụn, thêm vào 50g gạo tẻ đã vo sạch, cùng nấu thành cháo, thêm muối ăn (1g). Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh van tim, cao huyết áp kèm tim hồi hộp.

* Những dược thảo phối hợp thành bài thuốc chống đau thắt ngực thì rất nhiều, dưới đây chúng tôi giới thiệu một số bài có hiệu nghiệm nhất.

– Khi đang lên cơn đau, ngoài sử dụng nitroglycerin

ngậm thở oxy còn dùng thuốc phun sương tâm thống thể hàn (chủ yếu có nhục quế, hương phụ) hay thuốc phun sương tâm thống thể nhiệt (thành phần chủ yếu có đơn bì, xuyên khung) hay sâm mạch gồm nhân sâm, mạch đông.

- Cơ đau đỡ, dùng theo diễn biến bệnh.

+ Nếu tâm khí suy, ứ huyết, ứ đờm thể hiện ngoài cơn đau ngực, mệt mỏi, mặt tái nhợt, ra mồ hôi, chân tay yếu thì phải dùng “bảo nguyên thang gia vị” để bổ lại tâm khí, hoạt huyết, hoá đờm. Bài thuốc gồm : bạch truật (12g), bạch linh (12g), hoàng kỳ (20g), nhân sâm (10g), quế chi (8g), đương qui (12g), đan sâm (16g), xích thước (12g), xuyên khung (10g), quất bì (8g), chỉ xác (8g), bán hạ (8g), chích thảo (4g). Tim hồi hộp mất ngủ gia thêm táo nhân (20g), bá tử nhân (12g). Dương hư (chân tay lạnh, mạch trầm) gia phụ phíến (10g), can khương (10g). Ngày 1 thang sắc uống.

+ Nếu âm hư dương thịnh, thì ngoài đau ngực từng lúc, có váng đầu, bứt rứt dễ cáu, mặt đỏ, mồm khô, lòng bàn tay chân nóng, sắc mặt đỏ, táo bón, mạch huyền sắc, thường cao huyết áp. Dùng bài thuốc “thiên ma câu đằng” để tư âm tiêm dương gồm các vị : sinh địa (16g), hoài sơn (12g), bạch linh (12g), trạch tả (12g), đan bì (12g), thạch quyết minh (16g), bá tử nhân (12g), cúc hoa (12g), câu kỷ tử (12g), sắc uống 1 thang/ngày.

Chương 5

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG CHỐNG SUY TIM

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ SUY TIM

– Suy tim là bệnh mà tim không đủ khả năng cung cấp máu để đáp ứng nhu cầu oxy cho sự hoạt động của cơ thể.

– Tuổi càng cao càng mắc bệnh suy tim, người ta thấy rằng : trung bình cứ sau 10 năm tuổi thì tỷ lệ suy tim tăng gần gấp đôi.

– Hậu quả của suy tim là lưu lượng máu của tim kém (bình thường 5 lít, bây giờ chỉ còn 2 – 3 lít) và áp lực tĩnh mạch ngoại biên tăng lên nên gây ra máu qua thận ít, máu ứ ở gan và phổi nhiều, máu vào mạch vành nuôi tim kém đi, do đó tim thiếu máu và oxy buộc tim phải gắng co bóp nên càng to ra và suy dần.

– Suy tim chia làm ba loại do nguyên nhân khác nhau nhưng có liên quan ảnh hưởng với nhau. Đó là :

• Suy tim phải : thường nguyên nhân do hẹp van 2 lá, các bệnh phổi mạn tính (như hen, giãn, viêm phế quản) các bệnh động mạch phổi (như hẹp nhánh, hẹp van...) và các bệnh màng phổi, tràn dịch màng tim v.v...

- Suy tim trái : thường do bệnh van tim (hở van 2 lá, hẹp hở van động mạch chủ), tim tiên thiên, tăng huyết áp, suy mạch vành nhất là nhồi máu cơ tim, viêm cơ tim cấp do thấp khớp, nhiễm độc v.v...

- Suy tim toàn bộ : do nguyên nhân của suy tim phải và trái, do thấp khớp, do thoái hoá cơ tim, do thiếu máu kinh diễn, do thiếu vitamin B1, do cường giáp v.v...

- Chẩn đoán chủ yếu dựa vào khó thở, dấu hiệu tim mạch (tiếng thổi, tiếng ngựa phi, nhịp tim nhanh), dấu hiệu tuần hoàn ứ đọng (tràn dịch màng phổi, tiểu ít, gan to, cổ trướng, phù chi dưới).

Kết hợp triệu chứng lâm sàng với xét nghiệm chụp tim phổi thấy tim to, phổi mờ vì ứ máu, điện tâm đồ thấy dày thất trái hoặc phải để chẩn đoán suy tim.

- Điều trị thì phải phối hợp các biện pháp đồng bộ : chế độ ăn uống, nghỉ ngơi tĩnh dưỡng và thuốc dùng để đạt được 2 mục tiêu tránh được lưu lượng máu tim giảm và ứ máu ở hệ tuần hoàn ngoại biên.

- Nghỉ ngơi hoàn toàn cả về thể xác lẫn tinh thần, xoa bóp và vận động hàng ngày, tư tưởng phải thật thoải mái, tránh ưu phiền.

- Ăn nhẹ, hạn chế muối, ăn nhiều trái cây, rau quả, ăn dầu thực vật vừa phải, không ăn mỡ...

- Dùng thuốc gồm thuốc an thần, seduxen, thuốc trợ tim (digoxin, oleandrin, cedilanid, ouabain..., K-Strophanthinum là thuốc tác dụng nhanh, bên cạnh đó còn có thể dùng thuốc tác dụng chậm như digitaline uống, acylanid, cristalloxine).

- Thuốc lợi tiểu (hypothyazide, spironolacton).

- Thuốc giãn mạch (loại nitrat như Nitroderm, Nifedipin, Coptoprel v.v...).

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG, CHỐNG SUY TIM

Theo đông y, bệnh suy tim là thuộc loại “thủy thũng”, “tâm thủy”, “tim hồi hộp”, “tê ngực”, “triệu chứng xuyên”. Cơ chế bệnh chủ yếu là đờm ảm lán tim, lan tới phổi, tim huyết ứ ngẽn, tê ngẽn không đi, hoặc âm dương của tâm thận hư suy.

Vì vậy, chế độ dinh dưỡng phải tuân theo một số nguyên tắc sau đây :

- + Kiên muối và thức ăn mặn. Khi phù, tiểu ít, ăn ít kali. Nhưng sau khi dùng thuốc lợi tiểu, lượng tiểu tăng lên

thì ăn nhiều thức ăn chứa kali cao như trong nấm, thịt nạc, chuối, cam, táo đỏ...

+ Kiêng ăn các thức ăn chứa canxi cao như sữa, tôm, sứa, hải đới, mộc nhĩ, xương. Chỉ nên ăn thức ăn chứa canxi thấp như tỏi, hẹ, cá diếc, gà, vịt, ngỗng.

+ Nên ăn nhiều bữa, ăn ít, tránh quá no và nên ăn thức ăn dễ tiêu, tránh chất cay gây kích thích, tránh thức ăn dễ chướng khí như khoai lang, khoai tây, bí ngô.

- Những lương thực, thực phẩm có thể tạo chế phẩm thức ăn - chức năng cho bệnh suy tim như gạo tẻ, nước dừa, thịt lợn nạc, dầu đậu tương, bí xanh, cá chép, đậu xanh.

- Các dược thảo có thể phối hợp với các thực phẩm nói trên để tạo thực phẩm - thuốc, đó là ngọc trúc, sinh địa, hoàng kỳ, xa tiền tử, hồ đào nhục, bổ cốt chỉ, nhân sâm, ngũ vị tử, đại táo, xuyên khung, hồng hoa, đan sâm, đương qui, sơn tra, thực địa v.v...

- Dưới đây là một số bài thuốc cụ thể về thức ăn - chức năng và thực phẩm - thuốc để chữa suy tim.

Bài 1. Thịt lợn nạc (50g), thái chỉ, dùng bột đao, rượu, xì dầu hoà trộn lẫn. Dùng dầu đậu chao chín, làm thịt thái chỉ nở phồng. Lại dùng 50g đậu hoà lan, thêm nước, chút xì dầu, 2g muối cùng nấu, đợi đậu chín, cho vào thịt thái

chỉ đã làm chín, đun sôi rồi ăn. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh này, tim hồi hộp hụt hơi đáng ít.

Bài 2. Gạo tẻ (50g), nấu cháo khi sắp chín thêm 30ml nước dừa, nấu chín. Mỗi ngày 1 lần. Dùng cho người bệnh suy tim có phù, tiểu ít, thở gấp, tim hồi hộp.

Bài 3. Hành củ (6 củ), bí xanh (500g), cá chép (250g), bỏ mang và nội tạng, giữ vẩy, thêm nước nấu chín, thêm dầu và gia vị, không cho muối. Mỗi ngày 1 thang, chia 3 lần ăn cá, uống canh đến hết. Dùng cho người bệnh tim có phù.

Bài 4. Xuyên khung (6g) cắt miếng ; đào nhân (6g) lột vỏ ; hồng hoa (6g) rửa sạch ; đan sâm (9g) cắt miếng ; gà trống nhỏ (1 con) làm sạch ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt khúc. Để gà vào thố, thoa rượu (10g), xì dầu (10g), muối (5g), đường (10g) lên mình gà ; đổ vào 300ml nước canh gà ; để xuyên khung, đào nhân, hồng hoa, đan sâm lên mình gà. Để thố vào nồi chung 50 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g gà. Hoạt huyết hoá ứ, thông mạch.

Bài 5. Đào nhân (6g) lột vỏ ; táo đỏ (6 trái) bỏ hạt ; gạo (100g) vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, đổ vào 1000ml nước, nấu cho sôi rồi vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 45 phút thì được. Ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng, mỗi lần ăn 50g cháo. Bổ khí huyết, thông ứ trở.

Bài 6. Ngọc trúc (20g), bỏ rễ chùm thái nhỏ, thêm nước

sắc, lấy nước bỏ bã, thêm 50g gạo tẻ, thêm nước nấu cháo. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần uống hết. Dùng cho người bệnh suy tim có rung tâm nhĩ, phân biệt triệu chứng thuộc âm hư.

Bài 7. Sinh địa (30g), hoàng kỳ (30g), thêm nước cùng nấu, lấy nước bỏ bã. Gạo tẻ (50g), đường phèn (20g), thêm nước nấu cháo, khi sắp chín hoà nước thuốc vào, trộn đều, lửa nhỏ đun sôi, uống. Cách ngày 1 thang. Dùng cho người suy tim có loạn nhịp tim, phân biệt triệu chứng thuộc khí âm đều hư.

Bài 8. Sơn tra (15g) rửa sạch, bỏ hạt ; hồng hoa (6g) rửa sạch, bỏ tạp chất ; táo đỏ (10 quả) bỏ hạt ; thực địa (6g) cắt miếng ; thịt bò (200g) rửa sạch, luộc sơ trong nước sôi, rồi cắt miếng khoảng 4cm ; cà rốt (200g) rửa sạch, cắt miếng khoảng 4cm ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt khúc. Cho thịt bò, rượu (10g), muối (5g), hành, gừng vào nồi, đổ vào 1000ml nước, nấu bằng lửa vừa trong 20 phút, rồi đổ 1000ml nước lèo vào, nấu sôi, sau đó cho cà rốt, sơn tra, hồng hoa, táo, thực địa vào, nấu bằng lửa nhỏ thêm 50 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt bò. Bổ khí huyết, khử ứ trở.

Bài 9. Ngọc trúc (30g) bọc vải, thịt lợn nạc (150g) thái miếng, thêm nước cùng nấu. Sau khi chín, bỏ bọc bã thuốc, thêm 20g đường phèn. Ăn thịt và canh. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh suy tim âm hư.

Bài 10. Xa tiền tử (10g) bọc vải ; phát thái (10g), thêm nước cùng sắc 30 phút, lấy bỏ bọc bã thuốc, thêm 20g đường phèn, ăn rau và canh. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người suy tim có phù.

Bài 11. Hồ đào nhục (50g), bổ cốt chỉ (15g), nhân sâm (10g), ngũ vị tử (6g), cùng nghiền bột, mỗi ngày uống 10g. Dùng cho người suy tim, tâm thận dương hư thở suyễn. Nếu trường hợp đồng thời uống dương địa hoàng, bỏ ngũ vị tử, đổi dùng đỗ trọng (15g).

Bài 12. Phục linh (20g) tán thành bột ; cho quế chi (10g) vào nồi, đổ vào 50ml nước, nấu trong 25 phút ; thịt nạc (100g) băm nhuyễn ; cải trắng (800g) luộc sơ, cắt nhuyễn ; hành (10g), gừng (5g) cắt nhuyễn ; dùng nước quế chi trộn vào bột mì (200g) và thêm vào một ít nước để cho mặt bột láng. Thịt nạc, cải trắng, hành, gừng, dầu (50g), muối (5g), xì dầu (10g) trộn đều để làm nhân bánh. Thêm bột phục linh vào bột mì đã trộn trên, rồi ủ trong khăn lông khoảng 30 phút, để cho bột nở đều để làm bánh. Đổ nước vào nồi, nấu cho sôi, rồi bỏ bánh vào luộc, khi bánh nổi lên là đã chín, nhưng phải nấu thêm 5 phút nữa mới vớt ra. Ngày 1 lần, mỗi lần 50g bánh, dùng thay bữa chính. Trừ thấp kiện tỳ, tán hàn khứ ứ.

Bài 13. Cắt miếng : 2 loại sâm : đan sâm (10g), sâm tây dương (6g), hồng hoa, (6g) rửa sạch, rồi cho vào nồi hầm,

thêm vào 150ml nước. Nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút thì được. (Khi uống thì thêm đường vào). Ngày 1 lần. Hoạt huyết khứ ứ, an thần.

Bài 14. Hồ đào nhục (50g), hạt dẻ (50g), đại táo (15g), gạo tẻ (50g), nấu cháo. Cháo chín, thêm đường phèn (20g). Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh tim, thận đều hư.

Bài 15. Trần hồ lô (50g), thêm nước sắc. Lấy nước bỏ bã, thêm gạo tẻ (30g), đậu xanh (30g), đại táo (10 quả), thêm nước cùng nấu. Cháo chín chia 3 lần ăn. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh suy tim mặt và chân tay phù, xơ gan, bụng báng nước.

* Những dược thảo phối hợp thành các bài thuốc trị suy tim rất nhiều, có thể tham khảo ở các sách chuyên môn. Ở đây có thể giới thiệu bài “Tâm suy phương” của Hứa Tâm Như và cộng sự gồm đình lịch tử, tang bạch bì, xa tiền tử (bao), sinh hoàng kỳ, thái tử sâm, tử đan sâm mỗi thứ 30g, trạch tả (15g), mạch môn (15g), ngũ vị tử (10g), đương quy (10g). Sắc cô còn 200g. Bệnh nặng uống mỗi ngày sắc 2 thang chia 4 lần. Chuyển biến tốt giảm liều ngày 1 thang. Có tác dụng tả phế, lợi thủy, ích khí, dưỡng tâm, hoạt huyết thông mạch. Chủ trị suy tim ứ đọng. Nếu suy tim do tâm phế mãn thì dùng bắc đình lịch tử (3-6g) tán mịn uống 3 lần sau bữa ăn.

Chương 6

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG, CHỐNG BỆNH THẤP TIM

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ BỆNH THẤP TIM

– Bệnh thấp tim còn gọi là bệnh thấp khớp cấp, là một bệnh nhiễm khuẩn, dị ứng, gây thương tổn ở tổ chức liên kết đặc biệt là ở khớp và tim.

– Bệnh xuất hiện sau khi nhiễm liên cầu khuẩn tan máu beta nhóm A. Thường được phát hiện vi khuẩn này trong họng bệnh nhân bị thấp khớp cấp. Liên cầu khuẩn gây bệnh là gián tiếp thông qua cơ chế tự miễn, tức là : ở khớp và van tim có protein cấu tạo gần giống như kháng nguyên của liên cầu khuẩn gây bệnh. Khi liên cầu khuẩn gây viêm họng thì hệ miễn dịch của cơ thể tạo ra kháng thể chống lại kháng nguyên của liên cầu khuẩn, đồng thời cũng chống luôn lại các protein ở khớp, ở van tim có cấu trúc tương tự kháng nguyên đó. Do đó gây thương tổn cho cả khớp lẫn tim. Vì vậy phải hết sức phòng ngừa để tránh viêm họng.

– Chẩn đoán bệnh thấp tim khi có một triệu chứng chính và hai triệu chứng phụ, hoặc 2 triệu chứng chính

kèm xét nghiệm có nhiễm liên cầu khuẩn. Những triệu chứng chính gồm viêm đa khớp di chuyển (sưng nóng đỏ đau), viêm tim (tiếng ngựa phi, tiếng thổi tâm thu), hạt Meynet dưới da, ban vòng, múa giật. Và những triệu chứng phụ gồm : sốt, đau khớp, điện tâm đồ có khoảng P-R kéo dài và tiền sử có thấp khớp hay thấp tim. Xét nghiệm có tốc độ lắng máu tăng cao và ngoáy họng có thấy liên cầu khuẩn.

- Theo y học cổ truyền bệnh biểu hiện 3 đặc điểm phong (đau di chuyển), thấp (sưng các khớp) và nhiệt (sốt, nóng đỏ).

- Điều trị theo tây y chủ yếu là chống nhiễm khuẩn bằng penicilin G 1.000.000 đơn vị/ngày, chống viêm bằng aspirin 100mg/kg/24 giờ, trường hợp viêm tim nhẹ thì dùng thêm prednison 2mg/kg/24 giờ/10 ngày. Nếu suy tim dùng digoin trợ tim và lasix lợi tiểu, đồng thời nằm nghỉ ngơi và ăn nhạt.

- Phòng điều trị thấp tim bằng penicilin G hay V uống hàng ngày 5 năm liên tục.

- Trong chương *Bệnh thấp tim* này sẽ nói cụ thể các loại bệnh sau :

1. Bệnh phong thấp.
2. Bệnh tim dạng phong thấp.

3. Bệnh viêm cơ tim

4. Bệnh viêm tâm bào

Dưới đây là chế độ ăn uống thích hợp nuôi dưỡng trị bệnh hiện đại của từng loại bệnh nói trên.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẪM THỨC ĂN — CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM — THUỐC, TRÀ - THUỐC TRONG PHÒNG, CHỐNG BỆNH THẤP TIM

1. Đối với bệnh phong thấp

– Phong thấp – còn gọi là phong thấp nhiệt là loại biến đổi tổ chức liên kết ở các khớp toàn thân do liên cầu khuẩn tan máu loại B nhóm A gây ra viêm họng dẫn tới bệnh phong thấp

- Tim và khớp bị ảnh hưởng rõ nhất.
- Tuổi dễ bị từ 5 đến 18 tuổi.
- Thời tiết lạnh, ẩm dễ bị.

• Triệu chứng : khớp sưng nóng đỏ, đau và di chuyển từ khớp này sang khớp khác, tim bị viêm cơ, màng tim và van tim hoặc một trong những thứ đó, gây sốt và các rối loạn về tim.

– Khi bị phong thấp chế độ dinh dưỡng cần phải lưu ý :

- Ở giai đoạn cấp tính, kiêng ăn các thức ăn cay như ớt, quế, gừng và các thức ăn xào rán. Kiêng uống rượu bia, vị thức ăn cay nóng sẽ giúp hoả làm tổn hại âm nên bệnh lại càng nặng hơn.

- Ăn các thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hoá như đậu xanh, đậu phụ, gà, vịt, ngỗng, ba ba, lê, chuối.

– Ăn thức ăn – chức năng và thực phẩm — thuốc đối với bệnh này có thể chọn lựa các bài sau đây theo Hà Lập Nhẫn.

Bài 1. Gạo tẻ (100g) thêm nước nấu cháo, khi sắp chín cho vào 50g mướp (thái đoạn ngắn, lại nấu, đến lúc cháo chín múc ăn nóng. Dùng cho người bệnh phong thấp nhiệt khớp sưng nóng, đau người nóng.

Bài 2. Rễ rau kim châm (30g), thêm nước sắc, bỏ bã, uống trong ngày. Dùng khi phát cơn phong thấp nhiệt cấp tính.

Bài 3. Ý dĩ nhân (50g), gạo tẻ (50g), thêm nước nấu tới khi cháo chín. Ăn nóng hàng ngày, ăn thường xuyên. Dùng cho người phong thấp nhiệt giai đoạn cấp tính, thấp nhiệt đều nặng.

Bài 4. Xương sống lợn (500g), thêm nước nấu canh tới

chín. Lấy nước canh thêm nước, cho vào 50g thổ phục linh bọc trong vải, cùng nấu. Mỗi ngày 1 thang, uống nước canh. Dùng cho người phong thấp nhiệt khớp sưng đau cơ thể yếu.

2. Đối với bệnh viêm tim dạng phong thấp

– Bệnh viêm tim dạng phong thấp thường sốt cao dẫn tới màng van tim bị tổn thương, gây khó thở, khạc máu, hồi hộp, ho, quận đau tim. Nặng có thể thấy tim phì đại, suy tim và loạn nhịp tim. Trọng tâm chữa trị bệnh này là khống chế kịp thời hoạt động của phong thấp, suy tim và loạn nhịp.

Bệnh này ở đông y thuộc phạm trù “loạn nhịp tim”, “triệu chứng suyễn”, “thủy thũng”, “tê tim”. Phong thấp hoạt động liên luy tới khớp thuộc “chứng bệnh tê”, nhất là mối liên hệ của phong, thấp, nhiệt, tê với phong thấp nhiệt càng chặt chẽ. Cơ chế bệnh chủ yếu là yếu tố gây bệnh của phong hàn thấp xâm nhập vào trong, lâu mà hoá nhiệt hoặc tác nhân gây bệnh của phong thấp nhiệt trực tiếp phạm vào trong trú ở tim. Cuối cùng dẫn tới tâm khí (dương) không đầy đủ, tâm âm (huyết) không đầy đủ, tâm mạch ứ ngăn, thủy ẩm đờm ẩm lẩn tim lan tới phổi, tràn ra cơ da.

– Về nguyên tắc dinh dưỡng của bệnh này cần lưu ý :

- Bệnh có trạng thái cảm cúm nên khi điều trị phối hợp

thức ăn giải biểu như cháo hành, giải nhiệt, trừ gió, trừ thấp như mướp, rau quả, các loại mứt.

- Nên ăn các thức ăn dinh dưỡng phong phú để tăng cường sức đề kháng bệnh tật của cơ thể.

- Không ăn các thức ăn mặn, béo, tanh, dính như cơm nếp, đồ quay rán, thức ăn ngọt.

– Thức ăn – chức năng, thực phẩm — thuốc có thể chọn một trong những bài sau, hoặc dùng nhiều bài thay đổi nhau :

Bài 1. Đẳng sâm (30g), hoàng kỳ (30g), ngọc trúc (15g), thêm 300ml nước cùng sắc. Giữ lấy 100ml, vớt bã thuốc, thêm gạo tẻ (30g), nước 500ml, nấu thành cháo, ăn mỗi ngày. Dùng cho người bệnh tim dạng phong thấp kèm có rung động dạng sợi tâm nhĩ dẫn tới suy tim phân biệt triệu chứng thuộc khí âm đều hư.

Bài 2. Tim lợn (1 quả) rửa sạch. Bột hổ phách (5g), bột đẳng sâm (5g), bột hoàng kỳ (5g), bột đan sâm (5g), cùng cho vào trong khoang tim lợn, ninh nhừ ăn nhạt. Cách ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh tạng tim dạng phong thấp, tim hồi hộp hụt hơi.

Bài 3. Thận lợn (1 quả), rửa sạch, cạo sạch tuyến hồi, thái lát, thêm đẳng sâm (15g), đương qui (15g), muối ăn (2g), cùng nấu chín, ăn thận lợn. Cách ngày 1 thang. Dùng

cho người bệnh tạng tim dạng phong thấp, khí huyết của tim thận không đầy đủ.

Bài 4. Vạn niên thanh (30g) bọc trong vải màn, thêm nước (150ml), sắc tới còn 50ml, vớt bã thuốc, cho 50g gạo tẻ và 20g đường đỏ, lại thêm 500ml nước, nấu cháo ăn. Mỗi ngày 1 thang. Ăn nóng vào sớm, trưa, tối. Dùng cho người bệnh tạng tim dạng phong thấp, có phù và suy tim (mạch thấp dưới 70 lần 1 phút thì dừng ăn nữa).

Bài 5. Lê (30g), vạn niên thanh (6g), rễ trà (30g), thêm 500ml nước, cùng nấu uống thay trà. Mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người bệnh tim dạng phong thấp, tim hồi hộp, hụt hơi, tiểu ít (chú ý mạch nhịp).

3. Đối với viêm cơ tim

– Viêm cơ tim có thể sốt, khó thở hoặc đau ngực, hụt hơi hoặc là chức năng tim giảm thoái, loạn nhịp tim.

Đông y cho rằng bệnh này chủ yếu là do cảm nhiễm yếu tố gây bệnh của các trạng thái khí hậu, xâm nhập tim, hao tổn khí âm, hoặc cơ thể khí và âm đều hư, lại chịu sự xâm nhập của độc tố gây bệnh của các trạng thái khí hậu, không có lực kháng cự mà phát bệnh, thuộc loại “tim hồi hộp loạn nhịp”, “hư yếu mệt mỏi” và ôn bệnh học. Bệnh này cho tới nay không có chữa trị đặc thù, dinh dưỡng và nghỉ ngơi khi chữa trị người bệnh viêm cơ tim, vẫn có tác dụng quan trọng.

– Về nguyên tắc dinh dưỡng cần theo hướng dẫn :

- Giai đoạn cấp tính : nên ăn các rau xanh, quả tươi và thức ăn giải nhiệt, trừ gió, nhịp tim thất thường nên ăn đông trùng hạ thảo.

- Giai đoạn mãn tính nên ăn các thức ăn tùy theo sự phân biệt các loại bệnh như để ích khí, dưỡng âm, giải nhiệt, bổ dương sinh huyết, người khí hư nên ăn nhân sâm, người âm hư nên ăn tây dương sâm.

– Thức ăn – chức năng hay thực phẩm – thuốc nên chọn các bài sau đây theo Hà Lập Nhẫn giới thiệu :

Bài 1. Sinh địa (50g), hoàng kỳ (50g), cùng cho vào túi vải màn, sắc lấy (200ml) nước, bỏ bã... Thêm 50g gạo tẻ, đại táo (10 quả), hạt sen cả tâm (10g), cùng nấu cháo. Mỗi ngày chia 2 lần ăn. Dùng cho người viêm cơ tim dạng virus, khí âm đều hư.

Bài 2. Đạm trúc điệp (30g), liên kiều cả lõi (10g). Sắc lấy 200ml nước, bỏ bã, thêm 50g gạo tẻ, 25g đường phèn cùng nấu cháo. Mỗi ngày chia 2 lần ăn. Dùng cho người viêm cơ tim dạng virus, tâm hoả mạnh.

Bài 3. Mã lan đầu tươi (120g), rửa sạch, lô căn tươi (100g), rễ cỏ tranh tươi (100g), hạt sen tươi cả lõi (30g), đại táo (10 quả), hoài tiểu mạch (30g), cam thảo tươi

(30g), cùng sắc, uống thay trà, mỗi ngày 1 thang. Dùng cho người viêm cơ tim dạng virus, tâm hoả mạnh, tâm âm hư suy mà tim hồi hộp.

Bài 4. Đậu đen (50g), long nhãn (15g), đại táo (10 quả), cùng sắc nước, mỗi ngày chia 2 lần. Dùng cho người viêm cơ tim dạng virus, giai đoạn hồi phục khí huyết không đầy đủ, tim hồi hộp mất ngủ.

Bài 5. Gạo nếp cẩm (50g), đường phèn (30g). Thêm nước nấu cháo tới chín, thêm 6g bột đông trùng hạ thảo, đun sôi thêm 15 phút, nhỏ lửa thêm 5 phút. Mỗi ngày 1 thang, uống nóng vào sáng, trưa, tối. Dùng cho người viêm cơ tim có nhịp đập sớm.

Bài 6. Mạch đông (10g), đại táo (5 quả), hoàng kỳ (30g), đường phèn (25g), gạo tẻ (50g), cùng nấu cháo. Mỗi ngày chia 2 lần ăn. Dùng cho người viêm cơ tim, khí âm hư.

Bài 7. Bồ công anh tươi cả rễ (30g), rửa sạch thái nhỏ, thêm nước sắc lấy 200ml, bỏ bã. Cho 50g gạo tẻ vào, đường phèn (25g), lại thêm 500ml nước, nấu thành cháo loãng, mỗi ngày chia 2 lần ăn. Dùng cho người viêm cơ tim dạng virus, nhiệt độc gây bệnh nhiều.

4. Đối với viêm màng tim

– Cấp tính thì triệu chứng toàn thân sốt, mệt mỏi, lo lắng, uất sáng, rét run. Giai đoạn viêm khô cơ hiện tượng

đau ngực, cảm giác nặng nề, nghe âm co sát của màng tim. Giai đoạn viêm ả có hiện tượng như tắc nghẽn tim do dịch thấm chèn. Đau sung, tĩnh mạch cổ trương căng. Kiểm tra X quang thấy tạng tim phổ biến tăng to thành trạng thái bình cổ cong trong phòng thí nghiệm, nhìn thấu qua thấy nhịp tim giảm yếu. Siêu âm, điện tâm đồ chẩn, đoán bệnh này nhanh chóng, tin cậy mà dễ làm. Khi cần thiết làm chọc tâm bào.

Các nguyên nhân bệnh nêu trên, ngoài dạng phong thấp, đều có thể phát triển thành viêm tâm bào dạng co hẹp. Lúc này, tạng tim bị tổ chức sợi cứng bao vây mà tăng dày, khiến cho giai đoạn trương nở bình thường của tâm thất bị hạn chế việc nạp đầy, sản sinh một loạt đặc trưng lâm sàng về chướng ngại tuần hoàn như lượng bài máu của tim giảm thấp, áp lực tĩnh mạch tăng cao.

Đông y qui bệnh này vào loại đờm ả.

– Về ăn uống cần tuân thủ một số nguyên tắc sau :

+ Kiêng ăn các thức ăn cay, khô kiệt nước. Kiêng ăn muối, nên ăn nhạt, ăn lỏng.

+ Khi có đờm ả gây bệnh mạnh. Kiêng ăn béo, ngọt vì chúng dễ sinh đờm ả.

– Thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc có thể chọn một số bài sau đây để sử dụng khi có bệnh.

Bài 1. Gạo tẻ (75g), thêm nước nấu cháo, khi sắp đặc, hoà vào 1g bột khiên ngư tử (hạt bìm bìm), gừng tươi (2 lát), đại táo (10 quả), bột đình lịch tử (1g), đường phèn (30g), nấu thành cháo đặc. Mỗi ngày 1 thang, chia 5 lần uống ấm, 3 ngày là một liệu trình, không nên uống lâu. Dùng cho người viêm tâm bào tiết dịch, phân biệt triệu chứng là trường hợp ẩm gây bệnh ngừng lưu ở màng ngực, thở gấp có bụng báng nước, chân sưng.

Bài 2. Trúc diệp tâm (30g), sắc nước, lấy nước bỏ bã, cho vào 50g gạo tẻ, thêm nước nấu thành cháo đặc, mỗi ngày một thang, ăn vào sớm, tối. Dùng cho người viêm tâm bào tiết dịch, trong tim uất nhiệt, ho, tim hồi hộp, khó thở, thở gấp.

Bài 3. Thạch xương bồ (5g), thêm nước sắc lấy nước đặc, bỏ bã, thêm 50g gạo tẻ, 1g hạt sen bỏ lõi, thêm nước nấu cháo, khi sắp đặc, thêm 15g đường phèn, nấu chín. Mỗi ngày 1 thang, chia 4 lần uống nóng. Dùng cho người bệnh viêm màng tim có trạng thái chứng bệnh thần kinh.

Bài 4. Địa cốt bì (30g), sinh bách bộ (30g), sắc nước lấy nước đặc, bỏ bã, thêm 50g gạo tẻ, 30g đường phèn; thêm nước cùng nấu. Mỗi ngày 1 thang, chia 2 lần ăn cháo. Dùng cho viêm tâm bào dạng kết hạch, người có sốt, thở gấp, ngực bí.

Bài 5. Gạo tẻ (50g), thêm nước nấu thành cháo, hoà vào 50ml trúc lịch, trộn đều. Mỗi ngày 1 thang, chia 4-5 lần ăn. Dùng cho người phân biệt triệu chứng bệnh viêm màng tim thuộc đờm ảm, nhiệt nặng.

* Các dược thảo dùng để phối hợp trong các thuốc đông dược chữa thấp tim các loại có nhiều. Ở đây có thể giới thiệu bài “phức phương phòng kỷ thang” của Vũ Nghệ Kính gồm : hán phòng kỷ (15g), ngọc trúc (9g), hoàng kỳ (18g), bạch truật (9g), bạch linh (30g). Nấu 500ml nước còn 100ml. Bã còn lại đổ 400ml nước, nấu còn 80ml. Trộn chung chia 3 lần, uống trong ngày. Sốt đau nhiều gia tế tân (4,5g), ngân sài hồ (6g), phù nhiều tiểu ít gia trạch tả (9g), mộc thông (15g), quế chi (6g). Suyễn nhiều gia tang bạch bì, tử tô đều 9g. Tâm suy gia phụ tử (9g). Vũ Nghệ Kính trị 10 ca thấp tim đều tốt, tác dụng kiện tỳ, ích khí, hoá thấp.

Chương 7

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG CHỐNG BỆNH TÂM PHẾ MÃN

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ TÂM PHẾ MÃN

– Tâm phế mãn là một bệnh tim phổi mãn tính do bệnh ở phổi như :

- + Viêm phế quản mạn
- + Hen phế quản
- + Giãn phế quản
- + Lao phổi
- + Bụi phổi v.v...

Hoặc bệnh ở lồng ngực như :

- + Dị ứng lồng ngực : gù vẹo
- + Xơ màng phổi
- + Dây dính màng phổi
- + Suy cơ thần kinh mãn

gây trở ngại cho tuần hoàn phổi, làm áp lực động mạch

phổi tăng, tâm thất phải dày lên, to lên và dẫn đến suy tim phải.

Các bệnh gây tổn thương cấu trúc hệ mạch phổi :

- + Huyết phổi
- + Nghẽn mạch
- + U trung thất
- + Di căn ung thư

cũng gây tăng áp lực động mạch phổi và là nguyên nhân của tâm phế mãn :

– Tâm phế mãn là một bệnh toàn thân mà biểu hiện sự rối loạn chức năng tim phổi là chính.

- Tỷ lệ phát bệnh cao ở tuổi trung niên và người lớn tuổi trên 40.

- 80 – 90% là do viêm phế quản mãn tính, giãn phế quản, phế khí thũng và hen phế quản.

- Thời gian từ khi mắc bệnh phổi đến lúc xuất hiện tâm phế mãn khoảng từ 3 đến 10 năm.

– Triệu chứng lâm sàng của tâm phế mãn là suy hô hấp mạn và suy tim, biểu hiện :

- + Khó thở, thở gấp, hồi hộp.

- + Môi lưỡi tím, mắt lồi nhiều tia máu, ngón tay dùi trống.

+ Tĩnh mạch cổ nổi, phù 2 chi dưới, gan to đau.

+ Nghe tim đập nhanh, tiếng ngựa phi phải, thổi tâm thu cạnh mũi ức do hở van 3 lá.

- Xét nghiệm máu, X quang và điện tâm đồ thì thấy :

- + Máu
- tăng hồng cầu
 - tăng hematocrit
 - tăng bạch cầu

+ X quang :

- khí thũng phổi
- dây giãn thất phải, nhĩ phải
- tim thông.

+ Điện tâm đồ :

- Hình ảnh sóng P phế, trục lệch phải trên 90° dày thất phải
- Bloc nhánh phải không hoàn toàn.

- Điều trị tây y :

Chủ yếu giải quyết 3 yếu tố cơ bản : chống tắc nghẽn phế quản, liệu pháp oxy và chống nhiễm trùng.

+ Chống tắc nghẽn phế quản :

- Thuốc giãn phế quản có theophylin, aminophylin.
- Thuốc giảm tiết dịch có corticoid.

- Thuốc tiêu nhầy và điều hoà chất nhầy, giảm phù nề phế quản có bromohexin, nulcosolvin...

- Thuốc gây hưng phấn trung khu hô hấp có niketamid.

+ Liệu pháp oxy :

Oxy qua xông mũi, 1-2 lít/phút, ngắt quãng, ngày thở từ 12-15 giờ, hoặc dùng mặt nạ oxy 2 chiều.

+ Chống nhiễm trùng. Dùng các kháng sinh thích hợp dựa vào kháng sinh đồ.

+ Điều trị suy tim. Chỉ hiệu quả khi giải quyết được tắc nghẽn phế quản.

Thuốc lợi tiểu có acetazolamid.

Suy tim nặng có khi lại chích huyết, hoặc dùng các thuốc prostaglandin, hydralazin.

Ngoài thuốc men phải nghỉ ngơi tuyệt đối, nằm đầu cao, ăn nhạt, cai thuốc lá thuốc Lào, tập thở bụng.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG VÀ CHỐNG BỆNH TÂM PHẾ MÃN

– Về phương diện dinh dưỡng cần lưu ý :

+ Kiêng các thức ăn kích thích, cay như thuốc lá, rượu, tỏi, tiêu, ớt, hẹ... vì để tránh ho suyễn tăng nặng.

+ Cấm ăn các thức ăn cay nóng, thêm nhớt và ngọt như dê, chân móng giò, sôcôla và loại rán quay nướng để khỏi giúp hoả sinh đờm.

+ Tránh ăn các thức ăn mặn, muối chua vì phù và tiểu ít, tránh thức ăn lạnh vì đờm bọt trắng.

- Dưới đây là các bài thức ăn - chức năng và thực phẩm — thuốc từ các lương thực, thực phẩm sẵn có. Nên chọn một hay nhiều bài thuốc sử dụng thay đổi theo Từ Mãn Hoa.

Bài 1. Tắc kè (1 đôi), bột nhân sâm (50g), rau thai (1 cái). Tắc kè bỏ đầu, nghiền thành bột mịn, rau thai sấy khô, nghiền bột mịn, cùng trộn với bột nhân sâm, cho vào túi keo rỗng (mỗi hạt nặng chừng 0,25g), giữ ở nơi khô ráo. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 4 viên. Dùng cho người bệnh lâu phổi thận dương hư, thở gấp suyễn gấp.

Bài 2. Bí xanh cả vỏ (250g), thái miếng rửa sạch, cá quả (1 con), bỏ vẩy và nội tạng rửa sạch. Cá quả thêm nước nấu trước, nước sôi cho thêm 5 lát gừng, 3 củ hành và chút rượu vang, sau thêm bí xanh cùng nấu canh, không nêm muối. Dùng cho người đau tim khó thở, phù thũng, đái ít.

Bài 3. Sinh hoài sơn dược (120g), xích đậu (30g), gạo

nếp (30g). Ba vị rửa sạch, thêm nước nấu cháo như thông thường, nên ăn thường xuyên. Dùng cho người suyễn gấp phân nát, phù, đái ít.

Bài 4. Bột đông trùng hạ thảo (5g), bột nhân sâm (5g), gạo nếp (50g). Gạo nếp rửa sạch, thêm nước nấu cháo như thông thường, cháo đặc, thêm vào bột đông trùng hạ thảo, bột nhân sâm, lại nấu thêm chút nữa là được. Khi ăn cho thêm chút đường phèn. Dùng cho người bệnh tim phổi, suyễn lâu âm hư.

Bài 5. Băng rốn tươi (30g), đại táo (30g), đường phèn (15g). Băng rốn và đại táo rửa sạch, dùng lửa to đun sôi, vớt bỏ váng bẩn, thêm chút rượu vang khử tanh, đổi dùng lửa nhỏ đun 2 giờ, thêm vào đường phèn, uống canh ăn táo. Dùng cho người thở gấp suyễn gấp, vận động thì tăng nặng, hình dáng lạnh, đờm trắng.

Bài 6. Hồ đào nhục (250g), bột nhân sâm (50g), bột gạo nếp (300g). Hồ đào nhục rang chín, bỏ đi vỏ áo tím, nghiền bột mịn. Bột gạo nếp rang chín, lấy không cháy làm mức. Hồ đào nhục, bột nhân sâm cho vào bột gạo nếp trộn đều. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 2 thìa canh, thêm chút đường trắng, dùng nước sôi hãm chín, ăn. Dùng cho người già ho lâu, thở gấp suyễn gấp.

* Thuần túy sử dụng các dược thảo để uống có thể có

nhiều bài có hiệu nghiệm. Ở đây giới thiệu 1 bài “phế tâm phương” của Chu Tú Phong với công thức sau : thái tử sâm, ngọc trúc, bổ cốt chỉ, đơn sâm, xích thược đều 9g. Hoàng kỳ, đàm dương hoắc, hổ trương đều 15g. Phụ kiện, hồng hoa đều 6g. Chế thành viên bọc đường mỗi viên 0,3g, mỗi lần 6 viên, ngày 3 lần. 3 tháng là 1 liệu trình. Uống liền 2 liệu trình. Kết quả qua 192 ca có 84,3% cho hiệu nghiệm so với điều trị tây y chỉ 40,6%.

Chương 8

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG VÀ CHỐNG BỆNH HUYẾT ÁP THẤP

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ BỆNH HUYẾT ÁP THẤP.

– Huyết áp thấp là khi huyết áp có số đo tâm thu dưới 90mmHg và huyết áp tâm trương dưới 60mmHg. Mạch áp có hiệu số thường dưới 20mmHg.

– Huyết áp thấp thường là biểu hiện của sự rối loạn chức năng vỏ não của trung khu thần kinh vận mạch.

– Trên lâm sàng người ta chia huyết áp thấp thành 2 loại :

* Loại huyết áp thấp triệu chứng — do nguyên nhân từ các bệnh về tim mạch như suy tim, nhồi máu cơ tim, nhịp tim không đều, xuất huyết cấp, thiếu máu mãn tính, suy dinh dưỡng kéo dài, vừa mới ốm dậy thể lực còn yếu, tinh thần suy nhược, bệnh lao, bệnh tiêu hoá mãn tính v.v... Người bệnh hoa mắt, mệt mỏi, chóng mặt, đau đầu, hồi hộp, mất ngủ.

* Loại huyết áp thấp do tư thế - đó là bệnh nhân đang

nằm, ngồi dậy hay đứng dậy huyết áp tụt xuống, thường gặp ở người cao tuổi có trạng thái suy nhược mãn tính, cũng có thể thứ phát do bệnh thiếu năng giáp trạng, bệnh thần kinh do tiểu đường, bệnh thiếu năng thượng thận Addison. Uống thuốc hạ áp như reserpin cũng có thể gây huyết áp thấp.

Triệu chứng huyết áp tụt đột ngột, sắc mặt trắng bệch, ra mồ hôi lạnh, buồn nôn, có thể dẫn đến ngất xỉu, hôn mê, chân tay lạnh, mạch tế huyền sắc.

– Điều trị tây y bằng heptamyl loại viên, loại giọt, loại tiêm hay praxinor.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỰC PHẨM – THUỐC, TRÀ – THUỐC TRONG PHÒNG VÀ CHỐNG BỆNH HUYẾT ÁP THẤP

Bài 1. Dùng cà phê dưới dạng trà uống.

Bài 2. Nhân sâm (10g) ngâm cho nở rồi cắt miếng, linh chi (10g) cũng ngâm cho nở rồi cắt miếng. Thịt thỏ (100g) rửa sạch, cắt từng miếng (3cm), hành (10g) cắt khúc, gừng (5g) đập dập. Cho nhân sâm, linh chi, thịt thỏ vào tô rồi thêm rượu (10g), muối (5g) vào trộn đều ướp trong 30 phút. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu (30g) vào chảo để lửa vừa, dầu nóng thì đổ thịt thỏ vào, đổ thêm 400ml nước lèo rồi

cho nhân sâm, linh chi, hành, gừng nấu cho sôi, vụn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút thì được. Ngày 1 lần, mỗi lần 30g thịt thỏ, ăn cả nhân sâm (linh chi có thể không ăn). Bổ âm dưỡng tâm, nâng huyết áp, bổ ích khí.

Bài 3. Quế chi (6g), đương quy (3g), cam thảo (3g) cho vào trong nồi, đổ vào 50ml nước, nấu bằng lửa vừa trong 25 phút, vớt bỏ xác lấy nước. Nhân sâm (6g) cắt miếng, táo đỏ (6 trái) bỏ hạt, rồi cho vào nồi, vo 100g gạo cho sạch, cùng với nước thuốc cho vào nồi, thêm vào 1200ml nước. Khi cháo chín cho đường (20g) vào khuấy đều. Ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng. Khử hàn bổ huyết, nâng huyết áp.

Chương 9

LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TRONG PHÒNG CHỐNG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

I. MỘT SỐ HIỂU BIẾT HIỆN NAY VỀ BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

– Bệnh tăng huyết áp là bệnh khi huyết áp tăng hoặc lớn hơn 160/95 mmHg (theo quy định của Tổ chức y tế thế giới).

– Huyết áp cao là bệnh rất thường gặp, tỷ lệ mắc tăng theo tuổi và là bệnh phổ biến nhất trong hệ tim mạch. Ở các nước Âu, Mỹ tỷ lệ mắc từ 10 – 15% ; ở Trung Quốc là 4,67% ; ở Việt Nam khoảng 6 – 12%.

– Phải điều trị chống tăng huyết áp để phòng ngừa các biến chứng như xuất huyết não, nhũn não, suy tim, suy thận, tổn thương đáy mắt v.v...

– Bệnh huyết áp cao là bệnh thường không tìm thấy nguyên nhân tới 80%, nhưng liên quan nhiều đến yếu tố tinh thần căng thẳng, những stress mạnh và có tính chất di truyền.

– Cơ chế bệnh là do rối loạn chức năng của thần kinh trung ương gây ra rối loạn vận mạch. Các động mạch nhỏ co

thất sinh ra huyết áp cao. Sự thoái hoá thành mạch như xơ vữa vừa là nguyên nhân lại vừa là hậu quả của huyết áp cao.

– Triệu chứng của bệnh tăng huyết áp thường gặp là đau vùng đầu, chóng mặt, mờ mắt, mất ngủ, ù tai, trí nhớ giảm, mệt mỏi, tim đập hồi hộp, dễ cáu gắt v.v.... và thấy số đo cao như đã nói trên.

– Điều trị theo hướng tây y là dùng các loại thuốc sau :

- Thuốc lợi tiểu hạ kali máu như hypothiazid, thuốc lợi tiểu giữ kali như spiroclolacton.

- Thuốc an thần như meprobramat, valium.

- Thuốc hạ áp như thuốc phong bế giao cảm (reserpin, methyl dopa), thuốc chẹn giao cảm alpha hay beta (prazosin, phentolamin, propranolol, acebutolol... Thuốc giãn mạch như hydralazin, natri nitroprusiat.

- Các thuốc khác như thuốc chẹn dòng calci (nifedipin), thuốc ức chế chuyển dạng angiotensin (captopril).

Nguyên tắc chung của điều trị tăng huyết áp là chọn thuốc điều trị cho thích hợp với từng bệnh nhân, phải điều trị liên tục và phối hợp thuốc để giảm được liều. Dùng thuốc phải tôn trọng chế độ ăn kiêng muối, bỏ rượu, bỏ thuốc lá, sinh hoạt điều độ và thể dục ôn hoà, thường xuyên, tránh béo.

II. LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM TẠO CÁC CHẾ PHẨM THỨC ĂN – CHỨC NĂNG, THỰC PHẨM THUỐC, TRÀ THUỐC TRÔNG PHÒNG, CHỐNG BỆNH TĂNG HUYẾT ÁP

Gần đây việc sử dụng các hoạt chất tách chiết có trong dược thảo để điều trị tăng huyết áp của tây y cũng như sử dụng toàn phần hoặc lá, rễ, hoa, thân của các dược thảo đó làm thành bài thuốc đông y để chữa bệnh đã trở thành phổ biến. Một số dược thảo đó có thể kể tên như :

- Cần tây.
- Đỗ trọng.
- Ba gạc
- Cúc hoa vàng
- Muồng ngủ
- Tar.g bạch bì
- Thạch mộc hương
- Xích đồng nam
- Bạch đồng nữ
- Cẩm kê nhị v.v...

Đông y còn phân biệt các thể huyết áp cao như :

- Thể can dương thịnh
- Thể phong đàm thương nghịch
- Thể khí hư thấp trở
- Thể thân dương hư tổn
- Thể thân âm hư
- Thể dương hư
- Thể âm dương lưỡng hư.

Mỗi thể loại đều có những bài thuốc, vị thuốc đông y điều trị thích hợp. Ở đây chúng tôi chỉ nói đến cách phòng, chống các thể đó bằng các món ăn, thức uống được chế biến từ lương thực, thực phẩm sẵn có trong nước.

- Trong ăn uống, muối có liên quan đến bệnh mạch máu làm tăng tiết hormon co mạch gây co các mạch máu nhỏ, do đó làm tăng huyết áp. Mặt khác, muối natri làm tăng xơ cứng mạch máu thận và tăng các phản ứng thủy phân đòi hỏi máu phải cung cấp nên tim phải làm việc nhiều hơn. Do đó người cao huyết áp phải hạn chế lượng muối ăn vào hàng ngày.

- Kali rất lợi cho cơ tim, nó bảo vệ cơ tim, điều chỉnh tác động không tốt của natri cho nên người bị cao huyết áp

khi thận chưa bị tổn thương thì có thể chọn lựa những thức ăn có hàm lượng kali cao như chuối, cà chua, bắp cải, rau dền, rau chân vịt, khổ qua, nấm, củ mài, bí đao v.v...

– Các chất béo như mỡ lợn, thịt các loại, bơ, các loại có cholesterol cao như lòng đỏ trứng, nội tạng động vật, các chất ngọt phải hạn chế ăn vào cơ thể nhiều. Vì ăn nhiều những chất trên làm các mạch máu, nhất là mạch máu não, mạch vành tim dễ xơ vữa, hẹp lòng mạch, co giãn kém, lưu thông máu khó khăn gây tắc mạch, đút mạch và làm tim phải co bóp mạnh để đẩy máu đi, lâu dần tim suy, và huyết áp thì cao. Vì vậy người cao huyết áp nên dùng các dầu thực vật là chính như dầu mè, dầu đậu tương, dầu ngô, dầu lạc v.v... vì dầu chứa nhiều acid béo chưa no, thúc đẩy quá trình oxy hoá chất cholesterol thành chất chứa trong mật để dễ theo phân bài tiết ra ngoài, làm bớt vữa xơ mạch ; co giãn mạch dễ dàng.

– Người bị bệnh cao huyết áp có thể cần một lượng thích hợp những chất protein có trong lòng trắng trứng, các loại cá, thịt bò, thịt nạc lợn, đậu phụ... nhưng không quá nhiều để tránh béo phì. Cần ăn nhiều rau như rau cải xanh, ớt tây, trái cây màu đỏ, táo đỏ, táo xanh, trái hồng, hạnh nhân, cà chua, cà rốt, tương mè, tương đậu, rau cần, hẹ...

– Ăn nhiều chất chứa iod như rong biển, tảo đỏ... làm tăng cường chuyển hoá cơ thể khiến mỡ, cholesterol trong máu giảm.

– Tránh để táo bón, tránh hút thuốc, uống rượu và những thức ăn kích thích như tiêu, ớt, cà phê... kích thích mạch máu co lại làm huyết áp tăng lên.

– Trước hết, đi sâu vào vấn đề thức ăn – chức năng và thực phẩm – thuốc trong phòng chống bệnh cao huyết áp từ lương thực, thực phẩm phổ biến, chúng ta cần nhắc lại một số nguyên tắc cơ bản của ăn uống chữa bệnh loại này mà như trên đã nói.

+ Giảm ăn chất béo, dùng nhiều dầu thực vật, hạn chế mỡ động vật. Nên ăn các thức ăn động vật như thịt lợn nạc, thịt các loại cá, thịt ngỗng nạc, sữa chua. Kiêng thịt mỡ, nội tạng động vật, não tủy, lòng đỏ trứng, cá không vẩy, cua nước ngọt v.v...

+ Ăn nhiều lương thực, thực phẩm có tác dụng giảm huyết áp, giảm béo như cà rốt, dưa chuột, chuối, dưa hấu, rau cần...

+ Nên ăn nhiều rau tươi và hoa quả như rau cải xanh, cải dậu, rau cần, cam, quýt, chanh, táo... là những thức ăn có nhiều vitamin C.

+ Ăn ít đường đơn, nên ăn các loại đường phức hợp như tinh bột gạo, kê, cao lương, rau dền và các loại đậu.

+ Giảm ăn muối, kiêng thuốc lá, rượu, trà đặc, cà phê, thức ăn cay nóng, súp gà và thịt.

Nên áp dụng phương pháp chế biến hấp, luộc, hầm và ăn ít một, chia làm nhiều lần trong ngày.

– Các lương thực, thực phẩm thuần túy có thể sử dụng để chế biến thành những món ăn phòng, chống bệnh huyết áp cao gọi là thức ăn – chức năng (food – function) như gạo, trứng, bột lúa mì, thịt lợn nạc, các loại cá, đậu tương, đậu phụ, rau cải, thịt rùa, yến sào, vi cá, bào ngư, tôm, rong biển, cá mực, baba, lê, khổ qua, bí đao, rau câu, xúp lơ, cà, đậu đũa, hành tây, tỏi, mộc nhĩ trắng đen, gạo nếp, nấm hương, chim cút, hải sâm, cá mú, cá mè, giá đậu đỗ, đậu thực vật, táo đỏ v.v...

Trong điều trị các bệnh của cao huyết áp, một số dược thảo cũng có thể dùng phối hợp với các lương thực, thực phẩm nói trên chế biến thành những món ăn thực phẩm – thuốc (food – drug) mà được nhân dân rất ưa dùng hiện nay. Những dược thảo đó có thể kể ra một số vị thuốc làm ví dụ như : thiên ma, mẫu li, câu kỷ tử, hà thủ ô, thạch quyết minh, kim ngân hoa, v.v... đối với trị cao huyết áp thể can dương thịnh ; ngân nhĩ, thiên ma, phục linh, ngư tất, hoài sơn, nhân sâm, thảo quyết minh v.v... đối với trị cao huyết áp thể phong đàm thượng nghịch. Ngoài ra một số thực phẩm còn kết hợp vị thuốc để tạo ra dạng trà – thuốc (tee – drug) làm thức uống hàng ngày trong chữa bệnh như trà thanh nhiệt, trà hà thủ ô, trà kim ngân v.v...

- Dưới đây chúng tôi sẽ lần lượt giới thiệu những bài thuốc món ăn với ba dạng thực phẩm nói trên dựa theo kinh nghiệm bản thân một số tác giả như Bành Minh Tuyên, Bành Niên Đông và các tài liệu Trung Quốc đối với từng thể của bệnh cao huyết áp. Song khi giới thiệu những bài thuốc món ăn cũng cần phải nói hiệu quả của chúng thường xuất hiện không biết được. Chỉ biết chữa bằng ăn uống các bệnh mãn tính cần phải kiên trì, nhẫn nại và tin tưởng. Lòng tin có khi còn tác dụng hơn cả uống thuốc. Bi quan, thất vọng, nôn nóng thường làm bệnh nặng thêm.

1. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc cho bệnh cao huyết áp can dương thịnh.

- Bệnh cao huyết áp thể can dương thịnh là bệnh có số đo huyết áp cao kèm theo đau đầu, chóng mặt, bứt rứt, nóng nảy, ngủ ít, hay mê, táo bón, mồm đắng, mặt đỏ, lưỡi bựa vàng, mạch hoạt. Đó là loại cao huyết áp thời kỳ 1 và 2.

- Những lương thực, thực phẩm thuần túy dùng làm thức ăn – chức năng chữa bệnh này gồm có : bồ câu, đậu phụ, cá diếc, cải xanh, rùa, râu ngô, tiêu xay, trứng gà, thịt gà, đường, táo mèo, thịt lợn, nho, lê, mía, mật ong, chuối tây, mực tươi, cần tây.

- Các dược thảo phối hợp với lương thực, thực phẩm dùng làm thực phẩm – thuốc để chống can dương thịnh có

thiên ma, mẫu lệ, hoa cúc, ngọc mễ, câu kỷ tử, quyết minh tử, hà thủ ô, kim ngân.

Các thức ăn – chức năng có thể chọn một trong 5 bài sau để chữa trị loại thể bệnh này.

Bài 1 : Cá diếc 200g làm sạch, bỏ mang và nội tạng, lấy dầu (10g), muối, rượu (10g) thoa lên mình cá. Cho cá vào nồi, đổ canh gà (500ml) vào, cho gừng (5g), hành (5g) và cho sò biển (12g) vào, nấu sôi, cho thêm đậu phụ (200g) cắt miếng. Vặn lửa nhỏ, hầm thêm 30 phút, rồi cho lá cải xanh (100g) vào là được. Mỗi ngày 1 lần, dùng làm thức ăn, ăn cả cái lẫn nước. Dùng rất tốt cho bình gan, thấp dương, hạ huyết áp.

Bài 2 : Rùa (1 con = 200g) bỏ đầu đuôi và nội tạng, râu bấp ngô (50g) rửa sạch, cho vào túi vải, cột chặt miệng. Cho rùa túi thuốc vào nồi, đổ vào 1000ml nước rồi cho gừng (5g), hành (10g), muối (5g), rượu (10g) vào, để lửa lớn nấu sôi rồi vặn lửa nhỏ hầm cho đến chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt rùa và nước canh. Có tác dụng tốt trong dưỡng âm, thấp dương, hạ áp.

Bài 3 : Thịt gà khô (200g) bỏ da, cắt miếng mỏng ; hoa cúc tươi (30g), dùng nước sạch rửa nhẹ ; hành (10g), gừng (5g) rửa sạch bằng nước lạnh ; gừng cắt miếng ; hành cắt đoạn. Cho thịt gà vào thau rồi đập trứng gà (3 quả) vào,

thêm muối (5g), rượu (10g), tiêu xay (6g), bột can đậu (30g) trộn đều lên. Lấy cái thau khác cho muối, đường trắng (5g), canh gà (200ml), tiêu xay, bột thuỷ đậu (30g), dầu thực vật (60g) vào trộn đều, thành dung dịch gia vị. Để chảo lên bếp cho nóng, đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho gà vào xào sơ rồi vớt ra ; giữ lại 50g dầu, đợi dầu nóng, cho hành, gừng vào cho thơm, rồi cho gà trở vô chảo xào chín, đổ rượu và dung dịch gia vị đã trộn vào, đảo vài lần, sau đó cho hoa cúc vào, trộn đều thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt gà, ăn cả hoa cúc. Bổ dưỡng ngũ tạng, khử phong sáng mắt, hạ áp ngừng đau.

Bài 4 : Quả táo mèo (15g) rửa sạch, đập dập. Thịt lợn (200g) rửa sạch, cắt miếng dài 4cm, ngang 2cm ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt đoạn. Để nội lên bếp cho nóng, đổ dầu vào, đợi dầu nóng, cho gừng, hành vào cho thơm, đổ canh gà vào nấu cho sôi, rồi cho thịt lợn, táo mèo, muối (5g) vào, vặn lửa nhỏ nấu 50 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn từ 30 – 50g thịt lợn, ăn cả cái lẫn nước. Bổ âm thấp dương, hoá thực tiêu tích, hạ huyết áp. Táo mèo trong phương thuốc này có tác dụng hạ áp cho người bị bệnh lâu ngày, có thể mở rộng vòng ngoài huyết quản, điều tiết công năng hệ thống thần kinh trung khu, có tác dụng giảm mỡ trong máu rõ ràng.

Bài 5 : Chuối tây (2 trái) rửa sạch, bỏ vỏ, giã nhuyễn ;

táo mèo (10g) rửa sạch, cắt miếng, bỏ hạt. Cho táo mèo vào nồi, đổ vào 250ml nước, để lửa vừa nấu 15 phút, cho chuối tây vào khuấy đều, nấu sôi thì được. Mỗi ngày 2 lần, ăn toàn bộ. Bình gan dương, ích tràng vị, hạ huyết áp, trị bón.

* Ngoài 5 bài *thức ăn - chức năng* nói trên người ta còn xây dựng một trong 3 bài *thực phẩm - thuốc* nữa để tăng cường tác dụng chữa bệnh cao huyết áp đầu đầu chóng mặt thể can dương thịnh.

Bài 1 : Thiên ma (12g) ngâm trong nước gạo (vo gạo lấy nước), cắt miếng, bỏ râu (1 con) làm sạch, bỏ lông, phủ tạng và chân ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) tía hoa. Lấy dầu (10g), rượu (10g), muối (5g) thoa lên bỏ râu ; cho bỏ râu vào nồi, đổ nước canh gà (300ml) vào, rồi cho gừng, hành và thiên ma vào. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn nửa con bỏ râu, ăn cả cái lẫn nước. Bình gan tức phong, định kinh thấp trở. Thiên ma trong phương thuốc này có thể cải thiện trạng thái công năng của làn da bao quanh đại não, hạ trở lực của mạch máu chính bao quanh huyết quản.

Bài 2 : Hà thủ ô (15g) sao khô rồi tán thành bột ; quả dâu (12g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; rùa (1 con = 200g) bỏ đầu, nội tạng và móng, giữ lại lưng rùa ; hành (10g) cắt đoạn ; gừng (5g) cắt miếng. Rùa cắt thành 4 miếng, xát muối (5g) lên ; bỏ gừng, hành lên lưng rùa, rồi cho vào thố, đổ canh gà (200ml) vào, cho hà thủ ô vào chung

quanh để dẫu. Cho thổ vào nồi, dùng lửa lớn chung 40 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30 – 50g thịt rùa. Bổ âm tức phong, bổ ích gan thận.

Bài 3 : Thạch quyết minh (10g) tán thành bột ; mực tươi (200g) rửa sạch, cắt miếng khoảng 4cm, cần tây (100g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 300cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Cho mực vào nồi, đổ canh gà (200ml) vào, cho bột năn (20g), thạch quyết minh, xì dẫu (10g), muối (5g) vào trộn đều, nếu khô quá thì thêm vào một ít nước. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dẫu vào, đợi dẫu nóng đổ mực vào xào sơ, vớt ra ngay. Giữ lại 30g dẫu, đợi dẫu nóng, cho hành, gừng vào xào cho thơm, cho cần tây vào xào sơ, cho ngay mực vào, đổ canh gà vào, nấu 10 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50 gam cá mực. Bổ âm bổ huyết, bình gan tức phong, hạ huyết áp.

* Bên cạnh *thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc*, người ta còn chế ra một loại *đồ uống – thuốc* gọi là *trà – thuốc* (tee – drug) để thay chè uống hàng ngày trong chữa bệnh.

Trà thuốc để dễ uống bao giờ cũng có thêm thực phẩm ngọt – chẳng hạn một ít đường trắng.

Có thể chọn 1 trong 3 bài sau đây :

Bài 1 : Trà kim ngân – táo mèo : Kim ngân hoa (10g)

bỏ tạp chất, rửa sạch ; táo mèo rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng. Cho kim ngân hoa, sơn tra, đường trắng (10g) vào nồi, vặn lửa nhỏ nấu 10 phút thì được. Mỗi ngày uống thay trà. Thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp.

Bài 2 : Trà dâu cúc : Lá dâu (6g), hoa cúc (6g) lựa bỏ tạp chất, rửa sạch. Cho lá dâu, hoa cúc vào ly lớn, cho đường (20g) vào, đổ vào 250ml nước sôi, ngâm trong 5 phút thì được. Uống thay trà. Thông phong thanh nhiệt, thanh gan sáng mắt, hạ huyết áp.

Bài 3 : Trà hoa cúc : Hoa cúc (9g) bỏ cuống và tạp chất, rửa sạch. Cho hoa cúc vào ly lớn, cho đường trắng (20g) vào, đổ vào 250ml nước sôi, ngâm 5 phút thì được. Uống thay trà. Thông phong, thanh nhiệt, sáng mắt.

Một bài thuốc các dược thảo phối hợp chữa tăng huyết áp thể can dương thịnh : đó là bài “thiên ma câu đằng ẩm gia giảm”. Thang thuốc gồm các vị sau : Câu đằng, đỗ trọng, tang ký sinh, hoàng cầm, xuyên ngư tấu, chi tử, dã cúc hoa, bạch thược, hạn liên thảo đều 12g ; thạch quyết minh, sinh mẫu lệ đều 20g ; râu ngô 16g. Sắc uống mỗi ngày 1 thang.

Trường hợp can dương thịnh lại thêm hạ đàm, tức là ngoài đau đầu, hoa mắt, mặt đỏ lại béo mập, ngực tức, chân tay nặng thì dùng “Ôn đàm thang” gồm : trần bì, bán hạ, bạch linh, cam thảo, bạch thược, sài hồ, chi tử.

Nếu cao huyết áp lại kèm xơ mỡ động mạch thì dùng thêm các thuốc hoạt huyết hòa ứ như xích thược, đan sâm, xuyên khung, sơn tra, thủy diệp, xuyên ngư tất.

Như vậy vừa dùng thang thuốc đông y, vừa dùng chế độ ăn uống thích hợp với bệnh tật, sẽ hy vọng sớm đẩy lùi được bệnh.

2. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà - thuốc cho bệnh cao huyết áp can thận âm hư

– Bệnh cao huyết áp thể can thận âm hư là thể cao huyết áp thời gian dài dương thịnh làm tổn thương chân âm sinh ra chứng hoa mắt, chóng mặt, ù tai, đau nóng trong đầu, mặt đỏ, ngực tức, chân tay tê bại, tim hồi hộp, mạch trầm yếu hoặc vô hư. Có thể thấy bệnh cao huyết áp ở thời kỳ 2, 3.

– Những lương thực, thực phẩm đơn thuần dùng làm *thức ăn – chức năng* có : củ mài, thịt ngỗng, gan lợn, gạo, tôm, giá, táo đỏ, thịt gà, nấm hương, cần tây, tỏi, hành, táo, hạt dẻ, mè đen, rau chân vịt, thịt bò, cà rốt, trứng cút, mật ong, thịt rùa, sò, bàng quang lợn, thịt bồ câu, hải sâm.

– Những dược thảo phối hợp lương thực, thực phẩm làm *thực phẩm – thuốc* có : câu kỷ tử, địa long, hải long, dây tơ hồng, hoa cúc, ngư tất, liên mễ v.v...

– Các dược thảo đơn thuần dùng phối hợp trong điều trị bệnh loại này có : Dã cúc hoa, sinh địa hoàng, câu đằng, câu kỷ tử, hoài sơn, trạch tả, thạch quyết minh, bạch mao căn, hạ khô thảo, bạch linh, đơn bì, ngư tấu, đỗ trọng v.v....

Dưới đây sẽ lần lượt giới thiệu các loại thức ăn đó.

* Các thức ăn – chức năng có thể chọn 1 trong 4 bài sau :

Bài 1 : Củ mài (20g) ngâm mềm, cắt miếng vuông khoảng 4cm ; thịt ngỗng trắng (200g) rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 4cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho thịt ngỗng vào xào đến khi đổi màu, cho củ mài vào, đổ vào 1000ml nước, vặn lửa nhỏ hầm 1 giờ thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt ngỗng, tùy ý uống canh và ăn hoài sơn. Bỏ gan thận, hạ huyết áp.

Bài 2 : Tỏi (30g) bỏ vỏ, cắt làm hai, hải sâm (50g) ngâm mềm, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng dài ; gạo (100g) vo sạch. Cho gạo vào nồi, đổ vào 1000ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, cho hải sâm, tỏi vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay bữa ăn sáng. Bỏ khí huyết, thêm tinh tuý, hạ huyết áp.

Bài 3 : Chuối tây (2 trái) bỏ vỏ, cắt đoạn khoảng 4cm. Đổ vào nồi 400ml nước, nấu sôi, cho chuối tây vào, trứng

cút (10 quả) đập vào nước sôi từng trứng một, nấu chín thì được. Cho thêm một ít đường trắng trộn đều. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn hai trứng cút và 50g chuối tây. Bổ khí huyết, hạ huyết áp, thông táo bón.

Bài 4 : Tảo đỏ (30g) ngâm nước, rửa sạch ; câu kỷ (10g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; thịt gà (200g) rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 4cm. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng cho gừng (5g), hành (20g) vào cho thơm, rồi cho thịt gà vào xào cho đến khi đổi màu, cho câu kỷ vào, đổ vào 1000ml nước, nấu 30 phút, cho tảo đỏ vào, nấu thêm 5 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ khí huyết, hạ huyết áp.



* Các thực phẩm – thuốc có thể chọn 1 trong 4 bài sau :

Bài 1 : Bách hợp (20g) rửa sạch, cho vào nồi, đổ vào 50ml nước, nấu chín. Măng (50g) rửa sạch, ngâm mềm, bỏ tạp chất ; tôm (100g) rửa sạch ; đậu phụ (200g) cắt miếng vuông khoảng 3cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho tôm, đậu phụ, bách hợp, muối, măng vào, đổ thêm 50ml nước, nấu thêm 120 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ gan ích thận, hạ huyết áp.

Bài 2 : Sơn tra (15g) rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng ; câu kỷ (12g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; thịt bò (200g) rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 4cm, cà rốt rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 3cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho thịt bò, cà rốt, sơn tra, câu kỷ, muối vào, đổ vào 400ml nước, dùng lửa nhỏ nấu 1 giờ thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Tan máu ứ, hạ huyết áp, ích khí lực.

Bài 3 : Hoa cúc (50g), câu kỷ tử (30g), dâu (30g) bỏ tạp chất, rửa sạch, cho vào nồi, đổ vào 400ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút, vớt bỏ xác, lấy nước. Đổ mật ong vào nước thuốc, trộn đều, vặn lửa nhỏ nấu cho đến khi keo lại thì được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20g, pha với nước ấm uống. Bổ gan thận, hạ huyết áp.

Bài 4 : Ngưu tất (cỏ xước) (12g) rửa sạch, ngâm nước, cắt đoạn khoảng 4cm ; rùa (1 con) bỏ đầu, đuôi, móng và nội tạng ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt đoạn. Rùa và lưng rùa cho vào nồi, đổ vào 1000ml nước, cho ngưu tất vào, nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ hầm 40 phút thì được, cho muối (10g) vào. Mỗi tuần 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ âm, bổ thận, giảm mỡ, hạ áp.

Nước uống hàng ngày có thể chọn 1 trong 3 bài :

Bài 1 : Dâu (15g) rửa sạch, bỏ tạp chất, táo đỏ (4 trái) bỏ hạt, rửa sạch. Cho dâu, táo vào nồi, đổ vào 200ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 25 phút thì được. Uống thay trà. Bỏ gan thận, hạ huyết áp.

Bài 2 : Cải bắp (300g) rửa sạch, cắt sợi nhuyễn ; củ năng (100g) rửa sạch, gọt vỏ, cắt sợi. Cho cải bắp và củ năng vào túi vải vắt lấy nước. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần uống 50g. Giải nhiệt trừ phiền, hạ huyết áp.

Bài 3 : Táo (300g), hồng (300g) rửa sạch, bỏ vỏ và hạt. Táo, hồng cắt miếng, chà nhừ, đổ vào 200ml nước, cho vào túi vải vắt lấy nước. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần uống 50g. Đổ mồ hôi ngưng khát, hạ huyết áp.

Bài thuốc dược thảo chữa chứng cao huyết áp thể can thận âm hư này có thể chọn bài “Kỳ cục địa hoàng thang gia vị” để tư âm tịêm dương, gồm các vị sau : Câu kỷ tử 12g, dã cúc hoa 12g, sinh địa hoàng 16g, hoài sơn 12g, sơn thù 10g, địa cốt bì 12g, đơn bì 12g, trạch tả 12g, địa cốt bì 12g, thạch quyết minh 20g, câu đằng 10g, hạ khô thảo 16g, bạch mao căn 12g. Nếu đau đầu gia thêm thạch quyết minh 30g. Chóng mặt gia thêm thiên ma 10g, mắt ngủ gia thêm trần châu mẫn 6g, ù tai gia sinh mẫu lệ 20g, lưng gối đau mỗi gia thêm xuyên ngư tất 12g, đỗ trọng 12g, bổ cốt chi 10g, chân tay tê dại gia tang ký sinh 12g và kê huyết đằng 10g.

3. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà - thuốc cho bệnh cao huyết áp phong đàm thượng nghịch

– Bệnh cao huyết áp thể phong đàm thượng nghịch là bệnh có số đo huyết áp cao, đầu đau nặng, chóng mặt, ngực tức, hồi hộp, ăn ít, có lúc nôn ra đờm rãi, nếu lưỡi nhớt, mạch hoạt.

Thể này thường gặp ở người cơ thể mập kèm lipid huyết cao. Có thể thấy ở bệnh cao huyết áp thời kỳ 2, 3 và bệnh cao huyết áp cấp tính.

— Những lương thực — thực phẩm đơn, thuần thường dùng làm thức ăn — chức năng của bệnh này có : óc lợn, rau chân vịt, tỏi, gừng, hành, dầu mè, mực tuqi, hạt sen, bào ngư, nấm hương, thịt nạc, bột mì, bọ cạp, trứng gà, mộc nhĩ, gà trống, sữa, khố qua, ốc biển, củ mài, cá mè, táo mèo, gạo, sữa bò, thịt rắn, thịt cá, hồng.

– Những dược thảo phối hợp với lương thực, thực phẩm nói trên làm thực phẩm – thuốc như ngân nhĩ, thiên ma, ngư tất, phục linh, bạch hoa đà, tây dương sâm, sơn tra, hoài sơn, cầu kỷ tử, hà thủ ô, nhân sâm, hoa cúc, thảo quyết minh v.v...

– Các dược thảo đơn thuần dùng phối hợp trong điều trị cao huyết áp đàm thấp thịnh này gồm : bán hạ, gừng củ,

bạch truật, thiên ma, bạch linh, câu đằng, thạch xương bò, bối mẫn, trúc nhự, hoàng cầm v.v...

Dưới đây cụ thể các bài thuốc từng loại thức ăn đó :

* Thức ăn – chức năng chữa cao huyết áp phong đàm thượng nghịch có thể chọn một trong những bài sau :

Bài 1. Tỏi (15g) bỏ vỏ rửa sạch, giã nhừ ; gừng (10g) rửa sạch giã ra vắt lấy nước ; hành (10g) tía hoa.; rau chân vịt (300g) rửa sạch, dùng nước sôi nhúng sơ, vớt ra, vắt ráo nước. Cho rau chân vịt vào thau lớn, cho tỏi giã, nước gừng, hoa hành, xì dầu (10g), muối (5g), dầu mè (6g) vào trộn đều thì được. Mỗi ngày ăn 2 lần, dùng thay thức ăn. Bổ âm nhuận phế, dưỡng huyết chỉ huyết, hạ huyết áp.

Bài 2. Hạt sen (30g), bào ngư (30g), vi cá (30g) ngâm sơ rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 4cm ; tỏi (30g) bỏ vỏ cắt miếng ; thái đản (50g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm. Cho hạt sen, bào ngư, vi cá, tỏi, muối canh gà vào nồi, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút nữa thì được. Thái đản cho vào nồi nước khác nấu chín. Cho tất cả những thứ trên vào cùng với thái đản thì được. Mỗi ngày dùng một lần, dùng thay thức ăn hoặc ăn không. Bổ âm bổ huyết, hạ huyết áp.

Bài 3. Tỏi (20g) bỏ vỏ, rửa sạch, cắt đoạn khoảng 5cm ; mực tươi (300g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm ; hành tía

dầu nóng cho tỏi, hành vào cho thơm, rồi cho mức tươi vào xào sơ, sau đó cho rau chân vịt, muối (5g), xì dầu (10g) vào xào chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ âm dưỡng huyết, hạ huyết áp. Người bị tiểu đường và tiêu chảy không được dùng.

Bài 4. Tỏi (20g) bỏ vỏ cắt miếng ; rau chân vịt (300g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 5cm, dùng nước sôi nhúng sơ ; sứa (100g) rửa sạch, nấu chín, để nguội ; gừng (5g) cắt nhuyễn ; hành tía hoa (10g). Cho rau chân vịt vào thau, cho tỏi, sứa, rượu, muối (10g), gừng (5g), hành, dầu mè (6g) vào trộn đều thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Dưỡng huyết, hạ áp, hoá than. Người bị tiểu đường và tiêu chảy không dùng được.

* Thực phẩm – thuốc có thể chọn một trong các bài sau :

Bài 1. Phục linh (30g) tán thành bột ; hạnh nhân (15g) tán thành bột ; bọ cạp (30 con) rửa sạch, để vào một ít muối (10g) chờ khô. Cho bọ cạp vào thau, cho bột phục linh, bột mì (50g), bột hạnh nhân, bột năng (50g), muối vào, đập trứng gà (1 quả) vào, đổ vào một ít nước, trộn đều lên. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu (1000g; thực dùng 50g) vào, đợi dầu sôi, nhắc chảo xuống, cho bọ cạp vào chiên vàng, thì được. Mỗi ngày ăn 3 con bọ cạp, dùng thay thức ăn. Thông kinh mạch, hạ huyết áp, khử ứ huyết.

Bài 2. Hoài sơn (15g) ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng ; cầu kỷ tử (15g) lựa bỏ tạp chất, rửa sạch ; sơn tra (10g) rửa sạch, cắt miếng ; khổ qua (100g) rửa sạch, cắt mỗi trái làm 4 miếng ; ốc biển (50) rửa sạch, cắt miếng ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ cắt làm 2. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng cho tỏi, gừng, hành vào cho thơm, cho ốc biển, sơn tra, hoài sơn, cầu kỷ tử, muối (5g) vào, đổ vào 600ml canh gà, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30 – 50g ốc biển. Bổ âm bổ huyết, hạ huyết áp.

Bài 3. Nguru tất (10g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm, nấm hương (30g) lựa sơ, bỏ cuống, cắt làm 2 ; cần tây (100g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm ; thịt lợn nạc (200g) rửa sạch, cắt miếng khoảng 4cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ, cắt miếng. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho thịt lợn nạc, cần tây, nấm hương, nguru tất, muối (5g) nước canh vào, vặn lửa nhỏ nấu 35 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ khí huyết, hạ huyết áp, mạnh gân cốt.

Bài 4. Nhân sâm tươi (30g) rửa sạch ; hà thủ ô (30g) rửa sạch, cắt miếng ; bào ngư nguyên con (10 con) rửa sạch, cắt làm 2 ; tỏi bỏ vỏ (10g) cắt miếng ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt đoạn. Cho hà thủ ô, nhân sâm, bào

ngư, tỏi, gừng, hành, muối (5g) vào nồi, đổ canh gà vào, nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 50 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, ăn 1 con bào ngư và nhân sâm, hà thủ ô, uống canh. Bổ khí, ích gan, hạ áp.

Bài 5. Hoa cúc (10g) rửa sạch ; óc lợn (2 cái) bỏ chỉ máu, rửa sạch ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (5g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ, cắt miếng. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng, cho gừng, hành, tỏi vào cho thơm, đổ canh gà (250ml) vào, cho hoa cúc vào, nấu sôi, cho óc lợn vào rồi nêm muối vào thì được. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần ăn một cái óc lợn, dùng thay thức ăn. Thông phong thanh nhiệt, bình gan sáng mắt, bổ não hạ áp.

* Trà – thuốc có thể chọn một trong những bài sau :

Bài 1. Hoa cúc (6g), hoa hòè (6g) rửa sạch. Cho hoa cúc, hoa hòè, chè tươi (6g) vào ly lớn, đổ vào 250ml nước sôi, ngâm 5 phút thì được. Uống thay trà. Đổ mồ hôi ngừng khát, hạ huyết áp.

Bài 2. Thảo quyết minh (15g) nghiền nát, đổ nước vào nấu 15 phút, vắt lấy 1000ml nước. Hồng tươi (2 trái) bỏ vỏ, cho vào túi vải vắt lấy nước ; hoà nước hồng và thảo quyết minh vào, trộn đều thì được. Mỗi ngày 2 lần, uống hết dung dịch đã làm. Thanh nhiệt ngừng khát, hạ huyết áp.

Bài 3. Hạt đào (15g) mài ra ; sơn tra (15g) cắt miếng ;

hạnh nhân (15g) tán thành bột ; đường phèn (10g) đập nát. Đổ sữa bò vào nồi, cho hạt đào, sơn tra, hạnh nhân, đường phèn vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút nữa thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay bữa sáng. Bổ khí huyết, hạ huyết áp.

* Các dược thảo đơn thuần có thể phối hợp dùng dưới dạng một bài thuốc để chữa cao huyết áp thể đàm thấp thịnh như bài “bán hạ bạch truật thiên ma thang” gia giảm sau đây có tác dụng trừ thấp hoá đờm, hạ áp : bán hạ chế gừng (12g), trần bì (8g), bạch linh (20g), bạch truật (12g), thiên ma (8g), câu đằng (12g), thạch xương bồ (8g), cam thảo (4g). Nếu đàm nhiệt thịnh thì gia thêm bối mẫu, trúc nhục, hoàng cầm. Tất cả sắc uống.

4. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc... dùng cho bệnh cao huyết áp khí hư huyết ú

– Bệnh cao huyết áp khí hư huyết ú là bệnh có số đo huyết áp cao và thường gặp trong biến chứng suy tim. Triệu chứng chính là người mệt mỏi, hơi thở ngắn hoặc khó thở, hồi hộp, bứt rứt, khó ngủ, ăn không ngon, tứ chi rã rời, đầu móng tay tím, môi lưỡi tím, mạch trầm.

– Những lương thực, thực phẩm thuần túy dùng làm thức ăn – chức năng chạy chữa bệnh này có : bột mì, gạo, móng lợn, thịt trai, rùa, lươn, cần tây, rần, hồng, tiêu xay,

hành, tỏi, gừng, ba ba, bào ngư, vi cá, đậu ván, táo đỏ, đường trắng, cá thu, cá thạch ban, thịt gà, thịt lợn nạc, dầu mè, mực tươi, nấm hương, sữa, thịt bò, rau chân vịt, cá hồng ban, táo mèo, trứng gà, củ mài.

– Những dược thảo được dùng với lương thực, thực phẩm nói trên để tạo các bài thực phẩm – thuốc chữa cho loại bệnh này gồm : phục linh, hoàng kỳ, ý dĩ, đẳng sâm, thảo quyết minh, thái tử sâm, nhân sâm, hoa cúc, tây dương sâm, hoài sơn, sơn tra.

– Những dược thảo đơn thuần phối hợp lại với nhau thành bài thuốc chữa cao huyết áp khí hư huyết ú. Bài thuốc này dùng kèm với các bài thuốc món ăn nói trên rất công hiệu. Các vị dược thảo gồm : nhân sâm, đương quy, bạch thược, sinh hoàng kỳ, xích thược, xuyên khung, đào nhân, trạch tả, cát căn v.v...

– Dưới đây là các bài thuốc ứng dụng thức ăn, thực phẩm nói trên.

* Các bài thuốc về thức ăn – chức năng có thể chọn lựa một trong những bài sau hoặc thay đổi các bài để dùng.

Bài 1. Rau cần (200g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm ; giá (200g) rửa sạch, bỏ rễ ; thịt lợn nạc rửa sạch, cắt sợi nhuyễn ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt đoạn. Cho thịt lợn nạc vào tô, đập trứng gà (1 quả) vào, cho bột năng

(20g), muối, xì dầu (10g) vào trộn đều. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu (5g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, rồi đổ tô thịt lợn đã trộn vào, cho rau cần, giá vào xào chín thì được. Mỗi ngày 2 lần, dùng thay thức ăn. Bổ khí huyết, trừ thấp, hạ huyết áp.

Bài 2. Củ mài (12g) rửa sạch, nấu chín, cắt sợi nhuyễn ; rau cần (300g) rửa sạch, cắt đoạn: khoảng 4cm ; thịt lợn nạc (100g) rửa sạch, cắt sợi nhuyễn khoảng 4cm ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt đoạn. Trứng gà (1 quả), bột năng (20g), muối (5g) và thịt nạc (100g) cho vào tô, đổ một ít nước vào trộn đều. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng (5g), hành (10g) vào cho thơm, rồi cho thịt lợn nạc vào xào đều, cho rau cần (300g), củ mài vào xào vừa chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g thịt lợn nạc, tùy ý ăn rau cần. Kiện tỳ bổ huyết, hạ huyết áp.

Bài 3. Đậu ván trắng (50g) rửa sạch ; táo đỏ (20 trái) bỏ vỏ, hạt, rửa sạch ; cho đậu ván trắng, táo đỏ vào nồi, đổ vào 200ml nước, nấu nhừ, đợi khô nước, tán thành bột, cho đường trắng (30g) vào, trộn đều làm nhân bánh. Đổ vào bột mì (500g) một lượng nước vừa đủ, cho bột nổi vào, nhồi cho nổi lên, sau khi bột nổi tốt, cắt từng miếng da bánh bao, để nhân vào làm thành từng cái bánh. Để bánh bao vào nồi hấp, dùng lửa lớn hấp 15 phút thì được. Dùng

thay bữa ăn sáng mỗi ngày, mỗi lần ăn 2 cái bánh bao. Kiện tỳ hoà trung ; tiêu tử hoá thấp.

Bài 4. Thịt trai (120g) rửa sạch, cắt miếng ; râu ngô (50) rửa sạch, cho vào túi vải cột miệng lại ; gừng cắt miếng ; hành cắt đoạn. Cho thịt trai, gừng (3g), hành (10g), muối (5g), râu ngô vào nồi, đổ nước hoặc 400ml canh gà vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 30-50g thịt trai. Lợi thấp tiết nhiệt, hạ huyết áp.

* Các bài về thực phẩm – thuốc, có thể chọn lựa để dùng hoặc thay đổi các bài cho thích hợp.

Bài 1. Thái tử sâm (10g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; sơn tra (10g) bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng ; gạo (100g) vo sạch. Gạo cho vào nồi, cho sơn tra, thái tử sâm vào, đổ vào 800ml nước, nấu cháo chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay bữa sáng. Kiện tỳ hoá thấp, hạ áp.

Bài 2. Thái tử sâm (10g) lựa bỏ tạp chất, rửa sạch ; đảng sâm (12g) rửa sạch, cắt miếng mỏng ; ba ba (1 con) bỏ đầu, vẩy, đuôi và nội tạng, giữ lại cái mai ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Cho ba ba vào thố ; cho muối (5g), gừng, hành, canh gà (300ml) vào, để thái tử sâm, đảng sâm lên mình ba ba, để lên mai ba ba. Để thố vào nồi, dùng lửa lớn chưng 30 phút thì được. Mỗi tuần 1

lần, dùng thay thức ăn, ăn cả cái lẫn nước. Ích khí bổ hư, hoá thấp.

Bài 3. Nhân sâm (10g) rửa sạch, để thấm nước mềm, cắt miếng ; hoa cúc tươi (150g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; cá thạch ban (100g) rửa sạch, cắt miếng ; thịt lợn nạc (100g) rửa sạch, cắt miếng ; thịt gà (100g) rửa sạch, cắt miếng ; gừng (10g) đập dập ; hành (20g) cắt đoạn ; tỏi (10g) bỏ vỏ, cho vào thố, đổ dầu mè (30g) vào. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, đổ canh gà vào nấu sôi, rồi cho tất cả những thứ trên vào nấu chín, sau đó cho dầu mè, tỏi và muối vào thì được. 2 ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ khí huyết, hạ huyết áp.

Bài 4. Thịt bò (300g) rửa sạch, cắt miếng mỏng ; nhân sâm (10g) ngâm nước cho mềm, cắt miếng ; táo đỏ (10 trái) rửa sạch, bỏ hạt ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (30g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, đổ canh gà (1l) vào, nấu sôi, cho thịt bò, muối, táo đỏ, cho nhân sâm vào, vặn lửa nhỏ nấu 45 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 50g thịt bò, tùy ý uống canh. Bổ ích khí huyết, hạ huyết áp.

* Các thảo dược đơn thuần như đã nêu có thể phối hợp thành một bài thuốc “bổ dưỡng hoàn ngũ thang” để bổ khí hoạt huyết, dưỡng tâm an thần – điều trị cao huyết áp khí hư huyết ứ :

Sinh hoàng kỳ (30-40g), nhân sâm (8g, sắc riêng), đương qui (12g), bạch thược (20g), xích thược (8-12g), xuyên khung (8g), đào nhân (8g), trạch tả (12g), cát căn (12g), tang ký sinh (12g), đơn bì (12g), phục chân (12g), xuyên ngư tất (12g), đỗ trọng (12g), trần châu mẫu đập vụn (15g), chích thảo (4g), sắc uống.

5. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc, dược thảo trị liệu bệnh cao huyết áp thể âm dương đều hư

– Bệnh cao huyết áp thể âm dương lưỡng hư thường gặp ở người cao tuổi và phụ nữ mãn kinh. Triệu chứng thường gặp có số đo huyết áp cao, chóng mặt, đau đầu, mắt mờ, hồi hộp, ù tai, bứt rứt, khó ngủ, lưng gối mỏi đau, chân tay lạnh tê dại, tiểu tiện nhiều về đêm. Đàn ông liệt dương, di tinh, rêu lưỡi bản, mạch trầm.

– Lương thực, thực phẩm để tạo thức ăn – chức năng chữa bệnh nói trên gồm cật lợn, mộc nhĩ, thịt, gà trống, ba ba, cần tây, cải lạt, mực tươi, tôm nõn, thịt thỏ, trứng cút, dạ dày lợn, táo mèo, đường trắng, thịt lợn nạc, lươn, giá v.v...

– Những dược thảo phối hợp với lương thực, thực phẩm trên tạo thực phẩm – thuốc như : tiên ma, tiên linh tỳ, phụ phiến, cổ gấu, tiêu dương, sơn tra, đỗ trọng, quyết minh tử, ngũ vị tử, ba kích, thiên đông, bổ cốt chỉ, bạch hợp v.v...

– Những dược thảo phối hợp thành bài thuốc điều trị cao huyết áp thể âm dương lưỡng hư như tiên mao, tiên linh tỳ, sinh hoàng kỳ, đương qui, ba kích thiên, lộc giác giao, đỗ trọng, quy bản, mẫu lệ, thực địa v.v...

Dưới đây là cụ thể những bài thuốc của từng loại thức ăn đó.

* Thức ăn – chức năng gồm các bài sau, có thể chọn một hoặc thay đổi các bài.

Bài 1. Cải lạt (50g) rửa sạch, rong biển (50g) rửa sạch ; giá bỏ rễ, rửa sạch ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, đổ vào 1000ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút, cho muối (5g) vào thì được. Mỗi ngày 1 lần, ăn cả cái lẫn nước. Bổ âm bổ thận, hạ huyết áp.

Bài 2. Giá (200g) bỏ rễ, rửa sạch ; rong biển (100g) rửa sạch, cắt sợi, thịt lợn (50g) rửa sạch, cắt miếng vuông khoảng 4cm ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt đoạn. Cho thịt lợn vào nồi, đổ vào 1500ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, cho giá, rong biển vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 50 phút, cho muối vào thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g thịt lợn, tùy ý ăn giá và rong biển. Khử phong thấp, hạ huyết áp.

Bài 3. Mộc nhĩ đen (30g) ngâm nước, bỏ cuống, xé thành miếng ; rau cần (100g) rửa sạch, cắt nhuyễn ; gạo (100g) vo sạch. Cho gạo vào nồi, đổ vào 1000ml nước, dùng lửa lớn nấu sôi, vớt bọt, cho rau cần, mộc nhĩ vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 80-100g cháo. Đổ mồ hôi, ngưng khát, hạ huyết áp.

Bài 4. Cần tây (100g) rửa sạch, cắt đoạn khoảng 4cm, cải lạt (50g) rửa sạch ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (50g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho cải lạt, cần tây, muối (5g) vào xào đều, rồi đổ canh gà (300ml) vào, để lửa nhỏ nấu 25 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g cải lạt, tùy ý ăn cần tây, uống canh. Bỏ gan thận, hạ huyết áp.

* Thức phẩm – thuốc gồm các bài sau có thể chọn lựa một trong các bài đó, hoặc sử dụng thay đổi các bài.

Bài 1. Bách hợp (15g) rửa sạch, ngâm nước, chưng chín ; đậu (10g) bỏ tạp chất, rửa sạch ; lươn (100g) bỏ xương, đậu đuôi và nội tạng, cắt sợi nhuyễn ; gừng (5g) cắt sợi ; hành (10g) cắt đoạn ; rau cần (100g) cắt đoạn khoảng 4cm. Bắc nồi lên bếp nóng đổ dầu (60g) vào, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, cho lươn vào xào đều, cho muối, bách hợp, đậu vào xào chín thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g lươn. Bỏ âm bổ thận, giảm mỡ hạ áp.

Bài 2. Quyết minh tử (12g), ngũ vị tử (10g) rửa sạch ;

gà trống 1 con (1kg) bỏ đuôi, móng và nội tạng ; gừng (5g) đập dập ; hành (10g) cắt nhuyễn. Thoa muối (5g) lên mình gà, cho gừng, hành, quyết minh tử, ngũ vị tử vào bụng gà, cho vào nồi, đổ vào 1500ml nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ hầm 1 giờ thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g thịt gà, tùy ý uống canh. Bổ khí huyết, hạ huyết áp.

Bài 3. Cho trứng cút (10 quả) vào nồi, đổ vào 500ml nước, để lửa vừa luộc chín, vớt ra, bỏ vỏ. Để nồi lên bếp, đổ vào 300ml canh gà, cho gừng (5g), hành (10g), muối (5g), trứng cút và bột đỡ trọng (15g) vào, vặn lửa nhỏ, nấu 20 phút thì được. Mỗi ngày 1 lần, mỗi lần ăn 4 trứng cút, uống canh. Bổ gan thận, hạ huyết áp.

Bài 4. Tiêu dương (15g) rửa sạch, cắt miếng ; hạt đào (15g) bỏ vỏ ; sơn tra (10g) bỏ hạt, cắt miếng ; tôm nõn (100g) rửa sạch ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Bắc chảo lên bếp nóng đổ dầu (500g, thực dùng 50g) vào, đợi dầu nóng cho hạt đào vào, vặn lửa nhỏ xào cho thơm, vớt ra, múc bớt dầu ra. Cho tiêu dương vào, đổ vào 50ml nước, nấu 25 phút, vớt bỏ cái, lấy nước. Để chảo nóng đổ vào 50g dầu, đợi dầu nóng cho gừng, hành vào cho thơm, rồi cho tôm, muối (5g), nước tiêu dương vào, cho hạt đào vào xào cho thơm, trộn đều thì được. Mỗi ngày 1 lần, dùng thay thức ăn. Bổ thận tráng dương, nhuận tràng

thông tiện. Thích hợp cho người bị bệnh cao huyết áp lung gối mỗi nhừ, liệt dương, hoạt tinh, bí tiểu, táo bón.

Bài 5. Dây tơ hồng (12g) rửa sạch, cho vào túi vải ; ba ba 1 con (500g) bỏ đầu, đuôi, móng và nội tạng ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Cho bao dây tơ hồng vào nồi, cho ba ba, gừng, hành, muối (5g) vào, đổ canh gà (1500ml) vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ hầm thêm 45 phút thì được. 3 ngày 1 lần, mỗi lần ăn 30-50g ba ba. Bổ thận ích tinh, bồi bổ khí huyết.

Bài 6. Tiên mao (12g) rửa sạch, cho vào túi vải ; cật lợn (2 cái) rửa sạch, cắt làm 2, bỏ gân trắng, cắt miếng dài khoảng 4cm ; gừng (5g) cắt miếng ; hành (10g) cắt đoạn. Đổ canh (300ml) vào nồi, bắc lên bếp, cho cật lợn, gừng, hành, muối (5g) và bao tiên mao vào. Nấu sôi bằng lửa lớn, vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 35 phút nữa thì được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần ăn nửa cái cật lợn, uống canh. Bổ khí huyết, ích thận dương.

* Những dược thảo phối hợp chữa cao huyết áp thể âm dương đều hư gồm bài “nhị tiên thang gia giảm” gồm : tiên mao (12g), tiên linh kỳ (12g), đương quy (12g), ba kích thiên (10g), lộc giác giao (hoà thuốc) (8g), đỗ trọng (12g), quy bản (12g), mẫu lệ (20g), thực địa (16g). Phụ nữ tiền mãn kinh cao huyết áp : gia tư mẫu, hoàng bá, xuyên ngư tất đều 12g. Trường hợp dương hư nặng, váng đầu, hoa mắt, mặt phù, chân yếu uống thêm thận chỉ hoàn.

MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
Chương 1. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống bệnh vữa xơ động mạch	6
I. Một số hiểu biết hiện nay về bệnh vữa xơ mạch	6
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh vữa xơ mạch	9
Chương 2. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống tai biến mạch máu não	19
I. Một số hiểu biết hiện nay về bệnh tai biến mạch máu não	19
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh tai biến mạch máu não	20
Chương 3. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống các rối loạn nhịp tim	24
I. Một số hiểu biết hiện nay về rối loạn nhịp tim	24

II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng, chống các rối loạn nhịp tim	27
Chương 4. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống đau thắt ngực	37
I. Một số hiểu biết hiện nay về cơn đau thắt ngực	37
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà - thuốc trong phòng chống đau thắt ngực	39
Chương 5. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống suy tim	53
I. Một số hiểu biết hiện nay về suy tim	53
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống suy tim	55
Chương 6. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống bệnh thấp tim	61
I. Một số hiểu biết hiện nay về bệnh thấp tim	61
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh thấp tim	63
1. Đối với bệnh phong thấp	63

2. Đối với bệnh viêm tim dạng phong thấp	65
3. Đối với viêm cơ tim	67
4. Đối với viêm màng tim	69
Chương 7. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống bệnh tâm phế mãn	73
I. Một số hiểu biết hiện nay về tâm phế mãn	73
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh tâm phế mãn	76
Chương 8. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống huyết áp thấp	80
I. Một số hiểu biết hiện nay về bệnh huyết áp thấp	80
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh huyết áp thấp	81
Chương 9. Lương thực, thực phẩm trong phòng chống huyết áp cao	83
I. Một số hiểu biết hiện nay về bệnh huyết áp cao	83
II. Lương thực, thực phẩm tạo các chế phẩm thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc, trà – thuốc trong phòng chống bệnh huyết áp cao	85

1. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc
cho bệnh cao huyết áp dương thịnh 90
2. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc
cho bệnh cao huyết áp can thịnh âm hư 96
3. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc
cho bệnh cao huyết áp phong đàm thượng nghịch 101
4. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc,
trà - thuốc... dùng cho bệnh cao huyết áp khí hư
huyết ứ 106
5. Những thức ăn – chức năng, thực phẩm – thuốc,
trà – thuốc, dược thảo trị liệu bệnh cao huyết áp
thể âm dương đều hư 111

Chịu trách nhiệm xuất bản :

LÊ VĂN THỊNH

Biên tập và sửa bản in :

HÀ HOÀNH

Trình bày bìa :

ĐỖ THỊNH

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

D14 Phương Mai, Đống Đa, Hà Nội

ĐT : 8524505 - 8525070 ; Fax : 04.576747

CHI NHÁNH NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

58 Nguyễn Bình Khiêm Q.1, TP Hồ Chí Minh

ĐT : 08.8299521 - 8297157

In 1000 bản khổ 15x21cm tại xưởng in NXBNN. Giấy chấp nhận KHĐT số 27/417 do Cục XB cấp ngày 16/4/2002. In xong và nộp lưu chiểu quý III - 2002.