

HỘI ĐÔNG Y HÀ NỘI

ĐÁI DUY BAN, BÙI ĐẮC SÁNG, NGUYỄN HỒNG SIÊM
VÀ CỘNG SỰ

CẨM NANG
CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG
BẰNG Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ Y HỌC CỔ TRUYỀN

QUYỂN HAI



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

HỘI ĐÔNG Y THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ĐÁI DUY BAN, BÙI ĐẮC SÁNG, NGUYỄN HỒNG SIÊM VÀ CỘNG SỰ

CẨM NANG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

BẢNG Y HỌC HIỆN ĐẠI VÀ Y HỌC CỔ TRUYỀN

QUYỂN HAI

Gồm 5 tập: Hệ Cơ xương khớp, Hệ Thần kinh - Tâm thần

Hệ Da liễu, Hệ Y học nhiệt đới, Hệ Lao - Hư lao

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

HÀ NỘI - 2016

		
GS.VS.TSKH.BS Đái Duy Ban	TTUT.TS.BSCKII Nguyễn Hồng Siêm	NCVCC.LYĐK Bùi Đắc Sáng

BIÊN SOẠN

GS.VS.TSKH.BS. ĐÁI DUY BAN

UVTV Tổng Hội Y học Việt Nam, Nguyên CT Hội Hóa sinh Y học Việt Nam

NCVCC.LYĐK. BÙI ĐẮC SÁNG

Viện hàn lâm KH & CN Việt Nam, Hội Đông y Hà Nội

TTUT.TS.BSCK II NGUYỄN HỒNG SIÊM

Phó Chủ tịch Hội Đông y Việt Nam, Chủ tịch Hội Đông y Hà Nội

CÁC CỘNG SỰ

TS.BS Lữ Thị Cẩm Vân, TS.BS Nguyễn Hồng Thạch, BS Đái Ngân Hà, ThS.BS Đái Thị Hằng Nga,

CNSH Đới Duy Cường, CNYSYHCT Bùi Thị Việt Hằng,

ThS Đái Thị Việt Lan, ThS Lê Khánh Linh, TS Lê Băng Sơn

LỜI NÓI ĐẦU

Từ những năm đầu của thập kỷ 70 thế kỷ XX người ta nhận thấy, tình trạng phân bố không hợp lý của các cơ sở y tế giữa các nước có trình độ kinh tế khác nhau và trong từng nước, kể cả ở nhiều nước có nền kinh phát triển, đầu tư y tế tập trung nhiều cho công tác điều trị, sử dụng các trang thiết bị hiện đại, tinh vi tập trung ở các thành phố lớn. Tình hình đó có ảnh hưởng không tốt đến việc chăm sóc sức khỏe mọi người, tỷ lệ người dân không được tiếp cận dịch vụ y tế còn cao, hiệu quả phục vụ còn thấp.

Ngày nay, hoạt động của y tế hướng về cộng đồng, thực hiện chăm sóc sức khỏe tại cơ sở. Chương trình Chăm sóc sức khỏe ban đầu (CSSKBĐ) được Bộ Y tế triển khai, thực hiện thu được những kết quả thiết thực về công tác chăm sóc và nâng cao sức khỏe nhân dân. Trong lĩnh vực CSSKBĐ, việc chăm sóc sức khỏe tại hộ gia đình là một hướng đi mới có tính thời sự và mang lại hiệu quả cao về kinh tế - xã hội. Nhất là khi mỗi lương y, thầy thuốc, mỗi hội viên Hội Đông y, mỗi người dân có kiến thức y học nhất định để nhận biết được những bệnh thường gặp, sẽ có hướng xử trí đúng, áp dụng y học hiện đại và y học cổ truyền tại cơ sở khám chữa bệnh, tại nhà mình để chăm sóc, bảo vệ sức khỏe cho bản thân, gia đình và nhân dân.

Hội Đông y thành phố cùng các tác giả thấy được sự cần thiết cho ra đời Bộ sách ***“Cẩm nang chăm sóc sức khỏe cộng đồng” bằng y học hiện đại và y học cổ truyền*** đáp ứng kịp thời những đòi hỏi của các cán bộ y tế cơ sở và đông đảo quần chúng nhân dân.

Bộ sách đề cập đến các bệnh thông thường có tính phổ biến trong cộng đồng, cập nhật những thông tin chính về biểu hiện bệnh, cách xử trí, điều trị kết hợp y học hiện đại và y học cổ truyền, với những bài thuốc Nam đã được kiểm nghiệm đúc kết qua nhiều năm có kết quả tốt cho sức khỏe. Các loại cây thuốc này có thể tìm được ngay ở quanh vườn nhà.

Chúng tôi hy vọng Bộ sách đến với bạn đọc sẽ bổ ích cho các cán bộ y tế, đặc biệt là các lương y trực tiếp làm công tác tại cơ sở, các học sinh, sinh viên ngành y và góp phần nâng cao nhận thức về chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tại cộng đồng, tại hộ gia đình, góp phần cải thiện tình trạng sức khỏe nhân dân.

HỘI ĐÔNG Y THÀNH PHỐ HÀ NỘI
CHỦ TỊCH

TTUT.TS.BSCKII Nguyễn Hồng Siêm

LỜI GIỚI THIỆU

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người, **“Sức khỏe là vàng”**. Con người có hoạt động riêng của mình để duy trì sự sống, nòi giống và làm ra của cải vật chất. Trong cuộc sống phức tạp, con người phải luôn giữ cho được sự cân bằng trong bản thân mình, cân bằng giữa con người và các yếu tố thiên nhiên, giữa con người và các quan hệ xã hội. Khi các yếu tố hoạt động của bản thân, sự tác động của các yếu tố thiên nhiên và xã hội vượt quá sức chịu đựng của con người sẽ phát sinh bệnh tật.

Việc khám bệnh, chữa bệnh là của các cơ sở y tế do Nhà nước quản lý, nhưng việc tư vấn chăm sóc sức khỏe cho mọi người lại thuộc về cộng đồng xã hội. Với tinh thần đó chúng tôi biên soạn bộ sách **“Cẩm nang chăm sóc sức khỏe cộng đồng” bằng y học hiện đại và y học cổ truyền**.

Chăm sóc sức khỏe cộng đồng gồm chăm sóc sức khỏe về thể chất và sức khỏe về tinh thần, nhưng trong đó chăm sóc thể chất là quan trọng nhất vì thể chất có khỏe mạnh thì tinh thần mới vui vẻ, trẻ trung được.

Bộ sách đề cập đến hầu hết các bệnh tật chính của y học theo định hướng chẩn đoán và phòng trị bệnh bằng y học hiện đại và y học cổ truyền. Kết hợp giữa y học hiện đại và y học cổ truyền là chìa khóa vàng giúp cho những ai quan tâm tới sức khỏe có thể mở toang cánh cửa đầy bí ẩn của khoa học, tự tin hơn trong chẩn đoán điều trị và phòng ngừa các bệnh. Mỗi chứng bệnh được trình bày theo những tiêu mục chính: Bệnh danh, Đại cương, Nguyên nhân và Cơ chế bệnh sinh, Điều trị (Biện chứng luận trị), Thuốc dùng, Liều lượng, Chống chỉ định... Phần Bài thuốc Đông y có ghi rõ xuất xứ, tên dược liệu, liều lượng, chú giải, tác dụng, chủ trị của từng vị thuốc (hoặc nhóm các vị thuốc) cùng những lời bàn giải tâm đắc.

Kết hợp y học cổ truyền và y học hiện đại, y học Việt Nam mang 3 tính chất: dân tộc, khoa học và đại chúng. Các phương thuốc Nam được chọn lọc dựa trên nguyên tắc đại chúng, an toàn và khoa học. Đại chúng là sử dụng dược liệu dễ kiếm, dễ chế biến. An toàn là sử dụng dược liệu không bị dị ứng, không độc hại. Khoa học là thuốc phải tinh khiết, được vệ sinh sạch sẽ, bào chế đúng quy chuẩn, biết các hoạt chất sinh học và tác động của chúng để kết cấu thành chế phẩm đạt hiệu quả cao trong phòng trị bệnh.

Với tinh thần “Tây y càng mới càng tinh, Đông y càng cổ càng giỏi”, tài liệu cũng giới thiệu những tiến bộ mới về y học, bài thuốc kinh nghiệm, dân gian đơn giản, ứng dụng có hiệu quả trên lâm sàng, đặc biệt là những bài thuốc Nam dễ tìm kiếm để mọi người cùng tham vấn.

Chăm sóc sức khỏe là lập lại sự mất cân bằng cơ thể con người bằng nhiều phương pháp khác nhau (dùng thuốc, không dùng thuốc, nội trị, ngoại trị, dưỡng sinh...) để tăng cường sinh lực, tráng kiện trí thần, sống lâu, vô bệnh.

Tăng cường sinh lực là biện pháp phòng trị bệnh toàn thân, mang tính hệ thống, nhằm nâng cao chính khí của con người chống đỡ bệnh tật để sinh tồn, duy trì nòi giống và phát triển. Đó cũng chính là nguyện vọng của những người biên soạn bộ sách này. Bộ sách này có hai quyển gồm 11 tập

Quyển Một gồm:

Tập 1: Hệ Hô hấp (12 bệnh)

Tập 2: Hệ Tiêu hóa (15 bệnh)

Tập 3: Hệ Tuần hoàn (15 bệnh)

Tập 4: Hệ Tiết niệu (22 bệnh)

Tập 5 Hệ Nội tiết (14 bệnh)

Tập 6: Hệ Huyết học (18 bệnh)

Quyển Hai gồm:

Tập 7: Hệ Cơ Xương Khớp (13 bệnh)

Tập 8: Hệ Thần kinh, Tâm thần (22 bệnh)

Tập 9: Hệ Da liễu (43 bệnh)

Tập 10: Hệ Y học nhiệt đới (18 bệnh)

Tập 11: Hệ Lao, Hư lao (15 bệnh)

Bộ sách sẽ còn xuất bản tiếp nhiều tập nữa về một số chuyên khoa, về các bệnh miễn dịch, các bệnh về gen, và các bệnh về ung thư...

Bộ sách mang tính phổ biến khoa học y học và tra cứu lâm sàng bệnh học hy vọng tư vấn có ích cho nhiều đối tượng, đặc biệt cho các tầng lớp người lao động còn gặp nhiều khó khăn trong đời sống thường nhật lại mắc phải các bệnh tương như hiếm nghèo, nan y. Bộ sách cũng giúp ích cho các thầy thuốc Đông - Tây y và sinh viên y được khoa tham khảo trong quá trình hành nghề.

Chúng tôi vô cùng cảm ơn tất cả các tác giả trong và ngoài nước đã cung cấp các tài liệu liên quan và cho tham khảo vốn tri thức quý giá trong đó, đặc biệt là tài liệu **“Hướng dẫn thực hành điều trị”** của NXB Y Học Việt Nam, và **“Thiên gia diệu phương”** của NXB Viện thông tin Thư viện Y học TU. Chúng tôi cũng xin chân thành cảm ơn Hội Đông Y Hà nội và NXB Y học đã sớm cho ra đời bộ sách để phục vụ quảng đại quần chúng nhân dân.

Bộ sách biên soạn chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, rất mong bạn đọc gần xa lượng thứ và góp ý bổ sung.

Xin trân trọng giới thiệu bộ sách tới ban đọc.

CÁC TÁC GIẢ

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	3
<i>Lời giới thiệu</i>	5
Tập 7. Hệ cơ xương khớp	7
Bệnh cơ xương khớp chứng tý	9
Viêm khớp dạng thấp	16
Bệnh gút (Phong thấp nhiệt độc -thống phong)	25
Viêm cột sống dính khớp	33
Bệnh thoái hóa khớp (Bệnh hư khớp và cột sống)	36
Hư khớp gối	38
Hư cột sống thắt lưng (Thoái hóa cột sống thắt lưng)	40
Hư cột sống cổ (Thoái hóa cột sống cổ)	42
Đau vùng thắt lưng (Yêu thống)	45
Bệnh viêm khớp mủ	50
Bệnh loãng xương	55
Đau thần kinh tọa (Toạ cốt thống)	65
Bệnh trượt đốt sống	72
Phụ chú: Cây nhà lá vườn và diệu pháp dân gian trị hệ cơ xương khớp	72
Tập 8. Hệ Thần kinh - Tâm thần	79
<i>Phần I. Thần kinh</i>	79
Suy nhược thần kinh	79
Chứng nuy - liệt mềm	86
Bệnh nhược cơ	95
Suy nhược cơ thể	97
Bệnh viêm nhiều rễ thần kinh (Guilainbarre)	100
Bệnh wilson	102
Bệnh parkinson	103
Bệnh loạn thần kinh chức năng	112
Bệnh liệt nửa mặt	114
Bệnh liệt mặt	116
Bệnh áp - xe não	120
Bệnh viêm não do virus	122
Bệnh viêm não Nhật Bản	125

Bệnh đau đầu	134
Bệnh nhức đầu kiểu Migren	143
Bệnh viêm tủy ngang	145
Phần II. Tâm thần	145
Bệnh Alzheimer	145
Bệnh tự kỷ	155
Bệnh tâm thần phân liệt (Schizophrenia)	156
Bệnh trầm cảm nặng	160
Bệnh trạng thái kích động	164
Bệnh động kinh (Epilepsia)	169
Cây nhà lá vườn và điều pháp dân gian trị hệ thần kinh, tâm thần	178
Tập 9. Hệ da liễu	187
Bệnh da liễu - ngoài da	189
Thấp chân (Eczema)	191
Bệnh chàm (Eczema)	194
Chàm trẻ em	203
Bệnh sạm da nghề nghiệp	207
Bệnh can ban	218
Bệnh zona	223
Bệnh Luput ban đỏ	229
Đỏ da toàn thân (Erythroderma)	232
Bệnh vẩy nến (Psoriasis)	235
Tổ đỉa (Nga trưởng phong, thấp cước khí)	245
Nguru bì tiền, tượng bì tiền (Can tiền - viêm da thần kinh)	249
Bệnh mày đay - mề đay (Urticaria)	253
Viêm da do vi khuẩn	263
Viêm da mạn tính	267
Sang lở, ma chân	270
Phong ngứa	279
Bệnh phong hủi (Lepra)	283
Mụn mặt, mụn trứng cá (Thanh xuân đậu)	289
Mặt nổi giề nám	297
Mụn đỏ ở mặt mũi	299
Mặt có sắc tố thâm	301

Mũi đỏ	303
Cục thịt thừa (Chế vru)	306
Bớt nhiễm sắc	309
Nốt ruồi	309
Sẹo da	309
Ghẻ	311
Mụn cóc - hạt com	314
Nẻ da vì giá rét	315
Nứt nẻ tay chân	318
Lở loét kẽ chân	321
Nấm bẹn (Tinea cruris)	323
Bệnh bạch biến	325
Các bệnh niêm mạc	327
Bệnh lậu	331
Bệnh giang mai (Syphilis)	335
Hạ cam (Chancremou)	339
Hột xoài (U hạt lympho hoa liễu)	340
Sùi mào gà	341
Bệnh herpes	342
Bệnh sạm da (Melanodermie)	343
Bệnh lang ben	355
Tàn nhang - Tàn hương (Tước ban)	357
Khái quát các phương pháp và các thuốc trong điều trị bệnh da liễu	360
Giới thiệu các công thức thuốc điều trị một số bệnh da liễu	363
Nam dược chữa bệnh da liễu	371
Phụ chú: Cây nhà lá vườn và diệu pháp dân gian chữa bệnh da liễu - ngoài da	375
Tập 10. Hệ Y học nhiệt đới	377
Bệnh lỵ amíp	379
Bệnh sốt rét	388
Bệnh bại liệt (Poliomyelitis)	397
Bệnh xoắn khuẩn leptospira	404
Bệnh lỵ trực khuẩn	405
Bệnh ho gà	407
Bệnh dịch hạch	414

Bệnh dịch tả	415
Bệnh bạch hầu	417
Bệnh viêm gan virus B	422
Bệnh thương hàn	435
Bệnh sởi	439
Bệnh uốn ván	454
Bệnh nhiễm trùng huyết	456
Bệnh sốt xuất huyết Dengue	458
Bệnh viêm gan C	466
Ban xuất huyết dị ứng (Viêm mao mạch chảy máu)	467
Ỉa chảy - Tiêu chảy	471
Tập 11. Hệ lao - Hư lao	477
<i>Phần thứ I. Bệnh lao</i>	479
Lao phổi	479
Lao hạch	488
Lao màng bụng	492
Lao thận và tiết niệu	494
Lao màng não	497
Lao màng phổi	499
Lao ruột	501
Lao xương khớp	503
Phụ chú: Có thể tham khảo thêm một số bài thuốc sau	507
Luput lao (Lupus vulgaris)	508
Lao cóc	509
<i>Phần thứ hai. Hư lao</i>	210
<i>Tài liệu tham khảo chính</i>	523