

Có nên chữa rối loạn tiền đình bằng gừng?

14:00 28/09/2025

Gừng được nhiều người dùng để giảm chóng mặt, hoa mắt - triệu chứng thường gặp ở người bị rối loạn tiền đình. Tuy nhiên, các bác sĩ khuyến cáo, loại gia vị này chỉ hỗ trợ phần nào, không thể thay thế điều trị y khoa, và việc lạm dụng có thể khiến bệnh nặng hơn.



Ảnh minh họa. (Nguồn: Internet)

Rối loạn tiền đình xảy ra khi hệ thống tiền đình - bộ phận ở tai trong giữ vai trò cân bằng cơ thể bị trục trặc. Người bệnh thường chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, mất thăng bằng, đi lại khó khăn.

Có hai dạng phổ biến đó là **rối loạn tiền đình ngoại biên** (thường lành tính, gây chóng mặt khi thay đổi tư thế, ù tai, đau đầu, khó tập trung) và **rối loạn tiền đình trung ương** (nguy hiểm hơn, thường do thiếu năng tuần hoàn não, có thể kèm nói khó, yếu liệt tay chân).

Rối loạn tiền đình ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt, công việc, vì vậy cần được phát hiện và điều trị sớm.

Trong Đông y, gừng có tính ấm, chứa Gingerol giúp tăng tuần hoàn máu não, giảm buồn nôn, chóng mặt. Dân gian lưu truyền nhiều cách dùng gừng như: Bột gừng, trà gừng, nước gừng tươi... Tuy nhiên, các phương pháp này chỉ có tính tham khảo. Hiệu quả tùy cơ địa, chưa có nghiên cứu khoa học chứng minh rõ ràng.

Đặc biệt, một số nhóm đối tượng cần thận trọng như: Người mới phẫu thuật (dưới 2 tuần) vì gừng có thể gây loãng máu; Phụ nữ mang thai, không nên dùng quá 1000mg gừng/ngày và người bị sỏi mật vì gừng có thể làm tình trạng nặng hơn.



Ảnh minh họa. (Nguồn: Internet)

Theo bác sĩ, rối loạn tiền đình có thể kiểm soát hiệu quả nếu chẩn đoán và điều trị đúng phác đồ về nguyên tắc điều trị và phương pháp áp dụng.

Đối với nguyên tắc điều trị: Giải quyết nguyên nhân, kiểm soát triệu chứng, kết hợp phục hồi chức năng tiền đình.

Đối với phương pháp áp dụng: (1) Bài tập phục hồi chức năng cho mắt và đầu. (2) Thuốc theo chỉ định để giảm triệu chứng và phòng biến chứng. (3) Nghiệm pháp tái định vị sỏi tai (khi nguyên nhân do sỏi tai). (4) Phẫu thuật trong trường hợp nặng, không đáp ứng điều trị nội khoa. (5) Duy trì lối sống lành mạnh: ăn uống khoa học, tập luyện thể thao, tăng sức đề kháng.

Các chuyên gia cho rằng, gừng có thể giúp giảm nhẹ triệu chứng nhưng không thể thay thế các biện pháp y khoa. Do vậy, người bệnh cần thăm khám sớm để được chẩn đoán chính xác, điều trị kịp thời, tránh biến chứng nguy hiểm.

PV (t/h)