

# EVALUATE THE LEVEL OF UNDERSTANDING AND NEEDS FOR TRADITIONAL MEDICINE SCRAPING THERAPY IN THE TREATMENT OF COMMON COLD AND MUSCULOSKELETAL PAIN AMONG UNIVERSITY LECTURERS AND STUDENTS

Trinh Thi Huong Giang\*, Ngo Hien Linh

*Phenikaa University - Nguyen Trac street, Duong Noi ward, Hanoi, Vietnam*

Received: 03/7/2025

Revised: 11/7/2025; Accepted: 28/7/2025

## ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the level of knowledge and the demand for using scraping therapy (gua sha) in healthcare-particularly for the treatment of common cold and musculoskeletal pain-among university students and lecturers.

**Subjects and methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted using a self-designed questionnaire among 170 students and lecturers from the two universities: Phenikaa University and the Vietnam University of Traditional Medicine and Pharmacy.

**Results:** A total of 165 returned questionnaires were utilized for the analysis; 62.42% of participants had a moderate level of knowledge regarding the traditional scraping therapy (gua sha), while 37.58% had a low level; no participants were recorded as having no knowledge or a high level of knowledge. When experiencing symptoms such as common cold or musculoskeletal pain, 38.18% of participants chose to use gua sha, a higher rate than those who opted for Western medication (33.94%). The frequency of gua sha usage exceeding 10 times was 13.34%, while 15.75% had never used it. The advantages most highly rated included: effectiveness (66.67%), traditional origin (45.45%), suitability (42.42%), and safety (39.39%). The main limitation reported was the risk of incorrect technique (52.73%).

**Conclusion:** Gua sha therapy remains an important practice in the treatment of common cold, musculoskeletal pain, and traditional medicine health care. However, the level of knowledge about this therapy among university lecturers and students remains limited, lacking in-depth professional understanding and predominantly practiced at home without guidance. There is a need to enhance public education and standardize technical guidelines to ensure safety and to promote the role of traditional medicine in modern healthcare.

**Keywords:** Common cold, musculoskeletal pain, level of understanding, gua sha therapy, traditional medicine.

---

\*Corresponding author

**Email:** giang.trinhthihuong@phenikaa-uni.edu.vn **Phone:** (+84) 815393636 **https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD12.2967**

# ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ HIỂU BIẾT VÀ NHU CẦU SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP CAO GIÓ Y HỌC CỔ TRUYỀN TRONG ĐIỀU TRỊ CHỨNG CẢM MẠO, ĐAU NHỨC MỖI CỦA GIẢNG VIÊN VÀ SINH VIÊN ĐẠI HỌC

Trinh Thị Hương Giang\*, Ngô Hiền Linh

Trường Đại học Phenikaa - phố Nguyễn Trác, phường Dương Nội, Hà Nội, Việt Nam

Ngày nhận bài: 03/7/2025

Ngày chỉnh sửa: 11/7/2025; Ngày duyệt đăng: 28/7/2025

## TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Đánh giá mức độ hiểu biết và nhu cầu sử dụng phương pháp cao gió y học cổ truyền trong điều trị chứng cảm mạo, đau nhức mũi của giảng viên và sinh viên đại học.

**Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang, sử dụng bảng hỏi tự thiết kế, khảo sát trên 170 giảng viên và sinh viên tại hai trường đại học: Trường Đại học Phenikaa và Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

**Kết quả:** Trong 165 phiếu khảo sát thu về sử dụng được để phân tích, có 62,42% người tham gia có mức độ hiểu biết về phương pháp cao gió ở mức độ vừa, 37,58% ở mức độ ít; không ghi nhận trường hợp ở mức độ không biết hoặc biết nhiều. Khi mắc các triệu chứng cảm mạo, đau nhức mũi, 38,18% người tham gia lựa chọn sử dụng cao gió, cao hơn lựa chọn sử dụng thuốc tây y (33,94%). Ưu điểm được đánh giá ở mức độ cao gồm: hiệu quả (66,67%), cổ truyền (45,45%), phù hợp (42,42%), an toàn (39,39%). Hạn chế chủ yếu là nguy cơ thực hiện sai kỹ thuật (52,73%).

**Kết luận:** Phương pháp cao gió giữ vai trò quan trọng trong điều trị cảm mạo, đau nhức mũi và chăm sóc sức khỏe bằng y học cổ truyền. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết về phương pháp này của giảng viên và sinh viên đại học còn hạn chế, thiếu kiến thức chuyên môn sâu và chủ yếu tự thực hiện tại nhà. Do đó, cần tăng cường truyền thông và hướng dẫn quy trình kỹ thuật chuẩn để đảm bảo tính an toàn và phát huy giá trị y học cổ truyền trong chăm sóc sức khỏe.

**Từ khóa:** Cảm mạo, đau nhức mũi, mức độ hiểu biết, phương pháp cao gió, y học cổ truyền.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cao gió (gua sha) là một phương pháp trị liệu dân gian có lịch sử lâu đời tại các quốc gia châu Á như Trung Quốc, Việt Nam, Hàn Quốc, Indonesia. Phương pháp này sử dụng một dụng cụ có bề mặt nhẵn để tác động lên da theo một chiều nhất định, gây ra hiện tượng xuất huyết mao mạch nhỏ (petechiae) và bầm tím nhẹ (ecchymosis) nhằm kích thích cơ chế tự chữa lành của cơ thể [1].

Theo quan điểm YHHĐ, quá trình cao gió có thể giúp giải phóng các sản phẩm chuyển hóa gây viêm, cải thiện vi tuần hoàn, thúc đẩy sự đào thải độc tố qua da và nước tiểu, đồng thời làm tăng phản ứng miễn dịch tự nhiên của cơ thể [2], [3]. Đây là phương pháp giúp khai thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, trừ tà khí, hành khí hoạt huyết, thanh nhiệt giải độc, kiện tỳ hòa vị, hóa đàm trừ thấp và tăng cường chính khí [6]. Các nghiên cứu cho thấy cao gió có hiệu quả trong nhiều tình trạng bệnh lý, đặc biệt khi mắc các triệu chứng như cao mạo, đau cơ xương khớp... [4], [5], [6]. Ngoài ra, cao gió cũng được ghi nhận là một phương pháp điều trị không

dùng thuốc, hỗ trợ an toàn, hiệu quả, dễ vận hành và có tác dụng phụ tối thiểu [7]. Trong khi các phương pháp điều trị hiện tại thường sử dụng thuốc giảm đau đường uống, hiệu quả không đáng kể, sử dụng lâu dài có thể gây ra nhiều tác dụng phụ [7].

Tuy nhiên, trong cộng đồng vẫn còn hiểu chưa đúng hoặc áp dụng sai về cao gió. Một số trường hợp bệnh lý nặng như đột quỵ, tai biến mạch máu não đã bị trì hoãn cấp cứu vì nhầm lẫn với biểu hiện “trúng gió” và tự điều trị tại nhà bằng cao gió, dẫn đến hậu quả nghiêm trọng [8]. Mặt khác, kiến thức về cao gió chủ yếu được truyền miệng trong dân gian, chưa được chuẩn hóa, dẫn đến sự mai một dần các phương pháp điều trị dân gian theo y học cổ truyền (YHCT).

Từ thực tiễn đó, chúng tôi đã thực hiện nghiên cứu đánh giá mức độ hiểu biết và nhu cầu sử dụng phương pháp cao gió YHCT trong điều trị chứng cảm mạo, đau nhức mũi của giảng viên và sinh viên đại học, nhằm mục tiêu:

- Đánh giá mức độ hiểu biết của sinh viên và giảng viên trường đại học về phương pháp cao gió YHCT.

\*Tác giả liên hệ

Email: giang.trinhthi@phenikaa-uni.edu.vn Điện thoại: (+84) 815393636 <https://doi.org/10.52163/yhc.v66iCD12.2967>

- Khảo sát nhu cầu sử dụng cạo gió YHCT trong điều trị chứng cảm mạo, đau nhức mỏi.

## 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chuẩn lựa chọn: 170 giảng viên và sinh viên, tự nguyện tham gia nghiên cứu, có khả năng trả lời câu hỏi khảo sát và tự đưa ra quyết định về chăm sóc sức khỏe cá nhân tại các khoa thuộc Trường Đại học Phenikaa và Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

- Tiêu chuẩn loại trừ:

+ Sinh viên và giảng viên không thuộc hai trường nêu trên.

+ Không hợp tác, không đồng ý tham gia nghiên cứu.

+ Người trong tình trạng tinh thần không tỉnh táo, có rối loạn tâm thần ảnh hưởng đến khả năng trả lời bảng hỏi.

+ Bảng hỏi không hợp lệ: bỏ trống trên 25% số câu hỏi.

- Địa điểm, thời gian nghiên cứu: từ tháng 12/2024 đến tháng 3/2025 tại hai cơ sở đào tạo: Trường Đại học Phenikaa và Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

- Thiết kế nghiên cứu: mô tả cắt ngang, sử dụng bảng hỏi tự điền.

- Cỡ mẫu nghiên cứu: sử dụng cỡ mẫu ước lượng cho một tỷ lệ trong nghiên cứu cắt ngang mô tả.

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \times p(1-p)/d^2$$

Trong đó: n là cỡ mẫu cần khảo sát;  $Z_{1-\alpha/2}^2 = 1,96$  ứng với mức ý nghĩa thống kê  $\alpha = 0,05$ ;  $p = 0,22$  là tỷ lệ ước tính người có hiểu biết hoặc có nhu cầu sử dụng cạo gió, tỷ lệ nhóm nghiên cứu dựa trên nghiên cứu trước đó nêu ra sự phổ biến của cạo gió đối với người dân Đài Loan là 22% [8]; d là sai số cho phép là 0,07. Từ công thức tính được cỡ mẫu tối thiểu là 135. Dự trừ mất mẫu 25%, cỡ mẫu cần lấy sẽ là 170. Trên thực tế, nghiên cứu của chúng tôi đã khảo sát trên 170 đối tượng, mẫu bị loại 5, mẫu sử dụng được để phân tích là 165.

- Phương pháp chọn mẫu: nghiên cứu tiến hành chọn mẫu trong 3 giai đoạn.

+ Giai đoạn 1: lựa chọn địa điểm nghiên cứu gồm Trường Đại học Phenikaa và Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam.

+ Giai đoạn 2: tiến hành phân loại theo đối tượng và chuyên ngành: sinh viên, giảng viên thuộc chuyên ngành YHCT, khối khoa học sức khỏe và các ngành khác.

+ Giai đoạn 3: lựa chọn theo chỉ tiêu, gồm 170 người từ hai cơ sở đào tạo nêu trên, áp dụng phương pháp chọn mẫu theo tỷ lệ phân bố từng nhóm ngành.

### 2.3. Phương pháp thu thập dữ liệu

Phương pháp: phỏng vấn thông qua bộ câu hỏi thiết kế sẵn.

- Công cụ: bảng hỏi bán cấu trúc tự điền, được thiết kế gồm 3 phần: (1) Thông tin nhân khẩu học, (2) Mức độ hiểu biết về cạo gió, (3) Nhu cầu sử dụng phương pháp.

- Kỹ thuật: người tham gia được hướng dẫn điền bảng hỏi. Các bảng hỏi được thu thập trực tiếp tại lớp học, giảng đường, trong khuôn viên trường.

- Người thu thập số liệu: là thành viên nhóm nghiên cứu đã được tập huấn về bộ câu hỏi trước khi thu thập số liệu chính thức.

### 2.4. Xử lý và phân tích dữ liệu

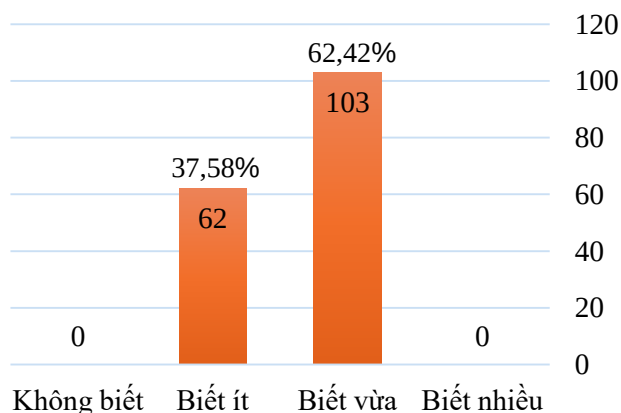
- Xử lý số liệu: dữ liệu được nhập và làm sạch bằng phần mềm Microsoft Excel, sau đó phân tích bằng phần mềm SPSS 20.0.

- Phân tích số liệu: sử dụng thống kê mô tả (tần số, tỷ lệ phần trăm, trung bình, độ lệch chuẩn).

### 2.5. Đạo đức nghiên cứu

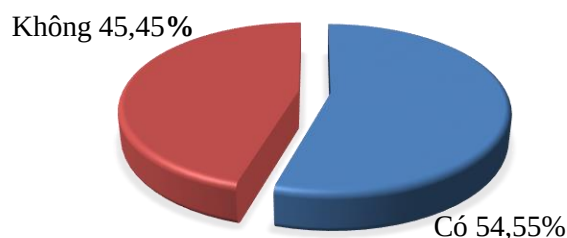
Nghiên cứu được thực hiện tuân thủ các nguyên tắc về đạo đức trong nghiên cứu y sinh học theo Tuyên bố Helsinki (World Medical Association, 2013) và các hướng dẫn về đạo đức nghiên cứu của Bộ Y tế Việt Nam.

## 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU



**Biểu đồ 1. Mức độ hiểu biết về phương pháp cạo gió**

62,42% có mức độ hiểu biết ở mức vừa, 37,58% ở mức độ biết ít. Không ghi nhận trường hợp nào có mức độ hiểu biết nhiều hoặc hoàn toàn không biết về cạo gió.



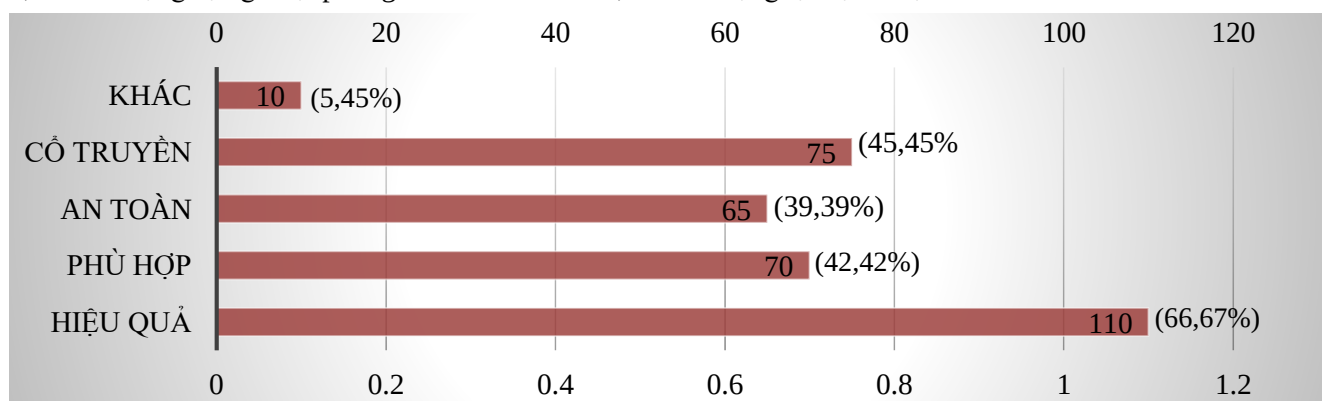
**Biểu đồ 2. Khảo sát nhu cầu sử dụng phương pháp cạo gió**

90 người (54,55%) có nhu cầu sử dụng cạo gió, 75 người (45,45%) không có nhu cầu sử dụng cạo gió.

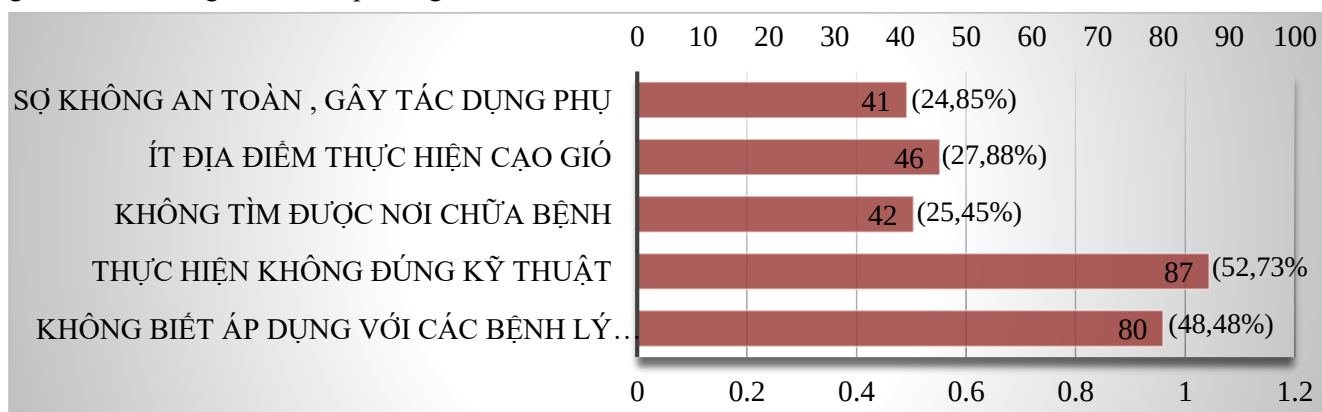
**Bảng 1. Thực trạng sử dụng phương pháp cạo gió (n = 165)**

| Địa điểm sử dụng     | Số lượng | Tỷ lệ (%) |
|----------------------|----------|-----------|
| Tại nhà              | 112      | 67,88     |
| Tại phòng khám YHCT  | 21       | 12,73     |
| Tại phòng khám YHHĐ  | 3        | 1,82      |
| Tại bệnh viện        | 9        | 5,45      |
| Chưa bao giờ sử dụng | 20       | 12,12     |

67,88% sử dụng cạo gió tại nhà; 12,73% sử dụng tại phòng khám YHCT; 12,12% chưa bao giờ sử dụng cạo gió; 1,82% sử dụng cạo gió tại phòng khám YHHĐ và 5,45% sử dụng tại bệnh viện.

**Biểu đồ 3. Khảo sát quan điểm về ưu điểm của phương pháp cạo gió**

Ưu điểm của phương pháp cạo gió xuất hiện nhiều nhất là hiệu quả (66,67%); sau đó đến cổ truyền (45,45%); an toàn (39,39%) và phù hợp (42,42%). Số người lựa chọn phương án khác chiếm 5,45%, trong đó có người tham gia lựa chọn đồng thời nhiều phương án.

**Biểu đồ 4. Khảo sát quan điểm về hạn chế của phương pháp cạo gió**

Hạn chế của phương pháp lựa chọn nhiều nhất là thực hiện không đúng kỹ thuật (52,73%); sau đó là không biết áp dụng với các bệnh lý nào (48,48%), trong đó có người tham gia lựa chọn nhiều phương án.

#### 4. BÀN LUẬN

##### 4.1. Sự hiểu biết về phương pháp cạo gió

Biểu đồ 1 cho thấy, phương pháp cạo gió đã được nhiều người biết. Tỷ lệ người không biết là 0%, cho thấy mức độ phổ biến của phương pháp cạo gió trong cộng đồng. Tuy nhiên, mức độ hiểu biết chỉ ở mức độ trung bình và thấp (tỷ lệ người biết vừa là 62,42% và biết ít là 37,58%). Tỷ lệ người biết nhiều là 0%, chứng tỏ đang có khoảng trống kiến thức chuyên sâu về phương pháp cạo gió. Phần lớn người tham gia khảo sát chỉ hiểu biết ở mức cơ bản, như cách thức thực hiện, dụng cụ sử

dụng và những trường hợp bệnh lý thông thường có thể áp dụng, chưa nắm được các nguyên lý, cơ chế tác dụng hay chỉ định, chống chỉ định cụ thể. Phương pháp tiếp cận chủ yếu qua truyền miệng và trải nghiệm gia đình. Năm 2015, khảo sát về sự phổ biến và đặc điểm sử dụng của gùa sha trong cộng đồng Hồng Kông, Lam C.T và cộng sự cho thấy phần lớn người Hồng Kông sử dụng cạo gió để điều trị bệnh, đặc biệt là các vấn đề liên quan đến đau nhức; ngoài ra, các đặc điểm sử dụng phản ánh phù hợp với trình độ kiến thức, đặc biệt là các quy trình điều trị và khả năng đáp ứng [9].

Kết quả khảo sát phần nào phản ánh thực trạng việc sử dụng và nhận thức cạo gió trong cuộc sống hàng ngày của giảng viên và sinh viên còn nhiều hạn chế. Kết quả cho thấy công tác đào tạo, bồi dưỡng, nâng cao nhận



thức về phương pháp cạo gió tại các cơ sở đào tạo về YHCT vẫn chưa được quan tâm; trong khi cạo gió là phương pháp dân gian có khả năng ứng dụng nhiều trong cuộc sống hàng ngày.

#### 4.2. Về nhu cầu sử dụng phương pháp cạo gió

Kết quả khảo sát cho thấy, trong tổng số 165 người tham gia khảo sát, có 90 người (54,55%) có nhu cầu sử dụng phương pháp cạo gió, trong khi 75 người còn lại không có nhu cầu dùng phương pháp này (45,45%). Sự chênh lệch về tỷ lệ cho thấy, phương pháp cạo gió vẫn giữ được một vị trí nhất định trong đời sống chăm sóc sức khỏe hiện nay, cao hơn so với tỷ lệ phổ biến của cạo gió trong cộng đồng người Hồng Kông là 22% [9]. Tuy nhiên, do hạn chế về đối tượng và phạm vi nghiên cứu là giảng viên và sinh viên thuộc hai cơ sở giáo dục, có đào tạo về YHCT nên có thể chưa đánh giá hết được mọi đối tượng trong cộng đồng. Do đó, chúng tôi cũng đã thiết kế trong bảng hỏi khảo sát một số yếu tố liên quan như: thực trạng sử dụng phương pháp cạo gió và quan điểm của người tham gia về phương pháp này.

Kết quả khảo sát cho thấy, đa số người tham gia (67,88%) thực hiện cạo gió tại nhà; 12,73% sử dụng tại các phòng khám YHCT; 12,12% chưa từng cạo gió. Trong khi đó, tỷ lệ sử dụng tại phòng khám YHCT và bệnh viện thấp hơn, với tỷ lệ lần lượt là 1,82% và 5,45%. Điều này cho thấy phần lớn người dân có khả năng tự thực hiện được kỹ thuật cạo gió tại nhà cũng như nhận thức được sự tiện lợi của phương pháp, do đó ít người lựa chọn đến các cơ sở y tế để điều trị.

Khi được hỏi về các ưu điểm của phương pháp cạo gió, phần lớn người tham gia khảo sát lựa chọn hiệu quả là ưu điểm nổi bật nhất (66,67%). Các yếu tố khác như cổ truyền (45,45%), an toàn (39,39%) và phù hợp (42,42%) cũng được đánh giá cao, phản ánh nhận thức tích cực của cộng đồng về phương pháp này.

Khảo sát cũng chỉ ra một số rào cản nhất định trong việc sử dụng cạo gió. Lo ngại lớn nhất là thực hiện không đúng kỹ thuật (52,73%), tiếp đến là không biết áp dụng trong trường hợp bệnh lý nào (48,48%). Những rào cản khác như lo ngại không an toàn, gây tác dụng phụ, thiếu địa điểm uy tín thực hiện cạo gió và khó tìm được nơi chữa bệnh bằng phương pháp này chiếm tỷ lệ thấp hơn.

Những số liệu trên cho thấy, mặc dù nhận thức của người tham gia về hiệu quả của phương pháp cạo gió tương đối tốt, nhưng sự thiếu hụt về kiến thức chuyên môn, kỹ năng thực hành và kinh nghiệm thực tế là rào cản chính khiến nhiều người e ngại trong việc sử dụng. Điều này đặc biệt đúng đối với những người chưa từng được hướng dẫn hoặc tiếp xúc với phương pháp qua đào tạo bài bản hoặc từ người có chuyên môn, do đó cho thấy sự cần thiết trong việc nâng cao chất lượng đào tạo về cạo gió tại các cơ sở đào tạo về YHCT cũng như nâng cao hiểu biết và thúc đẩy nhu cầu sử dụng

phương pháp cạo gió - một phương pháp điều trị không dùng thuốc hiệu quả, chi phí thấp, dễ thực hiện, đặc biệt khi mắc các chứng cảm mạo, đau nhức mỏi... góp phần quan trọng vào việc gìn giữ, kế thừa và phát huy các giá trị của YHCT Việt Nam trong bối cảnh hiện đại ngày nay.

#### 5. KẾT LUẬN

Phương pháp cạo gió giữ vai trò quan trọng trong chăm sóc sức khỏe, đặc biệt khi xuất hiện các triệu chứng cảm mạo, đau nhức mỏi... Tuy nhiên, mức độ hiểu biết của mọi người còn hạn chế, thiếu kiến thức chuyên môn sâu và chủ yếu tự thực hiện tại nhà. Cần tăng cường truyền thông và hướng dẫn kỹ thuật chuẩn để đảm bảo tính an toàn và phát huy giá trị YHCT trong chăm sóc sức khỏe cộng đồng.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nielsen A. Gua sha: a clinical overview. *J Chin Med Times*, 2008, 3 (4).
- [2] Nielsen A, Knoblauch N.T.M, Dobos G.J et al. The effect of gua sha treatment on the microcirculation of surface tissue: a pilot study in healthy subjects. *Explore NYN*, 2007, 3 (5): 456-466.
- [3] Dubinskaya A.D, Yurova O.V, Vvedenskaya O.Y. Physiological Effects of the Gua Sha Massage: Scientific Review. *South East Eur J Public Health*, 2024: 1759-1767.
- [4] Thái Hồng Quang. Cẩm nang dưỡng sinh thông kinh lạc. Nhà xuất bản Tổng hợp thành phố Hồ Chí Minh, 2010, tr. 153-158.
- [5] Liu M, Chen K. Gua sha, an ancient technical management for certain illness. *Chin J Integr Med*, 2013, 19 (1): 3-4.
- [6] Kwong K.K, Kloetzer L, Wong K.K et al. Bioluminescence Imaging of Heme Oxygenase-1 Upregulation in the Gua Sha Procedure. *JoVE J Vis Exp*, 2009, (30): 1385.
- [7] Zhang X, Huang X, Ni F et al. Analysis of Acupoint Selection Rules for Gua Sha Treatment of Primary Headaches Based on Data Mining. *J Pain Res*, 2024, 17: 1393-1400.
- [8] Xuân Thị Thu Hương, Phạm Văn Cường, Nguyễn Thị Cúc, Trần Võ Hoàn, Đào Như Yên, Đỗ Thị Tuyết. Nghiên cứu nhận thức của người nhà bệnh nhân về đột quỵ não, sự khác biệt thông qua giáo dục. *Tạp chí Y Dược lâm sàng* 108, 2022, tập 17 (số đặc biệt HNKH điều dưỡng Bệnh viện TƯQĐ 108): 169-177.
- [9] Lam C.T, Tse S.H, Chan S.T et al. A survey on the prevalence and utilization characteristics of gua sha in the Hong Kong community. *Complement Ther Med*, 2015, 23 (1): 46-54.