



青春期痛经难受 别慌, 中医妙招来缓解

对于很多花季少女而言, 青春期面临的¹最大烦恼就是“大姨妈”到访时的疼痛了。痛经, 不仅影响学习和生活, 严重的甚至痛得卧床不起。那么痛经该如何进行调护呢? 中医有没有什么好的方法?

痛经要重生活调护

首先, 从生活方面, 建议每位青春²期少女养成记录经期来潮和周期的好习惯, 管理好经期生活。在经期前后, 多饮温开水, 不贪食冷饮, 忌生冷瓜果、酸涩、辛辣、寒性食物, 凉拌食物不吃或少吃。注意腰腹部保暖, 不宜吹风或受凉, 以免痛经加剧。

注意个人卫生, 勤换内衣, 勤洗外阴, 及时更换卫生巾。经期要舒缓焦虑情绪, 保持心情舒畅, 保证充足睡眠, 禁止剧烈运动, 适当走动, 使气血畅通。

同时加强营养, 增加蛋白质、全谷杂粮摄入, 多进食富含铁、钾、镁和B族维生素等微量元素。不盲目使用止痛药和激素类药物, 建议有反复痛经史或痛经剧烈女生, 咨询专业医师, 进行正规治疗和调理。

中医缓解痛经妙招

中医认为, 痛经以“不通则痛”或“不荣则痛”为主要原因, 青春期痛经以气滞血瘀型和寒湿凝滞型最为常见。临床常根据不同病因病机采用散寒除湿、行气活血、滋补肝肾等治法并配合特色外治疗法, 缓解痛经的同时还可以改善经前或经期紧张、乳胀、腰酸、四肢冰冷等伴随症状; 对

于月经周期紊乱的患者, 还具有调整月经周期的作用。中医缓解痛经还有以下妙招:

穴位按摩 经前7天开始按摩三阴交穴、子宫穴、血海穴三处穴位, 以按压处有酸、麻的感觉即可, 具有疏肝健脾益肾、活血通络之效。经前期坚持按揉可预防痛经。

三阴交位于内踝尖上三寸、胫骨内侧面后缘。子宫穴位于下腹部, 脐下一横掌处正中, 左右旁开四横指的距离各有一点即是此穴。屈膝, 在大腿内侧, 髌底内侧端上2寸, 股四头肌内侧面头的隆起处即是血海穴。

艾灸 艾灸天枢穴、神阙穴, 能温中、散寒、止痛, 改善盆腔充血和便秘, 调畅冲任。天枢穴在腹部平脐, 距脐中2寸, 左右各1穴。神阙穴即肚脐眼。

盐袋热敷 粗盐炒热, 用棉袋装好, 在腹部进行热敷。

艾叶山楂汤 经行腹痛、下腹凉、手足不温、面色无华时, 可用生艾叶、山楂各15克, 红糖60克, 煎熬后取3碗, 分3次温服, 每月经期服用。

湖南中医药大学第一附属医院儿童保健专科门诊副主任医师 杨静宜



中药保留灌肠 治疗溃疡性结肠炎效果好

溃疡性结肠炎由字面来看是³人体的结肠或称大肠上发生了溃疡, 并由此产生了炎症。病因目前尚不十分清楚, 主要推测与人体免疫功能失调、精神压力等因素相关。

结肠炎属中医学中“痢疾”“泄泻”范畴, 中医认为系由湿热之邪滞结于大肠致腑气不利, 气血凝滞, 壅而为脓, 故见腹痛腹泻、排黏液脓血便、便秘等。

总的来说, 溃疡性结肠炎一旦确诊, 病人应及早、积极、综合治疗。笔者所在医院脾胃病科根据多年的临床经验, 采用名老中医验方, 在中医辨证治疗的基础上, 采取中西医结合、内(内服)外(中药保留灌肠)兼治的方法, 疗效显著。该验方内服药基本组成: 党参、白术、茯苓、陈皮、大腹皮、白芍、三七粉、蒲黄炭、地榆炭、石榴皮、制乌梅等, 随证加减。灌肠方基本组成: 白头翁、白及、白芍、赤芍、白花蛇舌草、地榆炭、三七粉等。有清热解⁴毒、软坚散结、活血化瘀的功效。其中中药保留灌肠, 使有效的中药成分直达病灶, 并在病灶周围维持较高的浓度, 同时能减少对胃、小肠的刺激, 及对肝脏的首过效应。药物经灌肠后, 透过黏膜后经直肠上、中、下静脉丛和直肠淋巴系统而被吸收, 药物的利用度得到了充分发挥。起到调节免疫功能、抗炎、抗溃疡、止血生肌, 以及清热利湿、行气活血、补脾益气、涩肠止泻等功效, 从而达到修复损伤组织的目的, 效果明显。

慈利县中医医院脾胃病科主管护师 朱家荣

网购药物未遵医嘱 男子乌头碱中毒险致命

日前, 38岁的韩先生因乌头碱中毒在湘潭市第一人民医院呼吸与危重症医学科二病区出院了。离开前, 他向医护人员表达了深深的感激之情, 并表示这一辈子都会记得这次惨痛的教训, 也会向亲戚朋友提醒一定要遵医嘱服药。

韩先生何来乌头碱中毒呢? 原来, 今年2月份, 他听从朋友推荐, 从网上向陕西一名祖传医生购买了5剂“祛湿排毒”秘方药, 共有制附子等8味药。3月5日在冲服药物时, 他忘了医生嘱咐过制附子要先煎1小时, 然后再与其他7味药一起冲服。当日晚上, 他服药10分钟左右就感觉到不舒服, 有恶心呕吐、耳鸣、心慌心悸等⁵症状, 渐而感觉全身发麻、没有力气、出气不赢, 还想拉肚子, 20分钟后就不省人事。家人将其紧急送到湘潭市第一人民医院急诊科, 检查血压降为: 70/40毫米汞柱, 心率为178次/分, 呈昏迷状态; 已出现室颤和心脏骤停,

考虑为乌头碱中毒, 立即启动系列抢救程序, 对症治疗。给予洗胃、解毒、抗心律失常、心肺复苏等抢救, 急送重症监护室; 病人血氧饱和度急剧下降, 昏迷程度加深, 反复室颤和心脏骤停, 病情无好转; 随后经过多次除颤和心肺复苏, 以及ECMO体外膜肺氧合技术, 韩先生才被抢救过来。

据该院中医科副主任医师刘卫民介绍, 生附子又叫乌头, 含乌头碱, 毒性很强; 加工成制附子后, 具有强心、补肾、镇痛的功效与作用, 温中散寒止痛有奇效, 是味治病良药。但其炮制与煎煮极为讲究, 须煎两小时以上, 不宜冲服。附子毒性作用于神经系统和心血管系统, 麻痹感觉神经和运动神经, 应在医生指导下使用。其治疗量和中毒量相差甚微, 如使用不当则变成毒药, 服用时须谨遵医嘱。也特别提醒大家, 对于偏方、秘方等不要盲目服用, 网购药物也要谨慎。

通讯员 段斌

湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医院

电话: 0743—8223788
网址: www.xxmzzyy.com

本版协办

帕金森病的 中医康复治疗

4月11日是第26个“世界帕金森病日”, 今年的主题是“齐心抗‘帕’, 点亮未来”。

帕金森病是一种常见的中枢神经系统神经退行性疾病, 其平均发病年龄在55~60岁。该病是继肿瘤、心血管疾病之后, 中老年人群的第三大“杀手”。其主要症状有: 静止性震颤: 手抖、脚抖、嘴巴抖, 行动迟缓, 肢体僵硬, 姿势步态异常; 非运动症状: 如便秘、嗅觉减退、抑郁、睡眠不好等。

帕金森病还不能治愈, 但这并不代表帕金森病就是绝症, 目前临床上主要有三大治疗方法, 分别是药物治疗、手术治疗以及康复治疗。中医也在其中发挥重要的作用, 下面为大家介绍康复治疗中的几种中医方法。

针灸治疗 该法从阴阳失调、气血失调以及脏腑功能的平衡入手, 通过调补结合, 促进机体达到新的平衡而减轻震颤、肌强直等帕金森病症状。常取穴位为: 百会、四神聪、人中、内关、血海、风池、曲池、合谷、阳陵泉、太冲、太溪等。

浮针治疗 该法是用一次性浮针, 在非病痛区域的浅筋膜层进行扫散手法的针刺疗法, 无毒副作用, 无传统针灸引起的断针、弯针、滞针现象。可增加患者肌肉血液灌注, 降低肌张力。

推拿治疗 对于缓解患者早期出现的震颤、僵直效果较好。推拿的重点是加强患者的伸展肌肉范围, 牵引缩短、僵直的肌肉。一般通过局部穴位和远端穴位相结合, 常用的穴位有足三里、风池、丰隆、三阴交、大椎、曲池、外关、合谷、血海、大冲、解溪等。

此外, 经颅重复磁刺激、经颅直流电刺激、经颅超声治疗都是最新的物理治疗方法, 具有无创、安全、不良反应少等优点, 对帕金森病患者的运动功能、情绪、记忆、生活能力等均有改善作用。

浏阳市中医医院针灸推拿康复科主任 副主任医师 李丹
通讯员 彭宇