

痛经、盆腔疼痛 试试这些中医特色疗法

女性一生要经历月经、怀孕、生产、养育……而在这一过程中，常常易受到各种妇科疾病的困扰。那当这些疾病来了，该如何治疗呢？

35岁的袁女士，患慢性盆腔炎数年，长期腹痛、白带异常，让她痛苦不堪。近几年辗转就医，一直没有好转。近日在朋友介绍下，袁女士来到长沙市中医医院（长沙市第八医院）妇产科咨询。接诊的妇产科主治医师周婷在为袁女士完善相关检查后，根据其病因及特点，为她制定了一套详细的治疗方案，在中药内服的基础上配合中医特色治疗——中药灌肠+低频脉冲疗法。袁女士按照周医生给出的治疗方案，经过5次治疗后，腹痛明显改善，后续她将完成每月一周、连续3个月的疗程治疗。

周婷主治医师介绍，慢性盆腔炎往往迁延不愈、反复发作，很大一部分却无手术及抗生素治疗指征。患者因长期腹痛、腰痛等症状，严重影响生活。临床上，西医常常只能通过服用止痛药对症治疗，治标不治本。而具有中医特色的低频脉冲疗法+中药直肠滴入，有促进血液循环、组织损伤修复及器官功能恢复、镇痛的功效；同时还有清热解毒、活血化瘀、消肿散结、止痛等作用。

该院妇产科主任、主任医师刘

莉丽表示，科室针对女性盆底功能筛查及康复治疗，产后乳腺疏通，女性慢性盆腔疼痛、痛经等妇科疾病以及孕前调理开展了系列中医特色综合治疗。包括穴位贴敷、中药灌肠、中药封包外敷、磁热疗、艾灸、推拿、低频脉冲电刺激等。并于近日成立了女性盆底及康复门诊，更加方便快捷地为女性病友提供专业的优质医疗服务。

特色中医治疗方案之一

慢性盆腔痛：中药封包外敷结合中药灌肠

慢性盆腔痛是以盆腔及其周围组织疼痛为主要症状，且时间超过6个月的一组综合征。慢性盆腔痛的病因很多，其中最常见的是慢性盆腔炎。慢性盆腔炎与其他内脏感染不同，全身给药时，药液不易进入炎症组织，故而疗效差。盆腔静脉较其他部位静脉壁薄，缺乏瓣膜，故通过肠道及腹壁局部给药吸收快、浓度高。

中药灌肠可达到清热凉血、活血化瘀、通络止痛之功效。中药封包外敷腹部，药物可迅速穿透机体皮肤，改善盆腔局部的微循环状态，促进炎症的吸收与消退。中药封包外敷结合中药灌肠治疗该病可取得较好的疗效。同时，中医综合治疗如穴位贴敷、艾灸、中药灌肠、

中药封包等亦能缓解其他原因所致的慢性盆腔痛。

刘莉丽主任建议患者，每月月经干净后治疗1周，持续治疗3个月经周期。

特色中医治疗方案之二

痛经：穴位贴敷+艾灸+低频脉冲

一位年轻的外国姑娘，因痛经导致疼痛难忍，只能由平车推送入院，在产科经痛贴敷穴位后，半个小时疼痛缓解，就能下床自行做相关检查了。感叹于中医药的神奇，这位外国姑娘连声称赞。

刘莉丽主任介绍，痛经是最常见的妇科症状之一，该院产科采用自制的痛经敷贴贴敷相应穴位并配合艾灸温经散寒、通络止痛，低频脉冲电刺激镇痛取得了良好的疗效。刘莉丽建议，月经前2-3天开始治疗，持续至月经期，至少连续3个月经周期。

此外，在医院产科门诊，很多人流术后的病人以及产前调理的女性朋友，也在接受中医特色治疗。刘莉丽表示，针对流产后的恢复，中医特色治疗项目，如低频脉冲+穴位敷贴能促进子宫复旧、淤血的排出和吸收，起到很好的温经散寒止痛的治疗作用，一般于流产后，连续3次一疗程。

通讯员 粟青梅

专家简介



刘莉丽 长沙市中医医院（长沙市第八医院）妇产科主任，主任医师，从事妇产科工作近30年，现任湖南省健康教育协会妇幼保健教育专业委员会委员、长沙市中西医结合学会妇产科专业委员会主任委员、市围产医学及腔镜质控中心委员、市盆底障碍疾病专业委员会委员、市医学会医疗鉴定专家库成员。擅长妇产科各种疾病的诊治，危急重症的治疗，尤其擅长腹腔镜、阴道路手术、宫颈病变及妇科肿瘤的综合治疗。

专家门诊：星期二全天

咨询电话：

0731-85259250 85259252

地址：

长沙市星沙大道22号

（医院本部）

外治巧用鱼腥草

鱼腥草性味辛寒，入肺、肝经，有清热解毒、行水消肿、祛瘀生新之功效，临床多用于内服。临床观察发现，鱼腥草外治也可治疗多种疾病，且疗效颇佳。

治牛皮癣 取鲜鱼腥草、土大黄、土桂皮、博落回各等份，切碎共捣烂，纱布包紧，以药包揉擦患处，擦至发热为度，每日数次。药包宜保持湿润，干后不可淋水，须更换新鲜药。

治脚癣 取鲜鱼腥草、土大黄、黄荆叶各等量，切碎共捣烂，纱布包紧，用药包揉擦患部，擦至发热痒止。治疗手癣有

同样效果。

治妇人外阴瘙痒 取鱼腥草100克，硫磺50克，雄黄40克，杏仁、百部各30克，水煎后将药液倒入木盆内，先趁热熏蒸外阴，然后坐浴，每日2次，每次30分钟左右。

治脱肛 取鱼腥草60克，野菊根50克，赤石脂、伏龙肝各40克，水煎后将药液倒入木盆内，先趁热熏蒸外阴，然后坐浴，每晚1次，每次30分钟左右。

治鼻窦炎 取鲜鱼腥草、野菊花、辛夷花各等份，共捣烂后

用纱布包绞取汁，再用吸管取药汁滴入患侧鼻腔，每次2-3滴，每日2-3次。

治中耳炎 取鱼腥草、鹅不食草各等分，共捣烂后用纱布包绞取汁，再加入明矾少许拌匀，用吸管取药汁滴耳，每次1-2滴，每日2次，连续使用1周，不出脓后巩固治疗1周。

治疮痍疔肿 取鱼腥草、野菊花各等量，共捣烂为糊外敷患处，每日换药2-3次，连续3-5天即可。

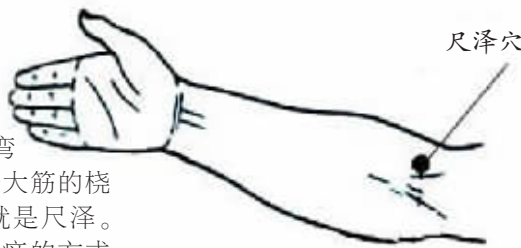
湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国

秋天燥咳 拍拍尺泽穴

肺是一个非常娇气的脏器，“喜润恶燥”，喜欢湿润，对干燥的环境特别敏感。所以，到了干燥的秋季，人们容易出现肺热咳嗽、口干、咽痛、黄涕、痰黄等症状，此时拍拍尺泽穴能有效缓解这些问题。

“尺泽”意为如水之归泽，是手太阴肺经的重要穴位，位于肘横纹上，肱二头肌腱桡侧凹陷处，其主要作用是清肺泻热、宣肺利咽。取穴时，手掌朝上，肘

部微微弯曲，先在肘弯里摸到一条大筋，该条大筋的桡侧缘与肘横纹的交点就是尺泽。对于该穴，可以通过拍痧的方式来刺激：四指并拢，手臂略弯，中指点到尺泽穴的位置上，然后进行拍打，力量要均匀，刚开始拍会发红，继续拍会慢慢出痧。另外，还可以通过按揉和艾灸的方法刺激：每天按揉3-5分钟，每天2次，或艾灸1-2次，每次15分钟左右。



尺泽穴不仅可以治疗肺热咳嗽，还有护肤的功效。肺一旦有热、有毒，脸上的皮肤就会变得敏感、干燥或者起痘，爱美的女性不妨在空闲时间用手拍拍尺泽穴，记得要拍出痧来才有效果。

北京中医药大学针灸推拿科
主任医师 李志刚

千家药方

枇杷花蜜治燥咳

枇杷花300克，蜂蜜500毫升。将枇杷花洗净，装入纱布袋中，加水适量，用大火煮沸后改用小火煎煮半小时，取出药包，将蜂蜜兑入枇杷花液中，继续煎煮5分钟左右即可停火，晾凉装瓶备用。每次取枇杷花蜜膏1羹匙，温开水冲服，早晚各1次。

枇杷叶粥治老慢支

炙枇杷叶10克，大米50克，冰糖适量。将枇杷叶用布包好，水煎取汁，用此汁液与大米共煮粥，待粥熟时加入冰糖调味即可，每日早晚佐餐食用。

治外阴瘙痒方

蛇床子、仙灵脾各15克，苦参、紫草、白鲜皮各10克，黄柏5克。加水1500毫升煎取药液约1000毫升，先熏后坐浴20分钟，每日1次，7天为1个疗程，一般连用2个疗程即可见效。

胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列药方请在医师指导下使用。