

ĐÁNH GIÁ TÁC DỤNG CỦA HẸ TRONG CẢI THIỆN TRIỆU CHỨNG LÂM SÀNG Ở SINH VIÊN CÓ THỂ CHẤT DƯƠNG HƯ THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN

Vương Chí Thạnh¹, Trần Nguyễn Minh Nhật¹, Đặng Thị Hiền², Trần Tuấn Hải¹,
Nguyễn Hữu Khánh², Nguyễn Hữu Đức Minh^{1,2*}

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá hiệu quả cải thiện các triệu chứng thể chất Dương hư của phương pháp sử dụng 20 gram hẹ mỗi ngày trong 14 ngày trên sinh viên có thể chất Dương hư theo YHCT.

Phương pháp: Nghiên cứu thử nghiệm pilot can thiệp trước sau không mù không nhóm đối chứng từ tháng 02 đến tháng 04 năm 2025. Nghiên cứu thu thập 33 tình nguyện viên khỏe mạnh từ đủ 18 tuổi có thể chất Dương hư được phân loại qua bảng câu hỏi CCMQ đáp ứng các tiêu chí chọn mẫu và loại trừ tại Đại học Y Dược TP.HCM. Các tình nguyện viên sẽ được *ăn* hẹ tươi 20 gram mỗi ngày, đánh giá cải thiện mức độ triệu chứng Dương hư bằng thang NRS sau 7, 14 ngày.

Kết quả: Sau 14 ngày sử dụng lá hẹ, điểm NRS trung bình của các triệu chứng Dương hư giảm rõ rệt so với trước can thiệp:

- Mức độ sợ lạnh giảm từ 62,2 xuống 47,8 vào ngày 7 và xuống 33,7 vào ngày 14.
- Bàn tay bàn chân lạnh giảm từ 51,9 xuống 46,6 vào ngày 7 và xuống 30,9 vào ngày 14.
- Lạnh ở bụng giảm từ 41,2 xuống 38,9 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.
- Lạnh ở thắt lưng hoặc đầu gối giảm từ 46,7 xuống 42,0 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.
- Xu hướng mặc nhiều quần áo giảm mạnh nhất từ 46,8 xuống 31,4 vào ngày 7 và xuống 29,0 vào ngày 14.
- Cảm giác lạnh khi ngủ dưới máy lạnh/quạt giảm từ 55,9 xuống 53,1 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.

Không ghi nhận tác dụng không mong muốn.

Kết luận: Sử dụng 20 gram lá hẹ tươi mỗi ngày trong 14 ngày giúp cải thiện tất cả các triệu chứng lạnh của thể chất Dương hư ở sinh viên.

Từ khóa: Thể chất, Dương hư; Allium tuberosum, mức độ triệu chứng.

EVALUATION OF THE EFFECTS OF ALLIUM TUBEROSUM (ROTTL. EX SPRENG) ON IMPROVING CLINICAL SYMPTOMS IN STUDENTS WITH YANG-DEFICIENT CONSTITUTION ACCORDING TO TRADITIONAL MEDICINE

ABSTRACT

Objective: To evaluate the effectiveness of consuming 20 grams of fresh Allium Tuberosum leaves daily for 14 days in improving the clinical symptoms of Yang-deficient constitution among medical students according to Traditional Medicine.

Method: This was a pilot clinical trial with a pre-post intervention design, non-blinded and without a control group, conducted from February to April 2025. Thirty-three healthy volunteers aged ≥ 18 years with Yang-deficient constitution, classified using the Constitution in Chinese Medicine Questionnaire (CCMQ), were recruited at the University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City. Participants consumed 20 grams of fresh chive leaves daily. The severity of Yang-deficiency symptoms was assessed using the Numerical Rating Scale (NRS) on days 7 and 14.

Results: After 14 days of intervention, the mean NRS scores of Yang-deficiency symptoms decreased significantly compared with baseline:

Cold intolerance: 62.2 $\rightarrow$ 47.8 (day 7) $\rightarrow$ 33.7 (day 14).

Cold hands and feet: 51.9 $\rightarrow$ 46.6 $\rightarrow$ 30.9.

Abdominal coldness: 41.2 $\rightarrow$ 38.9 $\rightarrow$ 28.1.

Coldness in the lower back/knees: 46.7 $\rightarrow$ 42.0 $\rightarrow$ 28.1.

Tendency to wear excessive clothing: 46.8 $\rightarrow$ 31.4 $\rightarrow$ 29.0.

Cold sensation when sleeping with a fan/air-conditioner: 55.9 $\rightarrow$ 53.1 $\rightarrow$ 28.1.

No adverse effects were reported.

Conclusion: Daily consumption of 20 grams of fresh Allium tuberosum leaves for 14 days effectively improved cold-related symptoms in students with Yang-deficient constitution.

1. Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Bệnh viện phục hồi chức năng – điều trị bệnh nghề nghiệp Thành phố Hồ Chí Minh.

* Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Hữu Đức Minh

Email: nhdmnh@ump.edu.vn

Ngày nhận bài: 23/5/2025

Ngày phản biện: 14/9/2025

Ngày duyệt bài: 23/9/2025

Keywords: Constitution; Yang deficiency; Allium tuberosum; clinical symptoms.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể chất Y học cổ truyền (YHCT) phản ánh sự tương tác phức tạp giữa nhiều yếu tố, biểu hiện qua các triệu chứng đặc trưng và có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh lý. Trong đó, chế độ dinh dưỡng, thói quen sinh hoạt và trạng thái tinh thần có vai trò quan trọng. Thể chất Dương hư đặc trưng bởi sự thiếu hụt dương khí, dẫn đến giảm khả năng làm ấm, giảm hoạt động trao đổi chất, biểu hiện bằng cảm giác lạnh ở bàn tay, bàn chân, lạnh bụng, rối loạn chuyển hóa [1]. Một số nghiên cứu tại Việt Nam cho thấy tỷ lệ sinh viên có thể chất Dương hư đơn thuần tương đối thấp hơn so với các thể lệch khác (thường dưới 10% trong quần thể khảo sát) – ví dụ, ở cộng đồng nói chung thể Dương hư chỉ khoảng 8%. Việc làm ấm cơ thể giúp cải thiện các triệu chứng này [2]. Theo Jingle Xu (2019), áp dụng thực dưỡng hợp lý có thể giúp người thể chất Dương hư cải thiện sức khỏe tổng quát, nâng cao sức đề kháng và duy trì trạng thái cân bằng trong cơ thể [3]. Trong YHCT, họ được ghi nhận có tác dụng làm ấm cơ thể, bổ can thận, điều trị hen suyễn, đau bụng, tiêu chảy, mộng tinh, bạch trọc... [4]. Cổ thư Bản Thảo Cương Mục và Danh Y Biệt Lục đều nêu họ có vị cay, tính ấm, bổ ngũ tạng, có thể ăn lâu dài [5]. Ngoài ra, lá họ cũng được liệt kê trong bảng thành phần dinh dưỡng Việt Nam do Bộ Y tế ban hành, là thực phẩm dinh dưỡng an toàn cho người tiêu dùng [6]. Các nghiên cứu hiện đại cho thấy chiết xuất từ họ cải thiện tiêu hóa tới 85% [7], đồng thời tiêu thụ nhiều rau họ Allium giúp giảm nguy cơ ung thư dạ dày [8]. Lá họ vừa là vị thuốc quen thuộc trong YHCT vừa là thực phẩm an toàn, dễ sử dụng hằng ngày. Tuy nhiên, đến nay vẫn chưa có nghiên cứu nào trực tiếp đánh giá tác dụng của lá họ trên đặc điểm triệu chứng Dương hư – một thể chất thường gặp, dễ gây rối loạn chuyển hóa và tiêu hóa. Đây chính là khoảng trống quan trọng mà đề tài này hướng đến nhằm cung cấp bằng chứng khoa học cho việc ứng dụng lá họ trong chăm sóc và điều trị theo YHCT. Đây là nghiên cứu thử nghiệm cho người khỏe có thể chất yếu (Dương hư) áp dụng chế độ ăn họ, tương tự biện pháp thực dưỡng, nhằm cải thiện triệu chứng lạnh.

Mục tiêu cụ thể:

Đánh giá sự thay đổi mức độ của các triệu chứng: sợ lạnh, tay chân lạnh, lạnh bụng, lạnh lưng/thắt

lưng hoặc đầu gối, dễ bị lạnh và có xu hướng mặc nhiều quần áo hơn người khác, cảm giác lạnh khi ngồi dưới máy lạnh/quạt, theo thang điểm số (NRS) sau 7 ngày và 14 ngày sử dụng lá họ.

Khảo sát các tác dụng không mong muốn sau 7 ngày và 14 ngày sử dụng lá họ.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, địa điểm và thời gian nghiên cứu

2.1.1. Đối tượng nghiên cứu

TNV từ đủ 18 tuổi tại Đại học Y Dược TP.HCM thuộc dạng thể chất Dương hư theo Y học cổ truyền.

Tiêu chuẩn chọn

TNV độ tuổi từ đủ 18 tuổi, không phân biệt giới tính, là sinh viên tại Đại học Y Dược TP.HCM.

TNV nghiên cứu có thể chất Dương hư được phân loại bằng bảng đánh giá CCMQ.

Tình nguyện đồng ý tham gia nghiên cứu, được đọc, giải thích tường tận và ký tên phiếu đồng ý tham gia nghiên cứu.

Dấu sinh tồn trong giới hạn bình thường:

Mạch: 60 – 100 lần/ phút.

Nhịp thở: 16 – 20 lần/ phút.

Huyết áp: 90 mmHg < HATT < 130 mmHg, 60 mmHg < HATTr < 90 mmHg.

Nhiệt độ: 36,6 – 37,1°C.

Tiêu chuẩn loại trừ

- Dị ứng với họ.
- Có bệnh lý tâm thần ảnh hưởng đến tính chính xác của nghiên cứu.
- Đã dùng họ trong 2 tuần gần đây
- Đang mắc các bệnh lý nội ngoại khoa khác, người đang sử dụng thuốc chống đông máu, người có bệnh lý gan hoặc thận nặng.
- Phụ nữ mang thai.

Tiêu chuẩn ngưng nghiên cứu

- TNV không sử dụng lá họ liên tục trong 2 ngày nghiên cứu.
- TNV có biểu hiện dị ứng với lá họ.
- TNV từ chối tiếp tục tham gia nghiên cứu vì bất cứ lý do nào.
- TNV có những biểu hiện của tác dụng không mong muốn gây khó chịu.
- TNV trong quá trình sử dụng lá họ có diễn tiến bệnh lý đi kèm không thuận lợi phải có hướng điều trị khác.

2.1.2. Thời gian nghiên cứu: tháng 02/2025 đến 04/2025

2.1.3. Địa điểm nghiên cứu: Khoa Y học cổ truyền - Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh,

221B Đ. Hoàng Văn Thụ, Phường 8, Phú Nhuận, TP. Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu thử nghiệm lâm sàng pilot can thiệp trước - sau không mù không nhóm chứng.

2.2.2. Cỡ mẫu

Nghiên cứu thử nghiệm pilot trên 30 đối tượng cho nghiên cứu chính và bổ sung 10% (3 người) dự phòng mất mẫu, tổng cộng 33 đối tượng.

2.2.3. Công cụ đo lường và thu thập số liệu

Dụng cụ: Máy đo huyết áp tự động Omron HEM – 871250, nhiệt kế điện tử Microlife FR1MF1.

Bảng điểm: Bảng điểm triệu chứng thể chất Dương hư dựa trên thang đo mức độ NRS. Thang điểm NRS (Numeric Rating Scale) là một công cụ đơn giản để đánh giá mức độ đau hoặc khó chịu của bệnh nhân, với thang 101 điểm (từ 0 đến 100) cụ thể: 0 đại diện cho không khó chịu; 100 đại diện cho sự khó chịu tồi tệ nhất mà bệnh nhân có thể tưởng tượng được.

2.2.4. Biến số nghiên cứu

Biến số nền

- Tuổi: Năm nghiên cứu trừ đi năm sinh
- Giới tính: Nam/Nữ
- BMI: kg/m²
- Huyết áp tâm thu, huyết áp tâm trương, tần số tim: Ghi nhận bằng máy đo huyết áp Omron HEM 871250

- Nhiệt độ: Ghi nhận bằng nhiệt kế điện tử Microlife FR1MF1.

- Nhịp thở: Ghi nhận bằng cách đếm nhịp thở trong 1 phút.

Biến số kết cục

Thang đo NRS được đánh giá dựa trên đường thẳng dài 10 cm về triệu chứng với đầu trái là 0 phải là 100. Dùng để đánh giá đặc điểm triệu chứng thể chất Dương hư:

Mức độ sợ lạnh.

Bàn tay hay bàn chân lạnh.

Lạnh ở bụng.

Lạnh ở lưng, thắt lưng hoặc đầu gối.

Dễ bị lạnh và có xu hướng mặc nhiều quần áo hơn những người khác.

Bị lạnh khi ngồi dưới máy lạnh, quạt.

2.2.5. Phương pháp chọn mẫu

Bước 1: TNV được tập huấn trực tiếp hoặc trực tuyến qua phần mềm Microsoft teams để được hướng dẫn sử dụng bảng đánh giá CCMQ giúp đảm bảo tính chính xác dạng thể chất của TNV.

Bước 2: Tính tổng điểm, thực hiện điều chỉnh điểm số theo công thức điều chỉnh. Sau khi điều chỉnh điểm sẽ phân loại thể chất dựa vào bảng tính điểm thể chất. Người tham gia khảo sát trả lời 60 câu hỏi, mỗi câu hỏi được gắn vào 5 mức độ tương ứng với 5 câu trả lời (không, hiếm khi, ít, thỉnh thoảng, luôn luôn), sau đó tính tổng điểm và thực hiện điều chỉnh điểm số.

Công thức điều chỉnh

$$AS = \frac{TS - \text{Số mục}}{\text{Số mục} \times 4} \times 100$$

TS là tổng số điểm (điểm của mỗi mục được cộng lại).

AS là điểm điều chỉnh

Sau khi điều chỉnh điểm sẽ phân loại thể chất dựa vào tiêu chuẩn phân loại để xếp thể chất

Bảng 1. Cách tính điểm phân loại thể chất

Loại bản chất	Tiêu chí	Kết quả
Thể chất cân bằng	Điểm chuyển đổi ≥ 60 điểm	Có
	8 loại thể chất khác điểm trung bình <30 điểm	
	Điểm chuyển đổi ≥ 60 điểm	Dễ có
	8 loại thể chất khác điểm trung bình <40 điểm	
	Những người không đáp ứng các điều kiện trên	Không
Thể chất không cân bằng	Điểm chuyển đổi ≥ 40 điểm	Có
	Điểm chuyển đổi $30 \sim 39$ điểm	Dễ có
	Điểm chuyển đổi <30 điểm	Không

2.2.6. Phương pháp dùng hệ

Tiêu chuẩn nguyên liệu

Lá hệ được cung cấp bởi Công ty Trách nhiệm hữu hạn Sản xuất thương mại dịch vụ Hương Đất.

Nguồn gốc và chất lượng sản phẩm

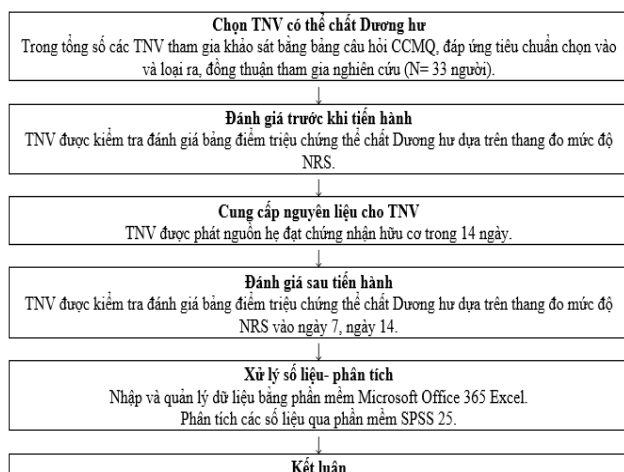
Lá hệ tươi được trồng và chăm sóc tại số 74 đường Phan Bội Châu, thị trấn Măng Đen, huyện Kon Plong, tỉnh Kon Tum, Việt Nam theo tiêu chuẩn nông nghiệp hữu cơ quốc gia TCVN 11041-2:2017 đạt chứng nhận Mekong Cert, đảm bảo không sử dụng thuốc trừ sâu hóa học, phân bón tổng hợp, và không có sản phẩm biến đổi gen.

Cách dùng

Rửa sạch 20 gram lá họ, để trong túi kiếng và bảo quản trong phòng nhiệt độ và độ ẩm phù hợp. Họ được cắt nhỏ và ăn sống mỗi ngày vào bữa sáng với mục đích giữ nguyên được lượng tinh dầu, tính ôn ấm. Các TNV được yêu cầu không thay đổi thói quen sinh hoạt, luyện tập hằng ngày và ghi chú lại thực đơn các món ăn, thức uống hằng ngày trong 14 ngày sử dụng lá họ lưu trữ vào liên kết Google Drive do nghiên cứu viên cung cấp cũng như không ăn các loại thực phẩm có tính sinh nhiệt như tiêu, tỏi, ớt, nghiên cứu viên sẽ nhắc nhở TNV sử dụng lá họ thông qua Teams, Google Meet, Zalo.

Chọn TNV có thể chất Dương hư

Trong tổng số các TNV tham gia khảo sát bằng bảng câu hỏi CCMQ, đáp ứng tiêu chuẩn chọn vào và loại ra, đồng thuận tham gia nghiên cứu (N= 33 người).



Biểu đồ 1. Quy trình tiến hành

III. KẾT QUẢ

Nghiên cứu can thiệp trên 33 sinh viên có thể chất Dương hư đáp ứng tiêu chí chọn và loại trừ tại Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh từ tháng 02/2025 đến tháng 04/2025:

Bảng 2. Khảo sát sinh hiệu sau khi sử dụng ngày 0, 7, 14

Chỉ số	Đơn vị	Ngày 0		Ngày 7		Ngày 14		p*
		Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung bình	Độ lệch chuẩn	
Nhiệt độ	°C	36,94	0,28	36,97	0,29	37,00	0,28	0,71
Nhịp thở	Lần/ phút	15,97	2,63	16,04	2,57	15,40	2,27	0,73
BMI	Kg/m ²	21,75	1,07	21,83	1,01	21,80	1,13	0,87
Mạch	Lần/phút	79,63	7,06	80,71	7,36	79,67	6,10	0,84
HATT	mmHg	113,32	5,39	114,14	4,82	113,82	4,73	0,63
HATT _r	mmHg	70,36	2,93	70,53	3,15	70,21	3,16	0,77

*Phép kiểm t test

Nhận xét: Sau sử dụng họ 7 ngày và 14 ngày, nhiệt độ, mạch và nhịp thở, huyết áp giảm không có ý nghĩa thống kê (p>0,05). Điểm triệu chứng Dương hư thay đổi tại thời điểm ngày 0, ngày 7, ngày 14.

2.2.7. Phương pháp thống kê – xử lý số liệu

Thông tin dữ liệu thu thập được nhập và quản lý dữ liệu bằng phần mềm Microsoft Office 365 Excel, xử lý theo các thuật toán thống kê y học của phần mềm SPSS 25.

Kiểm tra biến định lượng có phân phối chuẩn hay không bằng phép kiểm Kolmogorov-Smirnov, biến có phân phối chuẩn khi p > 0,05. Biến định lượng được trình bày dưới dạng trung bình ± độ lệch chuẩn nếu phân phối chuẩn, hoặc trung vị và khoảng tứ phân vị nếu không phân phối chuẩn.

So sánh trước - sau bằng phép kiểm Paired-Samples T-Test (nếu phân phối chuẩn) và phép kiểm Wilcoxon signed-rank test (nếu phân phối không chuẩn).

Khác biệt có ý nghĩa thống kê khi p < 0,05.

2.3. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được thông qua bởi Hội đồng Y đức mã số 395/HĐĐĐ - ĐHYD ngày 22/01/2025.

Trước khi được nhận vào nghiên cứu, TNV đều được giải thích kỹ về mục đích nghiên cứu, lợi ích và bất lợi khi tham gia nghiên cứu, các hoạt động của nghiên cứu tiến hành.

Các thông tin về cá nhân đối tượng nghiên cứu được bảo mật.

TNV có thể ngừng tham gia nghiên cứu vào bất cứ thời điểm nào.

Bảng 3. Đặc điểm mức độ thay đổi triệu chứng Ngày 0, Ngày 7, Ngày 14

Đặc điểm	Ngày 0	Ngày 7		Ngày 14	
	Độ lệch chuẩn	Độ lệch chuẩn	p*	Độ lệch chuẩn	p*
Mức độ sợ lạnh	62,24 ± 1,35	47,82 ± 2,14	<0,001	33,73 ± 1,68	<0,001
Bàn tay hay bàn chân lạnh	51,91 ± 1,81	46,58 ± 1,85	<0,001	30,97 ± 1,85	<0,001
Lạnh ở bụng	41,18 ± 1,67	38,94 ± 1,80	<0,001	28,12 ± 1,76	<0,001
Lạnh ở lưng, thắt lưng hoặc đầu gối	46,73 ± 1,68	42,00 ± 1,97	<0,001	28,06 ± 1,77	<0,001
Dễ bị lạnh và có xu hướng mặc nhiều quần áo hơn những người khác	46,82 ± 2,08	31,42 ± 2,09	<0,001	29,00 ± 1,70	<0,001
Bị lạnh khi ngồi dưới máy lạnh, quạt	55,94 ± 2,84	53,09 ± 1,89	<0,001	28,09 ± 1,86	<0,001

*Kiểm định Paired-Samples T-Test

Nhận xét: Giá trị trung bình của các chỉ số này đều giảm đáng kể vào ngày 7 và tiếp tục giảm mạnh hơn nữa vào ngày 14 ($p < 0,001$). Điều này cho thấy sự cải thiện rõ ràng về triệu chứng Dương hư. Cụ thể:

Mức độ sợ lạnh giảm từ 62,2 xuống 47,8 vào ngày 7 và xuống 33,7 vào ngày 14.

Bàn tay bàn chân lạnh giảm từ 51,9 xuống 46,6 vào ngày 7 và xuống 30,9 vào ngày 14.

Lạnh ở bụng giảm từ 41,2 xuống 38,9 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.

Lạnh ở thắt lưng hoặc đầu gối giảm từ 46,7 xuống 42,0 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.

Xu hướng mặc nhiều quần áo giảm mạnh nhất từ 46,8 xuống 31,4 vào ngày 7 và xuống 29,0 vào ngày 14.

Cảm giác lạnh khi ngủ dưới máy lạnh/quạt giảm từ 55,9 xuống 53,1 vào ngày 7 và xuống 28,1 vào ngày 14.

Bảng 4. Tác dụng không mong muốn

Tác dụng không mong muốn trong và sau khi sử dụng hệ	Tần số	Tỷ lệ
Buồn nôn	0	0%
Ợ hơi	0	0%
Khó chịu vùng bụng	0	0%
Tiêu chảy	0	0%
Khác	0	0%
Không xuất hiện	33	100%

Nhận xét: Tất cả TNV không ghi nhận triệu chứng buồn nôn, ợ hơi, khó chịu vùng bụng, tiêu chảy hoặc bất thường sau khi sử dụng hệ 14 ngày.

IV. BÀN LUẬN

Nghiên cứu pilot này bước đầu cho thấy sử dụng lá hệ liều 20g mỗi ngày có thể cải thiện các triệu chứng thuộc thể chất Dương hư ở sinh viên.

Kết quả ghi nhận việc sử dụng 20g lá hệ tươi hàng ngày sau 2 tuần, hầu hết triệu chứng lạnh đã giảm đáng kể mức độ. Kết quả này phù hợp với ý kiến về tác dụng ôn ấm cơ thể của hệ. Theo YHCT, hệ vị cay tính ôn, quy kinh Can và Thận, có công năng bổ dương khí, ôn ấm tạng phủ và thông kinh lạc [9], tức là phục hồi Dương khí đưa ra ngoài da để làm ấm toàn thân, giúp cải thiện đáng kể các triệu chứng lạnh đặc trưng của thể chất Dương

hư, như mức độ sợ lạnh, lạnh tay chân, lạnh bụng và lạnh lưng trên thang đo NRS. Kết quả này trực tiếp trả lời mục tiêu nghiên cứu: sau 7 ngày, sau 14 ngày sử dụng 20g lá hệ liên tục các triệu chứng sợ lạnh, tay chân lạnh, thắt lưng lạnh,...của thể chất Dương hư giảm rõ rệt. Điều này cho thấy tác động bền vững của hệ lên quá trình phục hồi Dương khí, phù hợp với nghiên cứu của Jingle Xu (2019) về vai trò của thực phẩm tính ôn trong cân bằng thể chất [3].

Nghiên cứu của Oh Mira và cộng sự (2021) đã đưa ra kết quả mới được phân lập từ hệ như

kaempferol-3-O-(6"-feruloyl)-sophoroside có khả năng kích hoạt con đường PI3K/Akt/mTOR. Con đường tín hiệu này không chỉ liên quan đến tăng trưởng và biệt hóa tế bào cơ vân mà còn tham gia vào quá trình điều hòa nhiệt và chức năng mạch máu, góp phần cải thiện tuần hoàn ngoại vi và giảm triệu chứng lạnh [10]. Theo nghiên cứu của Gu và cộng sự về các thành phần trong lá hẹ (*Allium tuberosum*) cho thấy chiết xuất từ lá hẹ làm tăng đáng kể nồng độ nitric oxide (NO) trong huyết thanh chuột đực. NO được biết đến với tác dụng giãn mạch mạnh mẽ và làm giãn cơ trơn, kích thích tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn mạc treo ruột [11]. Từ đó làm giảm cảm giác lạnh bụng. Kết quả nghiên cứu ghi nhận triệu chứng lạnh ở bụng giảm từ 41,18 điểm (ngày 0) xuống 38,94 điểm (ngày 7) và 28,12 điểm (ngày 14). Việc tăng nồng độ NO giúp cải thiện lưu thông máu, điều này cũng có thể góp phần làm giảm cảm giác lạnh do tuần hoàn kém.

Kết quả nghiên cứu về hẹ cho thấy dược liệu này có mức độ an toàn cao và không xuất hiện tác dụng phụ nghiêm trọng. Trong suốt quá trình theo dõi 33 đối tượng sau 7 và 14 ngày sử dụng cũng không xuất hiện các tác dụng không mong muốn nào khác.

Nghiên cứu này là bước đầu quan trọng, với những điểm mạnh đáng chú ý như chi phí thấp, dễ thực hiện và khả năng mở rộng nghiên cứu trong tương lai. Tuy nhiên, vẫn tồn tại một số hạn chế: chẳng hạn như cỡ mẫu nhỏ (chỉ 33 tình nguyện viên), và thời gian can thiệp ngắn hạn chỉ 14 ngày. Những yếu tố này hạn chế khả năng đưa ra kết luận chính xác và rộng rãi về tác dụng của lá hẹ. Trong các nghiên cứu tiếp theo, việc mở rộng cỡ mẫu, thiết kế có nhóm đối chứng và mù thử nghiệm sẽ giúp nâng cao tính khách quan và độ tin cậy của kết quả. Ngoài ra, do không có nhóm đối chứng và không áp dụng mù đôi, các cải thiện triệu chứng có thể phần nào bị ảnh hưởng bởi hiệu ứng placebo hoặc kỳ vọng của người tham gia. Điều này có thể khiến tình nguyện viên cảm thấy họ đã cải thiện, mặc dù lượng lá hẹ tươi dung nạp thực tế không đủ để tác động đến sự biểu hiện các triệu chứng. Hơn nữa, yếu tố thời tiết cũng có thể ảnh hưởng đến kết quả. Thời gian nghiên cứu diễn ra từ tháng 2 đến tháng 4, đúng thời điểm chuyển giao giữa mùa khô và mùa mưa tại TP.HCM, lúc này nhiệt độ có sự chuyển biến đáng kể. Sự thay đổi này có thể ảnh hưởng đến cảm giác lạnh của mỗi người và làm nhiều kết quả.

V. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

Sử dụng lá hẹ 20 gam mỗi ngày trong 14 ngày có tác dụng cải thiện các triệu chứng lạnh ở sinh viên có thể chất Dương hư theo YHCT. Tất cả các triệu chứng đặc trưng như sợ lạnh, tay chân lạnh,

lạnh bụng, lạnh lưng... đều giảm so với trước khi sử dụng lá hẹ, khác biệt có ý nghĩa thống kê. Lá hẹ được dung nạp tốt, không ghi nhận tác dụng phụ đáng kể trong thời gian thử nghiệm. Biện pháp dùng lá hẹ hàng ngày bước đầu cho thấy an toàn và hiệu quả, phù hợp như một liệu pháp thực dưỡng hỗ trợ điều hòa thể chất Dương hư. Đây là giai đoạn khảo sát ban đầu, được thí điểm với cỡ mẫu hạn chế, thời gian ngắn. Trong tương lai, cần thực hiện các nghiên cứu RCT có mẫu lớn hơn, có đối chứng và thời gian theo dõi dài hơn để khẳng định và làm rõ thêm vai trò của lá hẹ trong cải thiện tình trạng Dương hư, cũng như đánh giá duy trì hiệu quả lâu dài sau ngừng sử dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Luu LB, Huy TK.** Lý luận cơ bản Y học cổ truyền. Đại học Y Dược TP.HCM.2021.
2. **Wang W, Xue W.** Study on Chinese medicine health scheme of Yang deficiency constitution. *Engineering and Technology*. 2022;6:382-386.
3. **Xu J.** The "active ingredients" of Yin, Yang and neutral food and the effect of these nutrients on improving and maintaining health. *Health and Kinesiology Theses*. 2019;Paper 17
4. **Do TL.** Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam. Nhà Xuất Bản Y Học.2004.
5. **Rana MK, ed.** *Vegetable Crop Science*. 1st ed. Boca Raton, FL: CRC Press; 2017.
6. **Khanh NC, Dao HTA, et al.** Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam. Nhà Xuất Bản Y học.2007.
7. **Niu KM, Kothari D, Lee WD, et al.** Optimization of Chinese chive juice as functional feed additive. *Appl Sci*. 2020;10(18):6194. doi:10.3390/app10186194.
8. **Zhou Y, Zhuang W, Hu W, et al.** Consumption of large amounts of Allium vegetables reduces risk for gastric cancer in a meta-analysis. *Gastroenterology*. 2011;141(1):80-89. doi:10.1053/j.gastro.2011.03.057.
9. **Oanh HH, Triet NT.** Thuốc Y học cổ truyền. Nhà xuất bản Y học.2021.
10. **Oh M, Kim SY, Park S, Kim KN, Kim SH.** Phytochemicals in Chinese chive (*Allium tuberosum*) induce skeletal muscle cell proliferation via PI3K/Akt/mTOR and Smad pathways in C2C12 cells. *Int J Mol Sci*. 2021;22(5):2296. doi:10.3390/ijms22052296.
11. **Gu S, Wang X, Zhou R, Huang J.** Isolation and identification of nucleosides/nucleotides raising testosterone and NO levels of mice serum from Chinese chive (*Allium tuberosum*) leaves. *Andrologia*. 2018; doi:10.1111/and.13191.