

痛经的中西医预防及调理

□田春玲

痛经是妇科常见疾病,患者发病时会出现面部发白、恶心呕吐、下腹胀胀等症;随着疾病的发展,可能会引发妇科疾病,严重者可能引起炎症、子宫内膜异位症、子宫肌瘤等。若不积极治疗,患者极有可能出现不孕,从而影响正常生活。

中医、西医对痛经的认识

中医认为痛经属于“月经痛”的范畴,引发痛经的病因病理可分为一虚一实两种类型。在正常状况下,月经前痛属于寒凝气滞;月经期间痛属于气滞血瘀;月经后痛属于气血虚损。

不通则痛:部分女性会在经期进食一些寒凉食物、冰镇饮料等,极易使寒湿之邪乘机入侵人体,引发痛经。

不荣则痛:多因脾胃功能不佳,摄入的食物不能正常吸收消化,或长期过度减肥,引发营养不良,日久就会引发气血虚损。

西医将痛经分为原发性与继发性两大类。原发性痛经是指盆腔不伴有器质性病变,在月经来潮时女性会感到疼痛,以第1天疼痛感最为强烈,连续疼痛2天~3天后逐渐消失。继发性痛

经是指盆腔器质性病变引发的疼痛,其诱因多与精神神经性、内分泌因素及子宫因素引发的子宫过度收缩、子宫缺血、缺氧有关。

痛经的调理

痛经患者要注意经期保暖,避免受寒,月经前及月经期间尽量不吃生冷、辛辣等刺激性食物,多摄入有营养的健康食物,且女性要避免淋雨受风,经期内不要用手触碰凉水,更不能洗冷水澡。女性在月经期间宫颈口微张,洗热水澡时要注意防护,内裤等贴身物品要保持整洁;在办公室工作者,要适当运动,可以散步、慢跑,以便辅助气血流通。夏天患者要尽量避免长时间停留在空调房内,可以应用温水袋、热毛巾、盐水袋等对小腹进行热敷,达到温通经脉、调节

气血、缓解疼痛的目的。通过调节精神状态来减轻疼痛也是一种方法。

治疗方法

目前,临床上没有根治痛经的办法,西医以对症治疗为主,临床常使用镇痛药物,通过抑制环氧合酶的活性,降低前列腺素的产生,避免过强的子宫收缩和痉挛,有效缓解痛经,但该药物要求周期性使用,服用时间较长,且服药后会引发一系列反应,可能会对危害患者机体。此外,患者在月经期间应尽可能不进行多余的检查及手术,避免出现细菌感染。若患者为继发性痛经,则需要积极治疗原发病,消除导致痛经的因素。

中医治疗:若为气滞血瘀型,则应用当归9克,赤芍9克,桃仁9克,酸橙9克,元胡9克,五灵脂9克,牡丹皮9克,乌药9克,红花6克,川芎6克,甘草6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为寒凝血瘀型,则应用元胡15克,茯苓12克,当归9克,苍术9克,川芎9克,蒲黄9克,五灵脂9克,赤芍9克,茴香6克,干姜6克,没药6克,甘草6克,肉桂3克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为气血虚弱型,则使用党参15克,黄芪15克,乌药12克,白芍12克,熟地黄12克,当归12克,延胡索12克,川芎6克,香附6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为脾胃阳虚型,则应用芍药15克,党参15克,当归、狗脊各12克,桑寄生12克,续断12克,阿胶12克,桂枝6克,吴茱萸6克,川芎6克,干姜6克,甘草6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

患者还可应用延胡索止痛片、十全大补丸等中成药进行调理。

(作者供职于郑州市第一人民医院产科)

肝脏及中枢神经系统。

对抗前列腺素药物治疗:布洛芬缓释片是激素抑制剂,可通过抑制合成酶的活性,减少前列腺素的产生,避免过强的子宫收缩和痉挛,有效缓解痛经,但该药物要求周期性使用,服用时间较长,且服药后会引发一系列反应,可能会对危害患者机体。此外,患者在月经期间应尽可能不进行多余的检查及手术,避免出现细菌感染。若患者为继发性痛经,则需要积极治疗原发病,消除导致痛经的因素。

中医治疗:若为气滞血瘀型,则应用当归9克,赤芍9克,桃仁9克,酸橙9克,元胡9克,五灵脂9克,牡丹皮9克,乌药9克,红花6克,川芎6克,甘草6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为寒凝血瘀型,则应用元胡15克,茯苓12克,当归9克,

苍术15克,川芎9克,蒲黄9克,五灵脂9克,赤芍9克,茴香6克,干姜6克,没药6克,甘草6克,肉桂3克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为气血虚弱型,则使用党参15克,黄芪15克,乌药12克,白芍12克,熟地黄12克,当归12克,延胡索12克,川芎6克,香附6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

若为脾胃阳虚型,则应用芍药15克,党参15克,当归、狗脊各12克,桑寄生12克,续断12克,阿胶12克,桂枝6克,吴茱萸6克,川芎6克,干姜6克,甘草6克。每天1剂,用水煎煮后服用。

患者还可应用延胡索止痛片、十全大补丸等中成药进行调理。

(作者供职于郑州市第一人民医院产科)

如何正确对待胃肠道肿瘤

□黄晶晶

胃肠道疾病作为消化系统常见的一类疾病,与每个人的健康密切相关,胃肠道肿瘤更是危害人类健康。那么,如何做好胃肠道健康监护就显得尤为重要。

胃肠道包括胃、小肠和大肠。胃肠道疾病大体分为良性和恶性疾病两种类型,良性疾病也可以逐步演变为恶性疾病,且胃肠道肿瘤早期无典型临床症状,常在消化内镜检查中被发现,而有症状的患者就诊时往往已经处于中晚期,治疗效果远不如早期治疗好。要想规避胃肠道肿瘤的发生,首先要知道胃肠道肿瘤的诱发因素。俗话说:“病从口入”,但引起胃肠道肿瘤的主要病因并不仅仅是饮食问题,总体概括起来包含以下四个因素:

环境因素:贫困山区胃部的恶性肿瘤较为多见,沿海发达地区肠道的恶性肿瘤较为高发。

饮食及生活习惯:暴饮暴食或单一饮食,长期食用霉变食物,喜好烟熏、腌制食品,长期吸烟、饮酒及辛辣刺激性食物摄入,长期高脂肪、高蛋白不均膳食等。

菌群失调:幽门螺杆菌感染,肠道菌群失调。

遗传因素:越来越多的胃肠肿瘤患者有家族聚集倾向,直系亲属尤为明显。

那么,如何早期识别罹患胃肠道肿瘤的信号显得尤为重要。胃肠道肿瘤早期常无典型临床症状,高危人群体检能较早发现肿瘤。胃癌常见高危因素主要有:幽门螺杆菌感染、慢性萎缩性胃炎、肠上皮化生、胃溃疡、长期酗酒、胃癌家族史等。肠癌常见高危因素主要有:长期高脂肪高蛋白饮食、炎症性肠病、肠道息肉或腺瘤、肠癌家族史。胃部肿瘤患者早期常出现上腹部饱胀、隐痛、泛酸、嗝气,病情进展后可能出现腹痛加重、进食哽噎、呕吐、黑便、体重进行性下降等症状。肠道肿瘤患者早期可出现排便习惯改变,以及排便性状改变为主,大便次数多,大便不成型,大便变细,或有黏液等,进展期可出现肠梗阻、便血等。

诊断方法:大便常规检查+潜血试验、肿瘤标志物筛查、胃肠镜检查、CT检查等。40岁以上人群应定期进行常规胃肠镜检查,不明原因消瘦伴消化道症状及有胃肠道肿瘤家族史的人群应及时进行内镜检查。

胃肠道息肉、腺瘤均属于癌前病变,尽早进行内镜下切除,每年复查胃肠镜。

良性溃疡及炎症性肠病需要正规系统治疗,定期复查胃肠镜。

早期、中期胃肠道肿瘤及重度炎症性肠病可选择手术治疗,微创腔镜技术为首选方案;晚期肿瘤则考虑化疗、放疗、靶向治疗、免疫及中药治疗等。

胃肠道肿瘤重在预防,养成良好饮食及生活习惯,定期内镜体检是规避胃肠道肿瘤的有效手段。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院普外二病区)

经验之谈

中医治疗肺炎

□崔松丽

肺炎是一种比较常见的呼吸系统疾病。肺炎在呼吸系统中发病率较高,涉及人群比较广泛,如果不及及时治疗将会给患者的健康带来严重影响。

肺炎的常见症状

引起肺炎的主要原因为细菌感染。肺炎可以分为急性肺炎、迁延性肺炎及慢性肺炎。按照致病原因,肺炎可以分为

感染性肺炎、理化性肺炎。肺炎的临床症状主要有:咳嗽、咯黄色痰,发热伴有畏寒,剧烈胸部刺痛感,深呼吸或咳嗽时会呼吸急促、气短,身体高热(体温一般在39摄氏度以上)。

肺炎的影响

患者出现肺炎症状要及时进行治疗。

如果治疗不及时,患者可能会出现咯血、头痛(包括偏头

痛)、盗汗、食欲减退、全身疲惫面色苍白;严重者可能导致败血症和急性呼吸衰竭,从而对患者的生命健康造成严重危害。

中医治疗肺炎

中医治疗肺炎的方法与西医不同。

肺炎反复发作的概率较高,特别是在恢复期,西医通常是根据患者的症状进行不同的药物治疗;而中医更多的是从

患者整体多方面考虑,以疏通、祛除患者体内的湿热之气,疏通患者的气血为主。

中医认为肺炎是肺阴咳嗽,主要表现为咳嗽、痰多、发热,一般认为是患者体内湿热、气血不通造成。因此,对于肺炎患者,应该以疏通患者的气血,清除患者肺部的湿热之气为主。

中药取橘红15克,半夏15克,茯苓12克,桑白皮13克,杏仁

12克,川贝母8克,苍术15克,枳壳10克,茯苓10克,桑白皮10克,甘草5克。每天用清水煎服,每天1剂,早、晚各服用1次。

经过临床大量研究表明,患者在患有肺炎后,特别是恢复期,采取中药进行治疗,不仅能够降低西药治疗的副作用,还能降低患者的复发概率。

(作者供职于洛阳市孟津区妇幼保健院中西医结合内科)

中医治疗胃肠道消化不良

□牛耕

消化不良是指一组表现为上腹部疼痛或烧灼感、餐后上腹胀和早饱感的症候群,可伴有食欲不振、嗝气、恶心或呕吐等症状。

消化不良是一种比较常见的胃肠道症状,包括器质性消化不良和功能性消化不良,其中功能性消化不良更为常见。该病随着年龄的增加而患病率逐渐增高,已经严重影响人们的日常工作、学习与生活。

消化不良的病因

胃肠道疾病 某些患者可能会有胃肠道疾病,如急性胃炎、慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等,导致黏膜的屏障遭到破坏,引起消化不良。

胃动力不足 当出现胃动力不足时,可

能会导致食物长期堆积在胃肠道而没有被消化,从而表现出消化不良的症状。

精神心理因素 当患者出现精神、心理问题,也会导致消化不良。常见症状有焦虑、不安、紧张、压抑、抑郁、睡眠质量差、脑力劳动过度等。

幽门螺杆菌 有些患者感染幽门螺杆菌,也会导致消化不良。

环境因素 有些人进入一个陌生的新环境,可能会因为应激反应,导致消化不良。

饮食因素 不良的饮食习惯也会导致消化不良,比如长时间饮用咖啡、碳酸饮料等,食用辣椒、生冷刺激性食物等。

治疗消化不良的方法

控制饮食

中医认为,胃具有腐熟水谷的作用,在饮食方面要少吃生冷寒凉的食物,多吃易消化的食物,减少胃肠刺激,加速营养物质吸收。

中药治疗

患者若是脾虚气滞导致的消化不良,可以选择香砂六君丸。该药有补气化痰、温中行气之功效,主要药物有人参、白术、木香、砂仁等,主治食欲不振、腹部不适等。

患者若是积食、消化负担重导致的消化不良,可以选择保和丸。该药有健脾和胃之功效,主要药物有白术、茯苓、山楂、神曲等,主治脾胃不和、体倦乏力等。

患者若是本身脾胃虚弱,可

以选择健脾胃丸。该药有止泻消食之功效,主要成分有木香、黄连、茯苓、神曲、陈皮、麦芽等,主治脾胃虚弱。

针灸治疗 功能性消化不良患者可先使用针灸,艾灸,耳针和穴位注射,以及穴位贴敷数结合等疗法,以调理脾胃、行气活血、顺气养血、滋润肠胃等。

需要注意的是,针灸过后,患者一定要注意保暖;一旦身体着凉,就会影响针灸的效果。此外,患者针灸后要多吃一些营养物质,也能巩固针灸的治疗效果。

推拿 腹部按摩,具有顺畅大便的功效。

涌泉穴按摩,具有强健脾胃、气血化生的功效。

推揉四横纹,具有消除积食、强健脾胃的功效。

患者一定要谨记,进行推拿治疗时必须由专业的医生进行操作,切勿自行操作,以免造成不良后果。

饮食方面:患者平时要注意调整好饮食结构,多吃蔬菜、水果等富含丰富纤维素的食物。选择新鲜的食材,避免病菌的感染。

作息方面:规律作息,避免熬夜。平时聚餐、聚会,尽量使用公筷,定期消毒餐具。

家属要对患者进行心理疏导,帮助其缓解焦虑不安的情绪,增强自信心。大家一定要从日常生活细节做起,不要让消化不良成为生活中的障碍。

(作者供职于南阳市第二人民医院中医科)

中医养护脾胃

□陈丽

自古就存在“内伤脾胃,百病由生”的说法,尤其是在节奏快、压力大的现代生活中,暴饮暴食、长期大量食用腌制食物、喝酒、久坐少动、焦虑紧张等不健康的生活习惯,导致脾胃更加脆弱。

脾胃为气血生化之源,为水谷之海,四肢百骸、五脏六腑均需要依赖脾胃的营养。因此,脾胃功能的强弱直接关系到机体生命的盛衰。

脾胃不好的表现 面部蜡黄。“黄”为脾对应颜色,一旦患者脸色出现暗淡发黄、食欲不振,甚至进食之后感觉到腹部胀满不适,或者大便溏、腹泻,则表明脾胃功能受损。

眼袋过大。脾胃功能可直接影响肌肉功能。患者一旦脾胃功能虚弱,则可产生运化失职的状况,进而导致皮肤、肌肉缺少营养,使皮肤松弛无弹性,长此以往,可产生眼袋下垂,最终产生眼袋。

流口水。睡眠中流口水,或者口中分泌液体比平时多。

口唇干燥无血色。一般状况下,脾胃出现问题也能在口唇上呈现,脾胃不好的人,口唇可呈现无血色、脱皮、干燥等。

睡眠欠佳。一般状况下,胃肠道受大脑支配,故大脑情绪能影响胃肠道功能。胃肠道功能欠佳者,睡眠质量会降低,容易出现多梦、入睡困难,以及易醒等。

精神不佳。脾胃运化失常,容易导致失眠健忘和心慌、反应迟钝等。

脾胃的养护 调饮食、养习惯。日常生活需要规律饮食且有所节制,少食用肥甘辛辣食物,多食用健脾养胃食物,比如多食用包菜、南瓜、小米、山药等。此外,吃东西时充分咀嚼,能更好地保护胃黏膜。

慎起居,适劳逸。生活中,要想有一个好身体,就必须会睡“子午觉”,即晚上不能23点之后睡觉,且中午能有时间暂时性休息。另外,每天需要运动30分钟到1小时,过度运动极易导致身体疲劳,运动太少则无法达到锻炼效果,且还容易产生气滞。

劳逸适度。脾胃功能可直接影响肌肉功能。患者一旦脾胃功能虚弱,则可产生运化失职的状况,进而导致皮肤、肌肉缺少营养,使皮肤松弛无弹性,长此以往,可产生眼袋下垂,最终产生眼袋。

畅情志。中医认为情志对于人体健康具有较大影响,过度忧思可伤脾,而过度愤怒可伤肝。此外,内脏效应也能通过中枢神经对情绪产生影响。精神心理因素能通过影响胃肠激素分泌,从而调节胃肠功能。故保持愉快的心情,规避过度的情绪刺激,能有效养护脾胃。

精神不佳。脾胃运化失常,容易导致失眠健忘和心慌、反应迟钝等。

(作者供职于安阳市中医院消化科)

如何正确使用中成药治疗感冒

□游倩文/图

感冒是临床上常见的呼吸系统疾病,患者可以选择的药物也多种多样。其中,中成药因其副作用小、疗效好等特点,受到了患者及临床医生的充分认可。但是,若中成药使用不当,

亦可能影响患者康复。因此,中成药的使用应坚持辨证施治的原则,针对不同类型的感冒,选择合适的中成药进行治疗。

风热型感冒

风热型感冒患者除了鼻塞、喷嚏等一般的症状之外,还存在高热、痰液黏稠且呈黄色等为主要临床表现形式。针对风热型感冒患者,治疗原则以辛凉解表为主。因此,其主要治疗药物为板蓝根冲剂、银翘解毒丸、感冒退热冲剂等。需要注意的是,此类患者忌用九味羌活丸、理肺丸等药物。

风寒型感冒

风寒型感冒患者,大多以鼻

塞、喷嚏、头痛、咳嗽等一般的感冒症状为主要临床表现。除此之外,患者还存在畏寒、低热等特点。这种感冒类型,主要与患者感受风寒有一定的关联性。因此,治疗原则应以辛温解表为主。

此时,患者可选用伤风感冒冲剂、九味羌活丸、感冒清热冲剂等进行治疗。在此基础上,针对存在便秘症状的患者,可给予防风通圣丸进行联合治疗。

除此之外,患者要忌用银翘解毒片、复方感冒片、桑菊感冒片等。

暑热型感冒

暑热型感冒患者,在临床上主要以头痛、口淡无味、畏寒、腹

泻等为主要临床表现,且暑热型感冒高发季节为夏季。因此,临床上认为,治疗机制主要以清暑、祛湿、解表为主。患者可使用藿香正气水、银翘解毒丸等作为主要的治疗药物。

临床上还要根据患者具体的病情,进行药物筛选。比如,患者若胃肠道症状比较严重,则不应该在其治疗方案中选用保和丸、山楂丸、香砂养气丸等相关药物。

时行感冒 时行感冒,即为流行性感冒,患者的症状与风热型感冒极其类似,但是流行性感冒患者的病情更为严重。除感冒一般症状之外,患者还存在高热、肢体

酸痛、疲乏无力、怕冷等临床表现。治疗方法主要以清热解毒、疏风透表为主。临床治疗药物主要为重感灵片、防风通圣丸等。临床研究证实,针对流行性感冒患者,可采用联合治疗的方案进行干预,若患者单用银翘解毒片、桑菊感冒片,或者牛黄解毒片进行治疗时,疗效并不显著。

总而言之,感冒患者一旦发现疾病,就应该注意多休息,在饮食方面尽量选择易消化的食物。同时,感冒患者遵医嘱,根据自身具体病情和感冒类型的不同,选择相对应的中成药进行治疗。

(作者供职于信阳市人民医院药学部)

征稿

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,设有《名医堂》《中西合璧》《中医特色技术》《中医外治》《针推论》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:一定是原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞 电话:13783596707

投稿邮箱:5615865@qq.com

