Trĩ□ là m□t trong nh□ng b□nh đ□□c bi□t r□t s□m □ c□ ph□□ng Tây và ph□□ng Đông. Cho đ□n nay, cùng v□i s□ phát tri□n m□nh m□ c□a YHCT, ph□□ng pháp d□ phòng và đi□u tr□ b□nh trĩ đã đ□□c nghiên c□u và phát tri□n r□t phong phú.

V□y nguyên nhân nào gây nên b□nh trĩ? Y h□c c□ truy□n (YHCT) cho r□ng đó là do các nhân t□ gây b□nh bên ngoài (ngo□i tà) nh□ phong, th□p, táo, nhi□t... xâm nh□p vào c□ th□ làm th□□ng t□n tràng v□, khi□n huy□t m□ch không đ□□c l□u thông, kinh l□c b□ □ tr□, th□p nhi□t t□ l□i □ đ□i tràng gây nên. Đ□ng th□i, s□ phát sinh b□nh trĩ còn do các nhân t□ bên trong (n□i nhân) làm r□i lo□n ch□c năng c□a các t□ng ph□ khi□n âm d□□ng m□t cân b□ng, khí huy□t h□ nh□□c, huy□t d□ch không thông su□t làm tĩnh m□ch giãn to mà hình thành trĩ h□. Nh□ v□y, b□nh lý tuy bi□u hi□n □ □ng h□u môn nh□ng k□ th□c l□i có quan h□ liên đ□i v□i toàn thân. C□ th□ các nhân t□ thu□n l□i cho s□ phát sinh b□nh trĩ là:

- Do th□ t□ng và c□u trúc □ng h□u môn, YHCT g□i là “t□ng ph□ b□n h□”.

- Do viêm nhi□m, đ□c bi□t là b□ l□ng l□ kéo dài, YHCT g□i là “c□u t□ c□u l□”.

- Do y□u t□ ngh□ nghi□p ph□i ng□i nhi□u, đ□ng lâu, công vi□c mang vác n□ng nh□c.

- Do ăn u□ng không h□p lý, ăn quá nhi□u các đ□ cay nóng, cao l□□ng mĩ v□, u□ng nhi□u r□□u, bia, cà phê, trà đ□c...

- Do táo bón, sách Ngo□i khoa chính tông vi□t: “Nh□n đ□i ti□n b□t xu□t, c□u vi khí trĩ”.

- Do thai s□n, sách Y tông kim giám vi□t: “H□u s□n h□u d□ng l□c thái quá nhi sinh trĩ gi□”.

- Do dâm d□c thái quá, nh□p phòng khi say r□□u.

YHCT r□t coi tr□ng các bi□n pháp d□ phòng b□nh trĩ. M□c đích không ch□ đ□ ng□□i kh□e không m□c b□nh mà ng□□i đã m□c b□nh thì b□nh cũng nh□, sau đi□u tr□ không tái phát và không có các bi□n ch□ng n□ng n□. M□t s□ bi□n pháp d□ phòng c□ th□ nh□ sau:

- Ph□i th□□ng xuyên rèn luy□n th□ l□c b□ng các hình th□c nh□ t□p th□ d□c, luy□n khí công d□□ng sinh, thái c□c quy□n, yoga, đi b□..., đ□c bi□t đ□i v□i nh□ng ng□□i ph□i ng□i nhi□u, đ□ng nhi□u.

- Ăn u□ng h□p lý và v□ sinh, tránh ăn quá no, u□ng quá nhi□u, h□n ch□ các th□c ăn cay nóng, quá béo quá b□, không u□ng nhi□u bia r□□u, nên ăn nhi□u rau t□□i và hoa qu□ các lo□i. Đ□c bi□t chú tr□ng dùng các đ□ ăn th□c u□ng có tính thanh nhi□t nhu□n tràng nh□ cháo đ□u xanh, chu□i tiêu, đu đ□, rau m□ng t□i, rau lang, rau r□u, thanh long, n□□c cam, n□□c ép mã th□y, b□t s□n dây...

- Tránh b□ táo bón: H□ng ngày nên t□p thói quen đi đ□i ti□n vào m□t th□i gian nh□t đ□nh, t□t

nh□t là vào sáng s□m sau khi m□i ng□ d□y ho□c sau khi ăn đi□m tâm. Th□i gian đ□i ti□n không nên quá lâu, không xem sách báo ho□c nghĩ ng□i nhi□u khi đ□i ti□n. Dùng h□ xí "b□t" t□t h□n h□ xí "x□m". Sau khi đ□i ti□n nên ngâm r□a h□u môn trong ch□u đ□ng n□□c □m là t□t nh□t. Khi b□ táo bón ph□i đi□u tr□ th□t tích c□c tránh đ□ tr□ thành "kinh niên".

- Ph□i bi□t ti□t ch□ tình d□c, không nên ham mu□n thái quá. Sau khi u□ng r□□u và làm vi□c n□ng nh□c không nên sinh ho□t chăn g□i.

- Khi b□ tiêu ch□y ph□i đi□u tr□ tích c□c, dùng thu□c s□m, đ□ li□u, đ□ ngày, đúng phác đ□, tránh đ□ chuy□n thành th□ m□n tính kéo dài.

- H□ng ngày nên xoa b□ng và day b□m m□t s□ huy□t v□. C□ th□: dùng hai bàn tay đ□t ch□ng lên nhau xoa b□ng t□ ph□i sang trái theo chi□u kim đ□ng h□ v□i m□t l□c v□a ph□i, m□i l□n 30-50 vòng, m□i ngày 2 l□n. K□t h□p dùng ngón tay tr□ ho□c ngón tay gi□a day □n hai huy□t: Bách h□i (n□m □ đ□nh đ□u, là giao đi□m gi□a đ□□ng n□i hai đ□nh vành tai khi g□p tai và đ□□ng tr□c d□c đi qua gi□a đ□u) và huy□t tr□□ng c□□ng (n□m □ đ□u chót x□□ng c□t), day theo chi□u kim đ□ng h□, m□i l□n t□ 3-5 phút, m□i ngày 2 l□n.

- Nên t□p v□n đ□ng thót c□ h□u môn lên m□i ngày 2 l□n, m□i l□n 30 cái.

- M□i ngày 2 l□n vào bu□i sáng khi t□nh gi□c và bu□i t□i tr□□c khi đi ng□ nên t□p t□ th□ phòng ch□ng b□nh trĩ: đ□u tiên, ch□n t□ th□ n□m ng□a, □ ph□n th□t l□ng đ□t m□t cái g□i, đ□m cao ph□n mông. Ti□p theo, nâng cao hai chân □ t□ th□ b□t chéo nh□ ng□i x□p b□ng tròn. Khi nâng cao ph□n mông không dùng l□c, th□ l□ng c□ h□u môn, duy trì t□ th□ này trong 2-3 phút. □ t□ th□ này, do mông cao h□n tim nên máu không □ □ h□u môn tr□c tràng, c□ h□u môn đ□□c th□ l□ng t□o đi□u ki□n cho huy□t d□ch l□u thông t□t.

- Khi đói b□ng nên t□p t□ th□ yoga nh□ sau: Đ□ng th□ng hai chân, thân mình h□i nghiêng v□ phía tr□□c, hai tay ch□ng th□ng lên gi□a b□p đùi, hít vào m□t h□i dài r□i t□ t□ th□ ra đ□ng th□i b□ng thót vào h□t c□, k□t h□p v□i đ□ng tác nhíu h□u môn. Gi□ tr□ng thái này và nín th□ càng lâu càng t□t. T□ th□ này cũng có th□ t□p trong lúc ng□i thi□n. Nó có tác d□ng phòng ng□a b□nh trĩ r□t t□t, ngoài ra còn góp ph□n tr□ li□u các b□nh lý sa ph□ t□ng, táo bón và di tinh. Vì t□ th□ này t□p trong lúc đói nên còn g□i là th□ "tr□ng lòng" (uddiyana-banda).

Các bi□n pháp trên đây có ý nghĩa d□ phòng b□nh trĩ r□t t□t n□u đ□□c th□c hi□n m□t cách đ□y đ□, th□□ng xuyên, liên t□c và đúng quy cách

Theo SucKhoeDoiSong