



# 女性慢性盆腔痛 中医综合治疗效更佳

女性慢性盆腔疼痛 (CPP) 是非周期性的、持续至少 6 个月、源于盆腔脏器和组织的疼痛综合征。子宫腺肌病与子宫内膜异位症是 CPP 的主要原因之一。

依据临床表现, CPP 可被归属于中医学癥瘕、不孕症、妇人腹痛、月经不调、带下病等范畴。本病病因复杂, 病理因素涉及湿、热、瘀、寒、虚五个方面。CPP 多为实证, 亦有虚实夹杂证, 可分为湿热瘀结证、气滞血瘀证、气虚血瘀证、寒湿凝滞证四个证型, 具体治疗方法如下。

## 一般治疗

规律作息, 避免焦虑, 改善体态及体位, 避免久坐、久站, 并结合体育锻炼增强体质, 有助于缓解疼痛症状。

## 中药内服

**1. 湿热瘀结证** 临床表现为少腹胀痛, 拒按, 有灼热感, 或痛连腰骶, 经行或劳累时加重, 或有下腹痠块, 月经先期、量多、色深红、质稠, 平素带下量多、色黄; 脘闷纳呆, 大便溏或秘结, 小便黄赤。治以清热利湿、化瘀止痛, 方用银甲丸加减。常用中成药有妇科千金片。

**2. 气滞血瘀证** 临床表现为小腹胀满或刺痛, 疼痛拒按, 月经有瘀, 块下痛减, 经前或经行胸胁、乳房胀痛; 平素急躁易怒, 或婚久不孕; 口唇青紫。治以行气活血、化瘀止痛, 方用膈下逐瘀汤加减。常用中成药

有丹莪妇康煎膏、血府逐瘀胶囊。

**3. 气虚血瘀证** 临床表现为小腹隐痛或空坠, 或痠块, 带下量多, 色白质稀; 经期延长或量多, 经血淡暗, 伴精神萎靡, 乏力懒言, 食少纳呆。治以益气健脾、化瘀止痛, 方用理冲汤加减。常用中成药有丹黄祛瘀胶囊。

**4. 寒湿凝滞证** 临床表现为少腹冷痛, 得温则舒, 月经后期、量少、色暗有块, 白带增多、质稀; 畏寒, 或手足不温、小便清长。治以祛寒除湿、活血化瘀, 方用少腹逐瘀汤加减。常用中成药成暖宫七味丸、少腹逐瘀颗粒。

## 中药保留灌肠

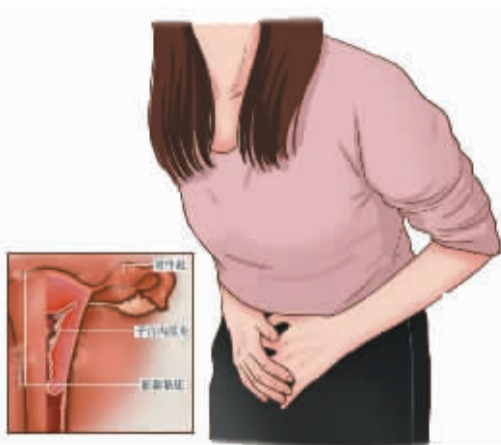
中药保留灌肠药液直达病灶, 药物有效率得到提高; 此外, 还有减轻病变充血水肿、改善盆腔微环境的作用。红藤灌肠液具有清热解毒、化瘀止痛的作用。

## 中药外敷

中药外敷经皮给药, 药物吸收率高, 更安全有效。医院自制消炎散具有消炎止痛之功效, 配合红外线治疗, 疗效更佳。

## 针灸治疗

针灸疗法对 CPP 患者疼痛及其他不适症状有改善作用。温针灸在缓解腹部疼痛的同时, 对手足发冷、头晕乏力等症状还能起到改善作用。盆底康复



疗法、针灸联合中药灌肠在 CPP 治疗中也取得了良好疗效。

## 物理治疗

对于 CPP 常伴有盆底肌肉压痛者, 筋膜疗法、生物反馈疗法、电刺激、膀胱和肠道再训练、盆底肌训练、盆底肌肉拉伸、手法治疗等, 是常见的物理治疗方法。

笔者所在团队经过长期临床积累, 形成一套独特的女性慢性盆腔痛的中医综合治疗方案。该方案以中医辨证为基础, 形成中医多联疗法 (如中药内服+中药外敷+红外线治疗, 根据病情+中药灌肠+针刺+艾灸+耳穴压豆+穴位埋线+拔罐+中药沐足等), 给予多部位、多途径、多靶点治疗; 同时, 根据病情可予以西医治疗手段, 如物理治疗、手术、止痛药物等。对痛经、盆腔炎症性疾病后遗症、子宫腺肌病、子宫内膜异位症等女性慢性盆腔痛, 有良好的疗效。

湖南省直中医医院妇科 王沙 指导: 主任 主任医师 邹丽莎

## 中药煎服指南

中医博大精深, 煎药也是门技术活, 那么中药到底该如何煎服呢?

### 1. 煎药工具该如何选择

以砂锅、搪瓷器皿、不锈钢为宜, 严禁用铁器, 因金属类容器和部分中药在煎煮时会发生化学反应。

### 2. 煎药水量需要多少

先用冷水浸泡 20 分钟, 煎药用水量一般以浸过药面 1~3 厘米为宜。大剂量和松泡易吸水的药物, 可适当增加用水量, 高出药材面 2~3 厘米为佳。

### 3. 每次需煎多长时间

煎药时间应根据药性而定, 一般为 30 分。解毒药、清热药、芳香类药物不宜久煎, 沸后煎 3~5 分。滋补药如知柏地黄汤, 先用大火煎沸后, 改用小火慢煎 30~60 分。煎药时要搅拌药料 2~3 次。每剂中药一般煎两次, 第二次煎煮时间可略短。

### 4. 有哪些特殊药煎煮方法

① 先煎药: 煮沸 10~15 分钟, 再加入其他的药同煎, 如龟板、鳖甲、牡蛎。② 后下药: 在一般药即将煎至预定量时, 投入同煎 5~10 分钟即可, 如薄荷、大黄、番泻叶。③ 溶化药: 应在其他药煎至预定量, 取药汁微火煎煮, 不断搅拌溶解即可。如阿胶、鹿角胶。④ 冲服药: 将冲服药调入煎好药汁或开水冲服。如鹿茸、珍珠粉。⑤ 其他特殊药物按医嘱煎煮。

### 5. 服药有哪些注意事项

应忌食生冷、辛热、油腻、腥膻、粘滑及有刺激性的食物, 以免引起消化不良、胃肠刺激, 或助热、助升散, 以及敛邪等不良反应。

湖南中医药大学第一附属医院 男性病外科杂病二科 邓贵玉 袁轶峰

## 中医药文化普及 要从孩子抓起

中医药文化是中国传统文化的重要组成部分, 是中华民族智慧的结晶, 我国多次强调要保护、发掘、发展和传承中医药文化。然而, 目前中医药文化面临着传承和普及的挑战。为了传承这一宝贵遗产, 需要从儿童时期就开始普及中医药文化, 以培养健康的生活方式, 为中医药事业培养人才, 并增强孩子们的中华文化自信和民族自豪感。

中医药文化融合了多学科知识, 形成了独特的疾病观、健康观和生命观, 在疾病治疗、预防保健、慢病调理、养生康复等领域具有不可替代的作用。它还蕴含着丰富的人文精神和哲学思想, 如“天人合一”的整体观和“以

人为本”的医学伦理观, 对培养人的道德品质和提高人文素养具有重要意义。

儿童时期是认知世界和形成价值观的关键时期, 中医药文化的健康理念、生活方式和思维方式对儿童的身心发育具有积极影响。普及中医药文化有助于培养孩子们的健康生活方式, 提高社会健康水平, 为中医药事业提供人才支撑, 并增强孩子们的中华文化自信和民族自豪感。

在普及中医药文化时, 应考虑儿童的认知特点, 采用生动有趣、直观形象的方式。可以通过讲述中医药故事、开展互动式体验和利用现代科技进行多媒体辅助教学, 激发孩子们的学习兴趣和探索欲。

中医药文化在儿童群体的普

及需要政府、学校、社会组织和家庭的共同努力。政府应出台政策支持, 提供资源和条件, 举办相关活动。学校应将中医药文化纳入课程体系, 编写适合儿童的教材, 加强教师培训。社会组织可以通过举办竞赛、建立体验馆等方式参与。家长应成为孩子学习中医药文化的第一任老师, 参与体验活动, 共同学习。

总之, 中医药文化普及是一项长期而艰巨的任务, 需要全社会共同推动中医药文化的传承与发展, 让中医药文化的种子在儿童心中生根发芽, 为中华优秀传统文化的传承与发展贡献力量。

湖南省民族医药文化研究基地 研究员 张光慧 周鹏翔



## 千家药方

### 药蜜疗法三则

#### 杏菊蜜饮治感冒

方法: 杏仁 6 克, 菊花 10 克, 麦冬 6 克, 蜂蜜适量。将杏仁去皮、尖, 三种药材一起大火熬煮 20~25 分钟, 用纱布滤渣取汁, 放入蜂蜜, 调匀即成。可常饮。适用于感冒头痛、目眩、心烦、口渴、咳嗽痰少、高血压等症。

#### 冬瓜蜜饯治肺热咳嗽

方法: 冬瓜 1000 克, 白糖、蜂蜜各 200 克。将冬瓜洗净, 去皮和瓢, 切成长条形, 放入瓷缸内。将白糖、蜂蜜倒入缸内, 拌匀加盖密封 1 周即成。每日服数次。适用于肺热津伤之咳嗽、痰多稠黄、小便不利、大便干燥等症。

#### 五仁蜜饮治便秘

方法: 杏仁、麻仁、郁李仁、柏子仁、桃仁各 10 克, 蜂蜜 50 克。将杏仁、桃仁去皮尖, 打碎; 麻仁、郁李仁、柏仁打碎。加水适量, 大火烧沸, 继用小火熬 30 分钟。用纱布滤渣, 取汁, 放入蜂蜜, 拌匀即成。每日 1 剂, 可常服。适用于体虚之人秋燥便秘、烦热口渴、心悸头昏、舌红少津等症。

山东省莱州市慢性病防治院 主治医师 郭旭光 献方