**CÂY KẾ SỮA – NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

*Hoàng Linh*

*Bộ môn Dược*

****

*Cây Kế sữa*

Cây Kế sữa được miêu tả khoa học đầu tiên năm 1791, đây là loài cây thuộc họ cúc, lá có gai nhỏ, khi vò nát lá thấy có những vân trắng nổi trên lá (Truyền thuyết xưa cho rằng đây là những dòng sữa của Đức mẹ đồng trinh chảy ra, bởi vậy ngoài lợi ích cho gan cây kế sữa còn có tác dụng rất tốt cho phụ nữ sau sinh).

**Tên gọi khác:** cây Đức mẹ, cây Kế thánh, cây Cúc gai

**Tên khoa học:**Silybum marianum (L) Gaertn

**Họ Cúc:** Asteraceae

**1. Đặc điểm thực vật**

Cây cao 30 – 150cm, thân thẳng phân nhánh, rễ trụ to, dài và dày

Lá: Màu xanh, không có lá kèm, bóng loáng, có nhiều đốm trắng dọc theo gân, mép có răng dạng gai, gai có màu vàng, nhọn. Lá trên nhỏ ôm lấy thân, lá dưới to có phiến chia thùy và có cuống.

Hoa: Cụm hoa đầu mọc đơn độc, rộng 3 – 8cm, hoa màu đỏ tím, mỗi hoa đều có 5 cánh, 5 nhị và bầu một ô với 2 lá noãn, 2 vòi nhụy. Hoa ra vào tháng 5 – tháng 8 của năm thứ 2.

Quả: Màu đen bóng có viền vàng nhiều hoặc ít, hạt nhỏ như hạt gạo, màu đen có lông bay ở cuống hạt.

**2. Phân bố, cách trồng, bộ phận dùng**

***2.1. Phân bố***

- Vùng Địa trung hải, vùng nam nước Pháp, vùng nam và Trung Châu Âu, Bắc Phi, Trung và Đông châu Á, Bắc và Nam Mỹ…

- Cây Kế sữa ưa đất tốt, được nhập trồng ở nhiều tỉnh miền Trung của Việt Nam.

***2.2. Cách trồng***

Được trồng bằng cách gieo hạt trực tiếp xuống đất, thích hợp ở các vùng đất khô ráo, nhiều ánh sáng mặt trời

### *2.3. Bộ phận dùng*

- Toàn bộ cây gồm lá, thân rễ, hoa và hạt đều được dùng làm thuốc.

- Thu hái quanh năm, nhiều nhất là vào tháng 6-7 hàng năm, hạt được thu vào tháng 10.

**3. Thành phần hóa học**

- Cây Kế sữa chứa một nhóm hỗn hợp là flavonolignans gồm silydianin, silychristin, silibinin có tên chung là silymarin. Nếu được bào chế đúng cách, hạt và trái cây Kế sữa thường chứa khoảng 70 – 80% chất flavonolignans.

- Trong quả có chứa glucose, pentose, một ít tanin catechic, chất màu, chất đắng, chất cay, các histamin và tyramine, một ít phyto melanin.

[**4. Công dụng của cây kế sữa**](https://womansure.vn/cong-dung-tuyet-dieu-cua-cay-ke-sua-voi-lan-da.html)**đối với sức khỏe**

***- Chữa bệnh gan:*** Công dụng đầu tiên của cây kế sữa là giải độc gan, bảo vệ gan chống lại sự xâm nhập của các vi khuẩn, độc tố trong gan. Chất silymarin có khả năng ổn định tế bào gan, kích thích RNA polymerase hoạt động để tổng hợp protein ở tế bào gan. Đồng thời, nó sửa chữa các tế bào bị tổn thương, tăng cường phát triển các tế bào gan mới, hỗ trợ điều trị xơ gan hiệu quả.
***- Điều trị xơ vữa động mạch:*** Nguyên nhân gây xơ vữa động mạnh là do quá trình oxy hóa LDL cholesterol hình thành các mảng bám vào thành động mạch. Cây kế sữa giúp điều chỉnh nồng độ cholesterol và làm sạch máu, ngăn chặn các tổn thương oxy hóa trong thành động mạch.
***- Phòng ngừa và hỗ trợ điều trị ung thư:*** cây Kế sữa có khả năng ức chế sự phát triển của khối u di căn nhờ chất antoxidant có trong hợp chất silymarin. Các nhà khoa học đã tiến hành thí nghiệm thành phần hoạt chất của cây kế sữa với các tế bào ung thư tuyến tiền liệt, ung thư vú và đốt sống cổ trong ống nghiệm, kết quả đều cho thấy các tế bào ung thư bị ức chế sản sinh khá hiệu quả.
***- Kiểm soát bệnh tiểu đường:*** Viện Y tế quốc gia Hoa Kỳ đã khẳng định, chất silymarin trong cây kế sữa có khả năng kiểm soát đường huyết, từ đó giúp phòng ngừa và kiểm soát bệnh tiểu đường.

***- Chống nắng cho da:*** Các nhà khoa học cho biết, chất phytochemical có trong hợp chất silymarin của cây kế sữa có tác dụng ức chế tia UV gây ra các phản ứng oxy hóa trên da. Hoạt chất này cũng giúp làm giảm tổn thương da do xạ trị ở các bệnh nhân ung thư.
***-***[***Chống lão hóa da***](https://womansure.vn/diem-danh-cac-thao-duoc-giup-lam-trang-va-chong-lao-hoa-da-toan-than-hieu-qua-nhat.html)***:*** Gốc tự do là nguyên nhân hàng đầu khiến da bị lão hóa và hình thành các vết nám, sạm, [tàn nhang](https://womansure.vn/tri-nam-tan-nhang). Nhờ chứa hoạt chất chống oxy hóa mạnh nên cây kế sữa có khả năng trung hòa gốc tự do, giúp ngăn chặn chứng lão hóa da, các vết đồi mồi và nếp nhăn hiệu quả.

**5. Tác dụng phụ của cây kế sữa**

Nói chung, cây kế sữa rất an toàn khi dùng đúng với liều lượng khuyến cáo. Tuy nhiên khi sử dụng một số người bệnh xuất hiện buồn nôn, đầy bụng, tiêu chảy, chán ăn, đau đầu hoặc ngứa.

Cây kế sữa có thể gây ra phản ứng dị ứng, đặc biệt là nếu bạn bị dị ứng với các loại cây khác trong cùng một gia đình với cây kế sữa, bao gồm ragweed, cúc vạn thọ và hoa cúc.

**6. Tương tác thuốc, chống chỉ định**

***6.1. Tương tác thuốc***

Sử dụng cây kế sữa hay các dạng thuốc bào chế từ cây kế sữa có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của một số loại thuốc khi dùng đồng thời như:

- Thuốc trị tiểu đường

- Thuốc trị viêm gan C

- Metronidazol

- Diazepam

- Warfarin

- Sirolimus (thuốc ức chế miễn dịch)

**6.2. Chống chỉ định**

Phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú

**7. Dạng chế phẩm, cách dùng và liều lượng**

***7.1. Dạng chế phẩm***

- Viên nang thảo mộc khô (mỗi viên khoảng 120 – 140 mg silymarin)

## - Viên nang “Milk thistle”

## - Dạng chiết xuất lỏng, rượu thuốc

- Phức hợp silymarin phosphatidylcholine

***7.2. Cách dùng và liều dùng***

*7.2.1. Với dược liệu cây Kế sữa*

- Cách 1: Dùng rễ sống hoặc nấu chín

- Cách 2: Dùng lá sống hoặc sắc lấy nước. Trước khi dùng nên cạo sạch gai ở lá. Nên chọn lá non, khi nấu nước có vị hơi ngọt, dễ uống, khi thời tiết nóng và khô, lá thường có vị đắng.

- Cách 3: Dùng thân cây, bóc vỏ ngâm trước rồi sắc với nước. Nên dùng vào mùa xuân khi chúng còn non để có hiệu quả tốt nhất.

**Liều dùng:** 50g lá khô hãm với 1 lít nước sôi uống trong ngày.

- Hoặc có thể dùng kết hợp các vị thuốc để sắc bao gồm: cây Kế sữa 20g, [Cà gai leo](https://caythuoc.org/ca-gai-leo.html) 30g và [Xạ đen](https://caythuoc.org/cay-xa-den-co-tac-dung-chua-duoc-nhung-benh-gi.html) 20g. Đun sôi với 1,2 lít nước để uống trong ngày.

*7.2.2. Với các chế phẩm bào chế*

*a. Đối với người trên 18 tuổi*

- Bệnh nhân viêm gan do virus cấp tính: 160 – 800mg silymarin, uống 3 lần/ngày, chia đều để dùng trong 3 tuần.

- Viêm mũi dị ứng: 140mg, dùng 3 lần/ngày, uống liên tục trong một tháng.

- Chống oxy hóa: 140mg, uống 3 lần/ngày, liên tục trong 3 tuần.

- Hỗ trợ trị xơ gan: 160 – 800mg, uống 2 – 3 lần/ngày, kiên trì sử dụng trong 2 năm.

- Đái tháo đường (tuýp 2): 200 – 230mg, uống 1 – 3 lần/ngày trong 4 tuần.

- Gan tổn thương do thuốc hoặc chất độc: 160 – 800mg/, uống 3 lần/ngày trong 15 ngày.

- Bệnh thận tiểu đường: 140mg, uống 3 lần/ngày, trong 3 tháng.

- Cholesterol cao: 200 – 600mg, uống 1 – 3 lần/ngày, dùng trong 4 tháng.

*b. Đối với trẻ dưới 18 tuổi*

Trường hợp tổn thương gan do thuốc hoặc chất độc: 80 – 320 mg, uống 1 lần/ngày trong 28 ngày.

**Tài liệu tham khảo**

[1]. Những cây thuốc và vị thuốc Việt Nam

[2]. <https://vi.wikipedia.org/wiki/>

[3]. <https://www.thuocdantoc.org/duoc-lieu/cay-ke-sua>

[4]. <https://caythuoc.org/cay-ke-sua-dieu-tri-hieu-qua-viem-gan-b-xo-gan.html>

[5]. <https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/cay-ke-sua-va-la-gan-nhung-dieu-can-biet/>

[6]. <https://suckhoedoisong.vn/tac-dung-tuyet-dieu-cua-cay-ke-sua-voi-lan-da-n130284.html>

[7]. <https://tailieu.vn/doc/cay-ke-sua-co-phai-than-duoc--248474.html>

[8]. <http://suckhoe360.com/goc-suc-khoe/cong-dung-cua-cay-ke-sua-co-the-ban-chua>