

### 30. Hành kinh đau bụng

Phụ nữ trước, sau, hoặc trong khi hành kinh, từ rón trở xuống và lưng đau đớn, có khi đau quá không chịu nổi, gọi là đau bụng kinh. Bệnh này do cuộc sống tình cảm không tốt, tinh thần căng thẳng, hoặc bị lạnh, bị rét, ăn nhiều thứ tươi sống làm cho khí trệ, huyết ứ, hoặc khí huyết bất túc gây ra. Trước và trong khi hành kinh, bụng dưới đau dữ dội, sờ nắn đau tăng, có khi bầu vú cũng sưng đau, thậm chí có kèm đau lưng đùi. Sau khi thấy kinh các chứng giảm dần. Máu kinh màu tím có lẫn cục đỏ là chứng thực. Cuối kỳ hành kinh, hoặc sau kỳ hành kinh mà bụng dưới thấy đau, sờ nắn vào thấy giảm đau, máu kinh màu nhạt và ít, đó là chứng hư.

Châm cứu trị hành kinh đau bụng kết quả rất tốt. Nhưng cần phải bắt đầu chữa trước đợt hành kinh vài ba ngày và cần liên tục chữa khoảng 3 kỳ hành kinh như vậy.

#### Cách chữa:

**a. Trước hoặc trong kỳ hành kinh đau bụng, lấy huyết:** Nội đình, Tam âm giao.

Trước hết dùng hào kim châm Nội đình, sau châm huyết Tam âm giao, đều theo tả châm, lưu kim 20 đến 30 phút có thể dứt đau. Nếu chưa có thể châm thêm Hợp cốc, Túc tam lý, Quan nguyên, Trung cực, nhẹ thì 1-2 lần, nặng thì 4-5 lần.

**Giải nghĩa của phương:** Tả Nội đình để khí huyết đi xuống, phối hợp Tam âm giao để thông xương<sup>(\*)</sup> khí của ba kinh âm, gia Hợp cốc để đẩy mạnh khí huyết xuống mà giảm đau. Quan nguyên điều kinh khí của âm mạch. Túc tam lý thông xương tỳ, vị. Trung cực lý hạ tiêu, đầu cuối đều có tác dụng dứt đau.

**b. Sau kỳ hành kinh đau bụng:** Lấy huyết Thận du, Mệnh môn, Quan nguyên, Túc tam lý, Tam âm giao.

Đều dùng phép bổ, châm xong thì cứu.

**Giải nghĩa của phương:** Thận du, Mệnh môn ôn dương, tán hàn. Quan nguyên đại bổ nguyên khí. Túc tam lý kiện vận khí của tỳ, vị. Bổ Tam âm giao, ôn thông kinh khí tam âm.

<sup>(\*)</sup> Thông xương: Thông đật, thông thấu.