

OVERVIEW OF CUPPING METHOD IN TRADITIONAL MEDICINE

Le Thi Nha Truc^{1*}, Phan Thien Vu¹, Nguyen Quoc Phong¹, Le Thi Hanh¹, Nguyen Van Dan^{1,2}

¹Thong Nhat Hospital - 1 Ly Thuong Kiet, Ward 14, Tan Binh Dist, Ho Chi Minh City, Vietnam

²University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh city - 217 Hong Bang, Ward 11, Dist 5, Ho Chi Minh City, Vietnam

Received: 21/08/2024

Revised: 04/09/2024; Accepted: 08/10/2024

ABSTRACT

Non-drug treatment methods according to Traditional Medicine are increasingly widely used in the treatment of many different diseases and disorders, including cupping therapy. Cupping is beneficial for general health and effectively solves a number of local and systemic diseases. Dry and wet cupping techniques can be applied to effectively relieve musculoskeletal pain. However, dry cupping was often preferred because it has a significantly lower risk of blood exposure, making it a safer option for practitioners and patients. However, studies was indicated that wet cupping may be beneficial for systemic disorders, including obesity-related conditions, autoimmune and inflammatory diseases, psychiatric disorders, skin conditions,...

Keywords: Traditional medicine, cupping, dry cupping, wet cupping.

*Corresponding author

Email: lethinhtruc87@gmail.com **Phone:** (+84) 969269239 **Https://doi.org/10.52163/yhc.v65iCD10.1585**

TỔNG QUAN VỀ PHƯƠNG PHÁP GIÁC HƠI TRONG Y HỌC CỔ TRUYỀN

Lê Thị Nhã Trúc^{1*}, Phan Thiên Vũ¹, Nguyễn Quốc Phong¹, Lê Thị Hạnh¹, Nguyễn Văn Đàn^{1,2}

¹Bệnh viện Thống Nhất - Số 1 Lý Thường Kiệt, P. 14, Q. Tân Bình, Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam

²Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh - Số 217 Hồng Bàng, P. 11, Q. 5, Tp. Hồ Chí Minh, Việt Nam

Ngày nhận bài: 21/08/2024

Chỉnh sửa ngày: 04/09/2024; Ngày duyệt đăng: 08/10/2024

TÓM TẮT

Các phương pháp điều trị không dùng thuốc theo Y học cổ truyền ngày càng được ứng dụng rộng rãi trong điều trị nhiều bệnh lý khác nhau, trong đó có liệu pháp giác hơi. Giác hơi có lợi cho sức khỏe tổng quát và giải quyết hiệu quả một số bệnh lý cục bộ và toàn thân. Có thể áp dụng kỹ thuật giác hơi khô và giác hơi ướt để giảm đau cơ xương khớp hiệu quả. Tuy nhiên, giác hơi khô thường được ưa chuộng hơn vì nó có nguy cơ tiếp xúc với máu thấp hơn đáng kể, khiến nó trở thành một lựa chọn an toàn hơn cho người hành nghề và bệnh nhân. Tuy nhiên, các nghiên cứu chỉ ra rằng giác hơi ướt có thể có lợi cho các rối loạn hệ thống, bao gồm các tình trạng liên quan béo phì, bệnh tự miễn và viêm, các rối loạn tâm thần, bệnh lý ngoài da,...

Từ khóa: Y học cổ truyền, giác hơi, giác hơi khô, giác hơi ướt.

1. TỔNG QUAN

Giác hơi hay còn được gọi là hoá liệu pháp, là phương thức trị liệu có nguồn gốc từ Châu Á. Cơ chế của giác hơi là dùng những chiếc cốc chuyên dụng được làm bằng thủy tinh, tre, trúc, ... đặt lên da người bệnh. Mục đích là tạo ra áp suất âm trong những chiếc cốc làm cho da hút lên trên thành cốc. Sau đó, các cốc có thể được để nguyên vị trí hoặc di chuyển xung quanh da để cải thiện lưu thông máu trong khu vực, loại bỏ độc tố, gây sung huyết mạch máu tại chỗ, từ đó giúp giảm đau, giảm viêm, phòng và điều trị một số bệnh lý. Hiện nay, có một số phương pháp giác hơi thường được sử dụng bao gồm:

Giác hơi "khô": Phương pháp này thực hiện bằng cách làm đốt cháy hết không khí bên trong cốc bằng que lửa, đốt cùn, thảo mộc, giấy... tạo ra môi trường chân không. Khi lửa tắt thì người giác hơi nhanh chóng úp cốc vào da người bệnh. Khi không khí bên trong nguội đi sẽ tạo ra áp suất âm trong môi trường chân không để kéo da bên trong cốc gây sung huyết mạch máu tại chỗ. Một cách tiếp cận hiện đại hơn là sử dụng thiết bị hút để loại bỏ không khí ra khỏi cốc, tạo ra môi trường chân không tương tự.

Giác hơi "ướt": Phương pháp thứ hai này kết hợp chích lê da trước khi đặt cốc giác. Khi cốc giác được áp vào da và da được hút lên, một lượng máu nhỏ có thể chảy ra từ vị trí chích với tác dụng loại bỏ độc tố ra khỏi cơ thể.

Giác hơi "chạy": Phương pháp này giống với giác hơi khô. Nhưng trước khi bắt đầu, người thực hiện thường

sẽ thoa một lớp dầu trên da của bạn. Sau khi đặt cốc vào, người thực hiện sẽ di chuyển cốc theo các hướng khác nhau trên vùng bị ảnh hưởng của cơ thể.

Ngoài ra liệu pháp giác hơi có thể phân loại theo các kỹ thuật như:

Lực hút: Liệu pháp giác hơi có thể được áp dụng với nhiều mức độ hút khác nhau, thường được phân loại là lực hút nhẹ, trung bình, mạnh hoặc theo nhịp.

Phương pháp hút: Liệu pháp giác hơi có thể được thực hiện bằng các phương pháp khác nhau, chẳng hạn như phương pháp giác hơi bằng lửa, bằng tay và bằng điện.

Các liệu pháp bổ sung: Liệu pháp giác hơi có thể được kết hợp với các liệu pháp khác, bao gồm thảo dược, từ tính, laser, kích thích điện, nước và các phương pháp giác hơi dưới nước...

Điều kiện và từng vùng cụ thể: Liệu pháp giác hơi có thể được tùy chỉnh để giải quyết các bộ phận cơ thể và các tình trạng bệnh lý cụ thể, bao gồm các liệu pháp thẩm mỹ, liên quan đến thể thao, chỉnh hình, bụng, mặt và giới tính dành riêng cho nữ và nam.

2. TÁC DỤNG CỦA PHƯƠNG PHÁP GIÁC HƠI

2.1. Theo y học cổ truyền

Theo y học cổ truyền, bệnh tật phát sinh là do mất cân bằng âm dương. Cơ chế chữa bệnh là điều hoà và lập lại cân bằng âm dương. Giác hơi thông qua việc đặt cốc hút lên các huyệt vị trên cơ thể, kích thích các huyệt vị

*Tác giả liên hệ

có thể giúp điều chỉnh phủ tạng khí huyết, giúp cơ thể đạt được trạng thái cân bằng âm dương. Đồng thời, giác hơi còn giúp loại bỏ tà khí ra ngoài cơ thể.

2.1.1. Tác dụng giải cảm – loại bỏ các yếu tố gây bệnh từ bên ngoài

Giác hơi có thể loại bỏ các yếu tố gây bệnh. Trong đó có ngoại tà bên ngoài như: Phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa. Ngoại tà xâm nhập vào cơ thể từ môi trường bên ngoài mà tác nhân gây bệnh chính là phong, vì nó có thể xâm nhập vào bì phu tấu lý và mang theo ngoại tà khác vào cơ thể. Sử dụng giác hơi để hút phong ra khỏi cơ thể qua bì phu tấu lý, đồng thời hút ngoại tà khác ra khỏi cơ thể theo cơ chế tương tự. Lực hút được tạo ra bằng cách giác hơi còn có thể hút âm, thủy dịch và huyết, nơi chứa ngoại tà thứ cấp.

2.1.2. Tác dụng nâng cao chính khí – bảo vệ cơ thể

Ngoại tà trú ngụ làm suy giảm cục bộ Vệ khí (khí giúp bảo vệ cơ thể). Giác hơi tăng tác dụng tuyên hành Vệ khí tại khu vực bị bệnh, Vệ khí được tuần hành nhiều hơn nhằm bảo vệ cơ thể tránh bị ngoại tà tiếp tục xâm nhập trở lại sau khi được tuyên trừ ra ngoài.

2.1.3. Giúp thông kinh mạch, hành khí hoạt huyết, điều hòa khí huyết

Giác hơi có tác dụng hành khí hoạt huyết. “Thông bát thống”, khí huyết không bị cản trở và được lưu thông tự do thì sẽ không có bệnh tật. Tuy nhiên, nếu khí và huyết vận hành chậm lại hoặc ứ trệ, điều này sẽ tạo ra bệnh tật, trong đó có chứng thống.

2.1.4. Điều chỉnh chức năng các cơ quan - tạng phủ

Giác hơi có thể giúp điều chỉnh chức năng của các cơ quan, tạng phủ trong cơ thể. Tạng phủ suy giảm chức năng, giác hơi nhẹ nhàng trên các huyết vị liên quan đến các tạng phủ đó có thể giúp điều hòa - cung cấp khí huyết nuôi dưỡng tạng phủ, điều hòa các rối loạn tạng phủ. Đôi khi, chức năng của tạng phủ có thể bị cản trở do ngoại tà xâm nhập hoặc sản phẩm bệnh lý thứ phát làm tắc trở. Giác hơi có thể loại bỏ tác nhân gây bệnh khỏi cơ thể để giúp phục hồi chức năng của tạng phủ.

2.2. Tác dụng của giác hơi theo y học hiện đại

2.2.1. Điều tiết hệ thần kinh

Giác hơi tạo ra kích thích cơ học, dẫn đến sự gia tăng sản xuất opioid nội sinh trong não dẫn đến cải thiện khả năng kiểm soát cơn đau, tạo sự thoải mái và thư giãn ở mức độ toàn thân. Tác dụng giãn mạch và mất máu có xu hướng làm tăng hoạt động phó giao cảm và làm thư giãn các cơ trong cơ thể, đồng thời giúp giảm căng thẳng mệt mỏi. Ngoài ra, cảm giác chạm, áp lực và rung động được tạo ra trong quá trình trị liệu bằng giác hơi sẽ kích thích có chọn lọc các sợi thần kinh lớn. Sự kích thích này dẫn đến ức chế truyền tín hiệu đau lên não thông qua sừng sau của tủy sống, từ đó giúp giảm đau.

2.2.2. Tăng lưu thông máu

Trong liệu pháp giác hơi, khi cơ quan bị bệnh gửi tín hiệu đến da qua các dây thần kinh tự chủ, da sẽ phản ứng bằng cách trở nên căng cứng, đau kèm theo sưng tấy. Khi giác hơi, máu được hút vào khu vực bên dưới

ống giác, lưu thông máu tại chỗ tăng lên. Sự lưu thông máu tác dụng sâu xuống lớp cơ, giúp các tế bào trong khu vực này phục hồi nhanh hơn. Quá trình này có thể giúp giảm căng cơ, các thụ thể trên da được kích hoạt khi áp bầu giác vào da giúp ngừng đau. Đồng thời, sự gia tăng lưu lượng máu thông qua giác hơi có thể thúc đẩy việc giải phóng các chất độc, cải thiện dinh dưỡng cục bộ, thúc đẩy sự trao đổi chất và hỗ trợ nâng cao sức khỏe, loại bỏ yếu tố gây bệnh.

2.2.3. Tác động lên hệ miễn dịch

Giác hơi kích thích hệ thống miễn dịch bằng cách tạo ra một phản ứng viêm cục bộ nhân tạo tại chỗ. Hoạt chất gây viêm thu hút các tế bào bạch cầu và kích hoạt hệ thống bổ thể là các thành phần của hệ thống miễn dịch giúp tăng cường khả năng của các kháng thể và tế bào bạch cầu để tiêu diệt vi khuẩn và các tế bào bị hư hỏng. Giác hơi làm tăng mức độ của các sản phẩm miễn dịch như interferon và yếu tố hoại tử khối u... Hiệu ứng giác hơi trên tuyến ức làm tăng lưu lượng bạch huyết trong hệ thống bạch huyết.

2.2.4. Ngăn ngừa sự phát triển xơ vữa động mạch

Giác hơi làm giãn mao mạch tại chỗ và tăng cường tuần hoàn máu qua da. Mạch máu ở những vùng được sử dụng liệu pháp giác hơi giãn ra, giải phóng chất giãn mạch như adenosine, noradrenaline, histamine, dẫn đến tăng lưu thông máu, ngăn ngừa sự phát triển của xơ vữa động mạch. Người ta thấy rằng máu được lấy trong quá trình giác hơi ướt được phát hiện có nồng độ cao của nhiều chất khác nhau, bao gồm axit uric, cholesterol, LDL, urê... Các chất này là những nguyên nhân chủ yếu gây ra xơ vữa động mạch. Vì vậy, giác hơi có thể là một phương pháp có thể giảm lipoprotein mật độ thấp (LDL) và do đó có thể có tác dụng phòng ngừa xơ vữa động mạch và các bệnh tim mạch.

3. CHỈ ĐỊNH CỦA GIÁC HƠI

Liệu pháp giác hơi đã chứng minh những lợi ích đáng chú ý trong việc giải quyết các dạng đau khác nhau, đặc biệt là đau cơ xương, đau nửa đầu và đau đầu do căng thẳng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng giác hơi ướt làm giảm mức độ nghiêm trọng của cơn đau đầu trung bình tới 66% và giảm số ngày đau đầu mỗi tháng. Bên cạnh việc giảm đau đầu, liệu pháp giác hơi đã chứng minh tính hiệu quả trong việc giảm đau khớp, thần kinh và cơ xương khớp ảnh hưởng đến thân, tứ chi và cột sống. Liệu pháp giác hơi cũng đã được sử dụng để kiểm soát các vấn đề về hô hấp như ho và khó thở, cũng như giải quyết các tình trạng da như mụn trứng cá. Một nghiên cứu của Đức đã cho thấy lợi ích của phương pháp giác hơi ướt truyền thống trong điều trị hội chứng ống cổ tay. Tóm lại, bằng chứng chỉ ra rằng cả kỹ thuật giác hơi khô và ướt đều có thể mang lại lợi ích đáng kể trong việc kiểm soát cơn đau, với những lợi ích tiềm ẩn khác nhau tùy thuộc vào tình trạng đau được giải quyết. Giác hơi khô đã cho thấy hiệu quả trong việc kiểm soát các tình trạng đau tổng quát, trong khi giác hơi ướt đã chứng minh những lợi ích đáng kể nhất trong việc giảm bớt các tình trạng đau liên quan đến viêm, chẳng hạn như đau sau nhiễm herpes zoster.

4. CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Việc xem xét các chống chỉ định khi thực hiện liệu pháp giác hơi là rất quan trọng để đảm bảo an toàn và sức khỏe cho bệnh nhân. Những chống chỉ định này bao gồm tránh các vùng có huyết khối tĩnh mạch sâu, vết thương hở hoặc gãy xương. Lưu ý, không nên giác trực tiếp giác hơi lên dây thần kinh, động mạch, tĩnh mạch, giãn tĩnh mạch, tổn thương da trên cơ thể, hạch bạch huyết, mắt hoặc vùng da bị viêm. Nếu da bị trầy xước, rỉ nước hoặc bị nhiễm trùng, bạn nên hạn chế giác hơi, vì nó có thể dẫn đến tăng nồng độ D-dimer, từ đó gợi ý khả năng tăng đông máu hoặc các tác dụng phụ khác. Những người bệnh ung thư, suy nội tạng, bệnh máu khó đông hoặc bất kỳ chứng rối loạn máu tương tự nào và bất kỳ thiết bị y tế điện tử cấy ghép nào, chẳng hạn như máy điều hòa nhịp tim, đều bị chống chỉ định áp dụng liệu pháp giác hơi. Liệu pháp giác hơi không được khuyến khích cho bệnh nhân tuổi quá cao, trẻ em, phụ nữ mang thai hoặc đang có kinh nguyệt. Nên tránh điều trị giác hơi ở những bệnh nhân đang điều trị bằng thuốc chống đông máu. Hơn nữa, những người mắc bệnh tim mạch và nhiễm trùng cấp tính nên thận trọng khi xem xét liệu pháp giác hơi.

5. BIẾN CHỨNG TRONG GIÁC HƠI

Liệu pháp giác hơi thường được coi là một liệu pháp điều trị an toàn, thỉnh thoảng có báo cáo về các phản ứng phụ từ nhẹ đến trung bình. Những tác dụng phụ tiềm ẩn này có thể được phân loại là có thể phòng ngừa được hoặc không thể phòng ngừa được. Các tác dụng phụ có thể phòng ngừa được của liệu pháp giác hơi bao gồm sẹo, bong, bóng nước, áp xe, nhiễm trùng da và máu, ngứa, thiếu máu và viêm mô mỡ. Những vấn đề này thường được cho là do lỗi thiết bị hoặc kỹ thuật vô trùng.

Các tác dụng phụ không thể phòng ngừa được của liệu pháp giác hơi bao gồm đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, ngất phế vị, buồn nôn, mất ngủ và hiện tượng Koebner, được mô tả là sự xuất hiện của các tổn thương da mới do điều trị. Những tác dụng phụ này được phân loại là không thể phòng ngừa được vì chúng chủ yếu phụ thuộc vào phản ứng của bệnh nhân.

Nhiễm trùng, ngất phế vị và sẹo thường liên quan đến giác hơi ướt. Các tác dụng phụ thường gặp của giác hơi khô bao gồm ban đỏ cục bộ và vết bầm máu tại (các) vị trí giác hơi. Khi sử dụng chức năng hút lửa trong giác hơi khô sẽ có nguy cơ bị bỏng cao hơn.

6. KẾT LUẬN

Liệu pháp giác hơi là phương pháp điều trị không dùng thuốc độc đáo của Y học cổ truyền, được chỉ định đơn lẻ hoặc kết hợp cùng các phương pháp khác trong mô hình chăm sóc sức khỏe toàn diện, rút ngắn quá trình điều trị và giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cho người bệnh. Các thể mạnh của liệu pháp giác hơi về điều trị đau cơ xương khớp, đau thần kinh, các bệnh lý rối loạn hệ thống, bệnh lý miễn dịch... Tuy nhiên cần thận trọng với các chống chỉ định của giác hơi và quá trình điều trị cần theo dõi sát người bệnh để tránh các biến chứng và tác dụng không mong muốn xảy ra. Người bệnh muốn điều trị theo phương pháp giác hơi nên tham khảo ý kiến bác sĩ học cổ truyền để đạt hiệu quả điều trị tốt nhất với rủi ro thấp nhất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] AlBedah A, Khalil M, Elolemy A, et al. The Use of Wet Cupping for Persistent Nonspecific Low Back Pain: Randomized Controlled Clinical Trial. *J Altern Complement Med.* 2015;21[8]:504-508. doi:10.1089/acm.2015.0065.
- [2] Al-Bedah AMN, Elsubai IS, Qureshi NA, et al. The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *J Tradit Complement Med.* 2018;9(2):90-97. Published 2018 Apr 30. doi:10.1016/j.jtcme.2018.03.003.
- [3] Cao H, Han M, Li X, et al. Clinical research evidence of cupping therapy in China: a systematic literature review. *BMC Complement Altern Med.* 2010;10:70. Published 2010 Nov 16. doi:10.1186/1472-6882-10-70.
- [4] Cao H, Zhu C, Liu J. Wet cupping therapy for treatment of herpes zoster: a systematic review of randomized controlled trials. *Altern Ther Health Med.* 2010;16[6]:48-54.
- [5] Furhad S, Sina RE, Bokhari AA. Cupping Therapy. [Updated 2023 Oct 30]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538253/>.
- [6] Lauche R, Cramer H, Hohmann C, et al. The effect of traditional cupping on pain and mechanical thresholds in patients with chronic nonspecific neck pain: a randomised controlled pilot study. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:429718. doi:10.1155/2012/429718.
- [7] Võ Trọng Tuấn, Nguyễn Thị Anh Đào (2021), Giáo trình Xoa bóp - Đại học Y dược TP. Hồ Chí Minh, Nhà xuất bản Y học.