

TRI THỨC ĐỊA PHƯƠNG VỚI VIỆC BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ KHHGD CỦA NGƯỜI H'MÔNG Ở HOÀ BÌNH

ĐẶNG THỊ HOA

Hấn đề DS- KHHGD ở các dân tộc thiểu số nước ta nói chung và ở người H'mông nói riêng không chỉ là vấn đề tăng hay giảm số dân mà quan trọng hơn là vấn đề sức khoẻ, là vấn đề nâng cao chất lượng dân số để phù hợp với môi trường và sự phát triển kinh tế- xã hội hiện nay.

Ở đây chúng tôi muốn đề cập tới việc vận dụng những tri thức của địa phương trong việc bảo vệ sức khoẻ và KHHGD của người H'mông ở Hang Kia, Pà Cò huyện Mai Châu, Hoà Bình.

Người H'mông Hang Kia, Pà Cò, sống trên núi đá cao, khí hậu khắc nghiệt và kinh tế chủ yếu là tự cung tự cấp, vì vậy cuộc sống của họ có rất nhiều khó khăn thiếu thốn. Điều đáng nói nhất đó là vấn đề sức khoẻ. Mặc dù mạng lưới y tế đã phát triển đến thôn bản nhưng do ở vùng cao và phong tục tập quán hạn chế nên vẫn chưa đáp ứng được nhu cầu chăm sóc, bảo vệ sức khoẻ cho người dân. Tình trạng sức khoẻ của đồng bào H'mông ở đây vẫn là vấn đề đặt ra cấp thiết. Sự lạc hậu và sự hạn chế của phong tục tập quán đã dẫn đến tình trạng sức khoẻ chủ yếu dựa vào kháng thể và những bài thuốc dân gian của những thầy thuốc (cư xua) trong bản. Qua bao đời, người H'mông đã tích lũy được những tri thức, kinh nghiệm dân gian trong việc chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ cộng đồng phân nào giữ được sự ổn định cuộc sống của bản làng.

1. Nguồn dược liệu

Người H'mông sống gắn bó mật thiết với rừng. Rừng không chỉ góp phần cung cấp nguồn lương thực và thực phẩm mà còn cho nguồn dược liệu để cứu chữa họ thoát khỏi những căn bệnh. Các bài thuốc của người H'mông chủ yếu là dùng những dược liệu như: lá, thân cây, rễ, củ, quả của những cây sống tự nhiên trong rừng mà đặc biệt là sẵn có ở những khu vực đầu nguồn nước. Chính vì vậy, người H'mông rất coi trọng việc giữ rừng đầu nguồn để bảo đảm nguồn nước sinh hoạt và là nơi sẵn có những lá thuốc chữa bệnh thuận tiện nhất. Khu vực rừng đầu nguồn ở Hang Kia, Pà Cò là khu vực cấm và chỉ có những người lớn tuổi vào hái lá cây "Đênh" treo dưới cửa trong ngày tết hay cài (cư xua) vào hái lá thuốc. Quy định này được tuân thủ một cách tự nguyện và nghiêm ngặt nên trong các trường hợp cần thiết thầy thuốc có thể lấy được lá thuốc một cách nhanh chóng và đầy đủ.

Các loại dược liệu được (cư xua) nhớ trong đầu và hái về khi có nhu cầu sử dụng. Người H'mông rất ít trữ các loại thuốc trong nhà, chỉ khi nào người bệnh đến gọi thì mới vào rừng hái và sơ chế tức thời. Một số bệnh nặng phải đi lấy cây thuốc xa, mất nhiều ngày đường, các (cư xua) thường lấy về để trên gác bếp (chủ yếu là rễ và thân cây) phòng khi cần thiết. Theo quan niệm của người H'mông nếu để lá thuốc héo, khô sẽ mất hết nhựa và ít có tác dụng hơn. Cũng có những loại lá thuốc được sử dụng ăn thay rau

hàng ngày cho phụ nữ sau khi sinh hay những bệnh kinh niên, hiếm con....

Cách sơ chế chủ yếu của các (cư xua) ở Hang Kia, Pà Cò là giã nát, vò nát cho uống nước đắp vào chỗ đau hay đun sôi, ngâm ước nóng cho uống. Tuỳ theo loại thuốc mà đun, ngâm lâu hay nhanh nhưng ít nhất cũng mất nửa buổi (khoảng 3-4 tiếng đồng hồ). Một số vị thuốc được nấu với cháo, hoặc hầm gà cho con bệnh ăn.

Các (cư xua) làm thuốc theo gia truyền do bố, mẹ hay ông bà dạy lại. Phần lớn các (cư xua) là các bà truyền lại cho con. Thông thường con dâu là người học được nghề thuốc của mẹ chồng. Cũng có trường hợp mẹ dạy cho con gái hoặc con trai. Các bài thuốc gia truyền được giữ kín những bí mật hay tên của một số cây thuốc quan trọng. Các (cư xua) làm việc rất tự nguyện và sẵn sàng làm thuốc khi có con bệnh gọi. Sau khi chữa khỏi bệnh gia đình con bệnh mang đến một con gà, một chai rượu để cảm ơn. Trong các bản Hmông thường có 2-3 thầy thuốc. Mỗi người có những bài thuốc riêng và có kinh nghiệm chữa cho một số bệnh nhất định. Trong gia đình (cư xua) chỉ có 2-3 người biết lấy lá thuốc và cũng chỉ 2-3 người đó mới học được cách chữa bệnh.

2. Một số bài thuốc chăm sóc sức khoẻ thường xuyên

Trong các bản Hmông đối tượng cần được chăm sóc sức khoẻ nhiều nhất là phụ nữ và trẻ em. Phụ nữ Hmông làm việc rất vất vả từ 2-3 giờ sáng cho đến tối. Ngoài công việc làm nương, làm rau họ còn phải đi lấy nước, chăm sóc con cái, nhà cửa... Vì vậy họ hầu như không có điều kiện để nghỉ ngơi. Trẻ em sau khi sinh đã được (hoà mình với thiên nhiên) và chịu sự khắc nghiệt đào thải của thiên nhiên. Do vậy tỷ lệ mắc bệnh ở phụ nữ và trẻ em rất lớn. Theo các (cư

xua) thì những bệnh thường xảy ra ở đây là: sốt rét, đau bụng, các bệnh về đường tiêu hoá, hô hấp và bệnh khớp...

Bệnh sốt rét xảy ra thường xuyên và nhất là đối với trẻ em. Khi lên cơn sốt các "cư xua" thường hái các loại lá thuốc như: *sổ mông*, *lục la đông*... rửa sạch giã nát lấy nước cho uống ngay để hạ sốt hoặc cho vào nồi đun sôi uống ngay trong ngày.

Bệnh đau bụng thường gặp ở các phụ nữ trong độ tuổi sinh đẻ. Đau bụng do nhiều nguyên nhân nhưng theo kinh nghiệm của các "cư xua" là cho uống một số loại lá cây và rễ cây "cột chu măng". Thuốc này có vị rất đắng. Uống ba lần nếu con bệnh không khỏi thì bổ xung thêm một số loại lá cây khác.

Bệnh khớp là loại bệnh thường gặp và khó chữa đối với người Hmông. Khi khớp chân, tay bắt đầu sưng tấy và đau nhức, các "cư xua" hái lá thuốc về rửa sạch, giã nhỏ bọc vào trong một lớp vải đắp lên khớp bị đau khoảng 2-3 ngày, sau mỗi ngày thay thuốc một lần. Thuốc chữa khớp có 4 loại lá cây, trong đó có lá "cư xua" không biết tên gọi mà chỉ nhận ra loại cây đó và hái về, chủ yếu là các loại lá: *blong thùa tua*, *rau chờ*, *mathơ lè*...

Đối với các vết thương chảy nhiều máu, dễ bị nhiễm trùng được chữa bằng một loại lá cây có tác dụng cầm máu ngay sau đó sử dụng bài thuốc *xua ma tua* gồm 3 loại lá cây, giã lấy nước, rửa vào vết thương nhằm khử trùng và chóng lành vết thương. Có trường hợp thợ làm nhà bị đứt gân chân không chữa được ở bệnh viện đưa về bản đã được "cư xua" Vàng A Tình bản Hang Kia chữa khỏi trong 15 ngày đi lại bình thường.

Các bệnh về đường tiêu hoá: ỉa chảy, kiết lị, đầy bụng... đều được các "cư xua" cho uống một số lá thuốc và hầu hết các bệnh này chữa rất nhanh

chóng. Tuy vậy, một số bệnh hô hấp như: sưng phổi, ho... rất khó chữa và thường phai chữa kéo dài trong nhiều ngày.

Theo phong tục phụ nữ Hmông sinh hoạt rất kín đáo đặc biệt là người đã có chồng. Vì vậy bệnh phụ khoa chiếm một tỷ lệ cao trong phụ nữ Hmông. Thông thường phụ nữ Hmông đẻ ở nhà chủ yếu do mẹ chồng và chồng đỡ đẻ. Gặp trường hợp đẻ khó thì gọi "cư xua" đến giúp đỡ. Do quan niệm là người đẻ phải ở trong nhà không được dùng nước nhiều sợ mất sữa, việc vệ sinh sau đẻ làm rất sơ sài, sản phụ và trẻ sơ sinh được rửa, lau trong một chậu nước. Sau khi đẻ, sản phụ được ăn cơm tẻ nóng, thịt gà (kai) và hạt tiêu (pừ chau). Trong thời gian 10 ngày sau đẻ sản phụ được nghỉ ngơi trong nhà. Mọi sinh hoạt được chồng và mẹ chồng giúp đỡ. Thức ăn kiêng trong thời gian đầu sau khi đẻ vẫn là thịt gà, hạt tiêu, cơm tẻ nóng và rau a, rau tành. Trong trường hợp mẹ hoặc con yếu, không đủ sữa thì được ăn trứng gà luộc sôi (lòng đào) và ăn cây "cần dứ" hầm với thịt gà. Trong những hộ nghèo thiếu ăn, người phụ nữ khi đẻ vẫn được ăn gà trong một tuần đầu và ăn thêm các rau cho nhiều sữa như rau a.

Khi phụ nữ mang thai bị đau bụng, ra nhiều máu các "cư xua" cho uống ngay một bát canh trứng gà nấu lẫn một số lá thuốc, cho uống lá thuốc cầm máu: *chàng xì phong tơ o, chàng khi lơ*,... nếu kéo dài trong nhiều ngày thì hầm gà với các lá thuốc trên cho ăn đến khi khỏi.

Đối với những phụ nữ bị bệnh phụ khoa, viêm nhiễm gây ngứa được "cư xua" cho 6 thứ lá về ngâm nước ấm cho ra thuốc (khoảng nửa ngày) rửa nhiều lần trong 1 ngày hoặc đun sôi để nguội uống.⁽¹⁾

Trong trường hợp nhiều năm không có con, "cư xua" được nhờ đi lấy thuốc. Ở mỗi "cư xua" có bí mật của bài thuốc gia truyền nhưng nhìn chung có các vị thuốc sau:

- *Nông dia* - *Xê kê tua*
- *Sanh không* - *Xa ka no*
- *Sang xông* - *phà thon*

Các lá thuốc này được hái nhiều và cho uống liên tục "khỏi bụng thì có con". Đối với phụ nữ sau ngày kinh nguyệt thì uống cho đến khi có kinh lần sau. Đối với nam giới thì phải uống liên tục. Muốn có con thì phải uống cả vợ và chồng, uống đều đặn hàng ngày. Như vậy thuốc mới chóng có tác dụng.

Người Hmông quan niệm sinh con, phải có đủ con trai và con gái. Theo phong tục người phụ nữ không muốn đẻ là không tốt và có tội với tổ tiên. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt có thể nhờ "cư xua" lấy lá thuốc cho thôi đẻ. Có những "cư xua" biết lấy thuốc nhưng sợ mang tội với tổ tiên nên không muốn cho uống. Bài thuốc này rất khó lấy và ít được tiết lộ với người ngoài. Theo "cư xua" Sùng Y Súa có 12 thứ lá cây và rễ cây. Nhiều loại lá cây không biết tên gọi mà chỉ nhận ra khi vào rừng hái. Loại thuốc này được hái về đun sôi cho uống hàng ngày và chỉ cho phụ nữ uống sau khi đã hết kỳ kinh nguyệt. Muốn thôi đẻ phải uống liên tục trong nhiều tháng khoảng 2 năm. Sau nhiều năm muốn có con thì lại uống bài thuốc khác để có con bình thường trở lại.

Với những bài thuốc muốn có con và hạn chế sinh chỉ được biết ở các "cư xua" có tiếng trong bản và đã nhiều năm đi lấy thuốc. Tuy nhiên, các "cư xua" này phải có tuổi từ 50 trở lên mới được đi hái thuốc vì theo quan niệm người Hmông là để giữ được cho lá thuốc tốt, chữa khỏi được bệnh.

⁽¹⁾. Bài thuốc của ông Vàng A Tình và ông Vàng A Tánh bản Hang Kia

Người Hmông quan niệm nuôi trẻ chủ yếu là bằng sữa mẹ khi để mẹ được bồi dưỡng cho có nhiều sữa, nếu con ốm yếu mẹ được ăn thêm các chất bồi dưỡng. Thời gian bú mẹ của trẻ thường kéo dài cho tới khi mẹ có thai hoặc hết sữa thì mới thôi. Vì vậy thức ăn cho trẻ sơ sinh chủ yếu là bú mẹ. Sau 1 năm trẻ bắt đầu ăn cơm và vẫn bú mẹ cho tới khi lớn 5-6 tuổi.

Mặc dù vậy, do điều kiện sinh hoạt và làm lụng vất vả, thiếu thốn, trẻ em không được chăm sóc chu đáo, không đảm bảo vệ sinh ăn uống và giữ độ ẩm về mùa rét. Vì vậy tỷ lệ trẻ em sơ sinh chết còn nhiều và việc chăm sóc giáo dục

trẻ em tuổi mẫu giáo còn hạn chế. Đây đang còn là một vấn đề cấp thiết đối với người Hmông nói riêng và các dân tộc vùng cao, vùng sâu nói chung.

Vấn đề sức khoẻ gắn liền với các mục tiêu kinh tế xã hội trong thời kỳ đổi mới của Đảng và Nhà nước ta. Để khắc phục được những khó khăn của ngành y tế ở những vùng sâu, vùng xa thì việc tìm hiểu, phổ biến và vận dụng những bài thuốc dân gian của địa phương và phát huy khả năng của các lang y trong bản làng sẽ phần nào đáp ứng được nhu cầu chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ tại chỗ của các dân tộc thiểu số ở vùng cao.



CHÍNH SÁCH....(xem tiếp trang 70)

trong một thời gian không phải là ngắn do đó không thể nóng vội chủ quan được.

3. Phải chăng đã đến lúc phải tính đến các biện pháp thực hiện kế hoạch hoá gia đình có hiệu quả vừa phù hợp với tâm lý tập quán của các dân tộc nói chung và người Hmông nói riêng.

Có lẽ biện pháp khả thi và dễ thực hiện nhất là dùng thuốc tránh thai cho cả nam nữ và dùng bao cao su cho nam giới. Một yếu tố đáng lưu ý ở đây là do đặc điểm người phụ nữ Hmông hết sức thụ động nên quyết định vẫn là nam giới.

Vậy nên chăng đối tượng vận động nên tập trung vào nam giới.

4. Trong xã hội người Hmông những người có tiếng nói quyền lực thực sự trong gia đình, họ tộc, làng bản là các thầy cúng, các già làng, đặc biệt là trưởng tộc. Vì vậy không ai vận động con cháu, người dân tốt bằng họ. Nên chăng cần phải tranh thủ họ, đưa họ vào lực lượng truyền thông dân số, thậm chí phải có phụ cấp cho họ để vận động con cháu thực hiện tốt kế hoạch hoá gia đình.