

## PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ CHỨNG THỐNG KINH

### 1. ĐỊNH NGHĨA

Đau bụng kinh tức là đau bụng khi hành kinh, theo YHCT ta có chứng Thống kinh.

### 2. NGUYÊN NHÂN:

- Ngoại nhân: hàn tà.
- Nội nhân: tình chí không thư thái.
- Bất nội ngoại nhân: phòng dục, thai sản, bệnh lâu ngày, thói quen sinh hoạt.

### 3. TIÊU CHUẨN CHẨN ĐOÁN

- Đau từ hạ vị lan lên ức, đau lan xuống đùi, có khi đau khắp bụng. Đau thường có tính chất từng cơn nhưng cũng có khi chỉ là cảm giác trằn nặng bụng.
- Đau cơ thể xảy ra trước, trong hoặc sau khi hành kinh.
- Có thể kèm đau đầu, cương vú, bức rức, mệt mỏi....

#### \*Thể lâm sàng:

#### 3.1. Thực hàn (hàn trệ can mạch):

- Đau bụng nhiều trong lúc hành kinh hoặc trước khi hành kinh.
- Kinh: lượng ít, sắc đỏ thẫm, đặc, có cục.
- Sợ gió lạnh, đau đầu, đau vai cứng gáy, không mồ hôi, sắc mặt xanh, lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng mỏng, mạch phù hoãn hoặc trầm hoãn.

#### 3.2. Khí trệ huyết ú:

- Bụng dưới căng đau dữ dội, trước và đầu kỳ kinh, đau cụt án.
- Kinh ít, không thông, màu đen sẫm, có cục huyết ra thì giảm đau.
- Sắc mặt xanh tím, lưỡi tím, có điểm ú huyết, mạch trầm sắc.

#### 3.3. Huyết nhiệt:

- Đau bụng trước lúc hành kinh.
- Lượng kinh nhiều, sắc đỏ tươi.
- Mặt đỏ, trong người nóng, miệng khô khát. lưỡi đỏ, rêu vàng. Mạch huyền sắc hoặc hoạt sắc.

#### 3.4. Khí huyết hư:

- Đau bụng lâm râm âm ỉ trong khi hành kinh hoặc sau khi hành kinh, xoa nắn dễ chịu.
- Kinh: lượng ít, loãng, sắc nhạt màu.
- Sắc mặt nhạt, mệt mỏi ăn uống kém, có thể thiếu hơi đởm khí, ngủ kém, hồi hộp, lưỡi nhạt, gầy, rêu mỏng trắng, mạch trầm vô lực

### 3.5. Dương hư:

- Đau bụng lâm râm âm ỉ, trong suốt và sau kỳ kinh, thích xoa nắn và chườm nóng
- Kinh lượng ít, loãng, màu tối nhạt.
- Sắc mặt trắng xanh, sợ lạnh, tự hạn, mệt mỏi, ăn kém, cầu lỏng nhão. Lưỡi nhợt, bệu, nhuận, rêu trắng dày. Mạch trầm vô lực.

### 3.6. Can thận hư:

- Sau khi hành kinh bụng dưới đau, eo lưng mỏi.
- Hai bên sườn chướng căng.
- Mệt mỏi, sắc kinh nhạt, lượng ít.
- Lưỡi nhạt, rêu lưỡi mỏng mạch trầm nhược.

## 4. ĐIỀU TRỊ:

### 4.1. Thuốc YHCT:

#### 4.1.1. Thực hàn:

Pháp trị: ôn kinh tán hàn dưỡng huyết khứ ú.

Bài thuốc: Ngô thù du thang:

| <i>Vị thuốc</i>    | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>    | <i>Liều dùng</i> |
|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| <i>Đương quy</i>   | <i>6-12g</i>     | <i>Tế tân</i>      | <i>2-4g</i>      |
| <i>Quế chi</i>     | <i>4-16g</i>     | <i>Cảo bản</i>     | <i>4-10g</i>     |
| <i>Ngô thù du</i>  | <i>4-8g</i>      | <i>sinh khương</i> | <i>4-12g</i>     |
| <i>Mẫu đơn bì</i>  | <i>8-16g</i>     | <i>Phục linh</i>   | <i>8-12g</i>     |
| <i>Bán hạ chế</i>  | <i>4-12g</i>     | <i>Cam thảo</i>    | <i>4-12g</i>     |
| <i>Mạch môn</i>    | <i>12-20g</i>    | <i>Mộc hương</i>   | <i>4-12g</i>     |
| <i>Phòng phong</i> | <i>8-12g</i>     |                    |                  |

- Hàn nhiều, sợ gió lạnh nhiều: tăng liều *quế chi, sinh khương, ngô thù du*.
- Đau bụng nhiều tăng liều *xuyên khung, ngưu tất, đương quy* hay gia *đào nhân 08-12g, hồng hoa 08-12g*.

#### 4.1.2. Khí trệ huyết ú:

Pháp trị: Hoạt huyết tiêu ú.

##### Bài 1: Huyết phủ trực ú thang:

| Vị thuốc    | Liều dùng | Vị thuốc | Liều dùng |
|-------------|-----------|----------|-----------|
| Đương quy   | 6-12g     | Hồng hoa | 8-12g     |
| Xuyên khung | 6-12g     | Chỉ xác  | 4-12g     |
| Bạch thược  | 8-12g     | Trần bì  | 4-12g     |
| Sinh địa    | 12-16g    | Sai hồ   | 8-16g     |
| Đào nhân    | 8-12g     | Cam thảo | 4-12g     |

##### Bài 2: Phục nguyên hoạt huyết thang

| Vị thuốc       | Liều dùng | Vị thuốc       | Liều dùng |
|----------------|-----------|----------------|-----------|
| Đương quy      | 6-12g     | Hồng hoa       | 8-12g     |
| Sài hồ         | 8-16g     | Lô căn         | 12-16g    |
| Đào nhân       | 8-12g     | Xuyên sơn giáp | 6-12g     |
| Đại hoàng 4-8g | 12-16g    | Cam thảo       | 4-12g     |

Đau nhiều gia: *Ô dược 4-6g, Hương phụ 8-12g, Hậu phác 4-12g*.

#### 4.1.4. Huyết nhiệt:

Pháp trị: thanh nhiệt lương huyết hoạt huyết.

##### Bài thuốc 1: Sinh huyết thanh nhiệt thang

| Vị thuốc    | Liều dùng | Vị thuốc   | Liều dùng |
|-------------|-----------|------------|-----------|
| Đương quy   | 6-12g     | Đào nhân   | 8-12g     |
| Xuyên khung | 6-12g     | Hồng hoa   | 8-12g     |
| Bạch thược  | 8-12g     | Hương phụ  | 4-8g      |
| Sinh địa    | 12-16g    | Mẫu đơn bì | 8-16g     |
| Cam thảo    | 4-12g     |            |           |



**Bài thuốc 2: Thanh vinh thang:**

| <i>Vị thuốc</i>   | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>     | <i>Liều dùng</i> |
|-------------------|------------------|---------------------|------------------|
| <i>Huyền sâm</i>  | <i>8-12g</i>     | <i>Đan sâm</i>      | <i>6-12g</i>     |
| <i>Mạch môn</i>   | <i>6-20g</i>     | <i>Trúc diệp</i>    | <i>6-10g</i>     |
| <i>Bạch thược</i> | <i>8-12g</i>     | <i>Liên kiều</i>    | <i>8-16g</i>     |
| <i>Sinh địa</i>   | <i>12-16g</i>    | <i>Kim ngân hoa</i> | <i>12-16g</i>    |
| <i>Mẫu đơn bì</i> | <i>8-16g</i>     |                     |                  |

- Nếu nóng nhiệt nhiều tăng liều Đơn bì, Sinh địa, Bạch thược, Đương quy.
- Nếu đau bụng nhiều, tăng liều Xuyên khung, Đào nhân, Hồng hoa. Hay Hương phụ.

**4.1.5 Khí huyết hư:**

Pháp trị: Điều khí dưỡng huyết.

**Bài thuốc: Bát trâm thang**

| <i>Vị thuốc</i>   | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>    | <i>Liều dùng</i> |
|-------------------|------------------|--------------------|------------------|
| <i>Đảng sâm</i>   | <i>12-16g</i>    | <i>Phục linh</i>   | <i>6-12g</i>     |
| <i>Bạch truật</i> | <i>8-12g</i>     | <i>Chích thảo</i>  | <i>4-12g</i>     |
| <i>Bạch thược</i> | <i>8-12g</i>     | <i>Xuyên khung</i> | <i>6-12g</i>     |
| <i>Thục địa</i>   | <i>12-16g</i>    | <i>Đương quy</i>   | <i>6-12g</i>     |

- Nếu huyết hư nhiều kèm đau bụng: tăng liều thực địa, đương quy, bạch thược và gia đào nhân 08-12g, hồng hoa 08-12g, ngưu tất 10-12g.
- Khí hư nhiều tăng liều Đảng sâm, bạch truật và gia: đại táo 10-12g, hương phụ 08-10g, hậu phác 6-10g

**4.1.6. Dương hư:**

Pháp trị: ôn trung khứ hàn.

**Bài 1: Ôn kinh thang:**

| <i>Vị thuốc</i>    | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i> | <i>Liều dùng</i> |
|--------------------|------------------|-----------------|------------------|
| <i>Đương quy</i>   | <i>6-12g</i>     | <i>Quế chi</i>  | <i>4-20g</i>     |
| <i>Xuyên khung</i> | <i>6-12g</i>     | <i>Ngưu tất</i> | <i>8-12g</i>     |

|                    |        |                   |       |
|--------------------|--------|-------------------|-------|
| <i>Xích thược</i>  | 8-12g  | <i>Ngô thù du</i> | 4-8g  |
| <i>Đảng sâm</i>    | 12-16g | <i>Mẫu đơn bì</i> | 8-16g |
| <i>Mạch môn</i>    | 12-20g | <i>Bán hạ chế</i> | 6-12g |
| <i>Sinh khương</i> | 4-12g  | <i>Cam thảo</i>   | 4-12g |

**Bài 2: Tiêu ôn kinh thang**

| <i>Vị thuốc</i>   | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>   | <i>Liều dùng</i> |
|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>Nhục quế</i>   | 4-6g             | <i>Ngô thù du</i> | 2-6g             |
| <i>Đương quy</i>  | 6-12g            | <i>Phục linh</i>  | 8-12g            |
| <i>Sa nhân</i>    | 2-4g             | <i>Can khương</i> | 4-12g            |
| <i>Bán hạ chế</i> | 4-12g            | <i>Mẫu đơn bì</i> | 8-16g            |
| <i>Mạch môn</i>   | 12-20g           | <i>Chích thảo</i> | 4-12g            |

- Nếu ăn kém, cầu lỏng nhão tăng liều: *can khương, ngô thù du*. gia: *son tra* 10-12g, *thần khúc* 10-12g.

**4.1.7. Can thận hư:**

Pháp trị: **Bổ can thận, dưỡng huyết chỉ thống.**

**Bài thuốc 1: Điều can thang**

| <i>Vị thuốc</i>  | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>   | <i>Liều dùng</i> |
|------------------|------------------|-------------------|------------------|
| <i>A giao</i>    | 4-6g             | <i>Hoài sơn</i>   | 2-6g             |
| <i>Đương quy</i> | 6-12g            | <i>Bạch thược</i> | 8-12g            |
| <i>Sơn thù</i>   | 2-4g             | <i>Cam thảo</i>   | 4-12g            |
| <i>Ba kích</i>   | 4-12g            |                   |                  |

**Bài thuốc 2: Bổ can thận.**

| <i>Vị thuốc</i>  | <i>Liều dùng</i> | <i>Vị thuốc</i>        | <i>Liều dùng</i> |
|------------------|------------------|------------------------|------------------|
| <i>Hà thủ ô</i>  | 12-20g           | <i>Thục địa</i>        | 12-16g           |
| <i>Đương quy</i> | 6-12g            | <i>Thảo quyết minh</i> | 12-20g           |
| <i>Hoài Sơn</i>  | 12-16g           | <i>Trạch tả</i>        | 4-12g            |
| <i>Sài hồ</i>    | 8-16g            |                        |                  |

### **Thuốc thành phẩm nếu bệnh nhân không dùng thuốc thang:**

- Cao ích mẫu 30ml x 3 lần/ngày
- Đan sâm tam thất 3 viên x 2 lần/ngày
- Bỏ trung ích khí 10 viên x 2 lần/ngày
- Bỏ huyết 10 viên x 2 lần/ngày
- Bát trân nang 3 viên x 2 lần/ ngày
- Bát vị 10 viên x 2 lần/ ngày

### **4.2. Không dùng thuốc**

#### **4.2.1. Châm cứu:**

##### **Huyệt chính:**

*Quan nguyên* (giao hội huyết của mạch Xung-Nhâm): đặc hiệu chữa bệnh sinh dục.

*Trung cực* (mộ huyết của bàng quang ,Hội của túc tam âm và nhâm mạch ): điều tiết thất bào, ôn tinh cung: chữa rối loạn kinh nguyệt.

*Công tôn* (lạc của Tỳ, huyết khai của Mạch xung-âm duy): hỗ trợ điều trị bệnh sinh dục

*Nội quan*: (lạc của tâm bào ,huyết khai của Mạch xung -âm duy): hỗ trợ điều trị bệnh sinh dục.

*Huyết hải*: (bê của huyết) hỗ trợ chữa rối loạn kinh nguyệt.

*Tam âm giao*: (hội huyết 3 kinh âm ở chân) đặc hiệu chữa rối loạn kinh nguyệt.

#### **4.2.1.1) Hàn trệ can mạch: ôn kinh tán hàn**

Châm tả : *quan nguyên, trung cực, tam âm giao*

*Đại đôn* (tĩnh huyết của can) ôn kinh can.

*Kỳ môn* (mộ huyết của can) sơ can lý khí.

*Khí hải* (huyết tại chỗ).

#### **4.2.1.2) Khí trệ huyết ú: hành khí hoạt huyết tiêu ú.**

Châm tả: *quan nguyên, trung cực, nội quan, công tôn, tam âm giao, huyết hải, Khí hải,*

*Đán trung*

*Kỳ môn/can du* ( mộ/du huyết của can) sơ can lý khí

*Hành gian* (huỳnh hỏa huyết của can) sơ can giải uất.



**Khí hải** (bể của khí) bổ khí hành khí.

**Đẫn trung**(hội của khí) hành khí hoạt huyết

#### 4.2.1.3)Huyết nhiệt:

Châm tả: *trung cực, quan nguyên, công tôn, nội quan.*

**Đẫn trung**(hội của khí) hành khí hoạt huyết

**Khí hải** (huyết tại chỗ) hành khí hoạt huyết.

Châm bổ: *Tam âm giao* (hội của 3 kinh âm ở chân) tư âm thanh nhiệt.

**Can du** (du huyết của can) bổ can âm.

**Huyết hải** (bể của huyết) bổ huyết dương âm.

Nếu trong người nhiệt nhiều, sốt gia châm tả: *khúc trì, đại chùy, thập tuyên* (là những huyết kinh nghiệm)+ châm bổ: *hợp cốc* (huyệt kinh nghiệm) cùng có tác dụng thanh nhiệt

Tắc cả châm trước khi hành kinh một tuần

#### 4.2.1.4) Khí huyết hư: bổ khí huyết

Châm tả:*quan nguyên, trung cực, nội quan, công tôn, tam âm giao.*

Châm bổ:*Khí hải* (bể của khí) bổ khí, chữa mệt mỏi, ăn kém.

**Cao hoang** (đặc hiệu Huyết) bổ huyết

**Đẫn trung** (hội của khí) bổ khí, hành khí

**Huyết hải** (bể của huyết) bổ huyết.

**Cách du** (hội của huyết) bổ huyết.

Nếu ăn kém thêm ,châm bình:

**Trung quản** (mộ huyết Vị) chữa đầy bụng, chướng bụng.

**Chương môn** (mộ của Tỳ) chữa đầy bụng, chướng bụng.

**Túc tam lý** (huyết đặc hiệu) chữa đầy bụng, chướng bụng.

#### 4.2.1.5) Dương hư: ôn kinh khứ hàn

Châm tả: *trung cực, nội quan, công tôn.*

Châm bổ:

**Khí hải** (bể của khí) bổ khí, ôn trung-trợ dương.

**Quan nguyên** (cửa của nguyên dương) bồi thận cố bản, bổ khí hồi dương

*Dững tuyền* (tĩnh mộc huyết của thận) bổ thận hỏa.

*Mệnh môn* (đặc hiệu chữa chân hỏa hư) bổ dương.

**4.2.1.6)Can thận hư:** bổ can huyết, bổ thận tinh

Châm tả: *trung cực, quan nguyên, công tôn, nội quan.*

Châm bổ:*thận du* (du huyết của thận) ích thận thủy tráng hỏa .

*Can du* (du huyết Can) bổ can âm, can huyết.

*Tuyệt cốt* (hội của tủy) bổ tủy sinh tinh.

*Tam âm giao, huyết hải, cách du, cao hoang.*

**4.2.2 Dưỡng sinh:**

\_Xoa hạ tiêu theo chiều kim đồng hồ.

\_Thư giãn.

\_Thở 4 thời có kê môn.

**4.2.3 Sinh hoạt:**

\_Luôn giữ tinh thần thoải mái, ăn uống đầy đủ, kó lao nhọc quá độ

\_Hạn chế tiếp xúc với lạnh: ăn đồ sống lạnh, tắm mưa, đi bơi trong thời gian trước, trong, sau khi hành kinh.

\_Hạn chế chuyện phòng dục trong thời gian hành kinh.



Sơ đồ:

