

中医辨治肠易激综合征



肠易激综合征是常见的功能性肠道疾病，经常反复发作。患者情绪波动、精神紧张、饮食失调、气候变化等是诱因。常伴左下腹胀痛、隐痛或痉挛痛，多在排便后减轻，呈“疼痛—排便—缓解”的规律；患者经常便秘或腹泻，或便秘与腹泻交替出现，但无脓血便；可伴腹胀、纳呆、呕恶、心烦、焦虑、失眠等消化不良和植物神经功能紊乱的症状；体检多无阳性体征，或仅有左

下腹轻度压痛，也可扪及鼓起的肠管。临床上一般把本病分为腹泻型、便秘型和混合型（即腹泻与便秘交替型）3型，但也有观点认为应在上述3型基础上增加腹痛型。近10年来，笔者将肠易激综合征辨证分为肝郁脾虚、寒热错杂、脾胃虚弱、脾阳虚、阴虚肠燥、肠道瘀滞等6型施治，取得了满意的临床疗效。

肝郁脾虚型：症见轻度抑郁，腹痛腹泻，肠鸣，泻后痛减，胸闷脘痞，心烦易怒，暖气纳呆，舌淡红，苔薄白腻，脉细弦。治宜疏肝健脾、止泻。方用痛泻要方合四君子汤加减，药用炒白芍、党参、炒白术、茯苓、炙甘草、陈皮、炒防风、柴胡、香附等。

寒热错杂型：症见腹痛，肠鸣，腹泻，大便不爽，或腹泻与便秘交替出现，烦闷纳呆，脘腹喜暖，舌淡红，苔黄或白腻，脉弦。治宜平调寒热，除湿止泻。方用乌梅丸加减，药用乌梅、细辛、炮附子、干姜、桂枝、党参、黄连、黄柏、当归、川椒等。

脾胃虚弱型：症见大便稀溏，水谷不化，脘腹闷痛，肠鸣腹泻，纳呆脘痞，面色萎黄，神疲乏力，舌淡苔白，脉象细弱。治宜健脾益气、渗湿止泻。方用参苓白术散加减，药用党参、炒白术、茯苓、炙甘草、山药、莲子、薏苡仁、砂仁、大枣、炒扁豆等。

脾肾阳虚型：症见久泻不愈，腹痛隐隐，肠鸣腹胀，大便稀溏，形寒肢冷，神疲倦怠，食少纳呆，腰膝酸软，舌淡，苔白，脉弱。治宜温补脾肾、固肠止泻。方用自拟愈肠煎，药用炒石榴皮、补骨脂、肉豆蔻、五味子、煨柯子、炙米壳、吴茱萸、大枣、附子、干姜、茯苓、薏苡仁、赤石脂、禹余粮、杜仲、锁阳等。

阴虚肠燥型：症见大便数日一行，硬结难以排解，左少腹可扪及触痛明显的条索状包块，伴心烦热，口苦咽干，心烦失眠，舌红少苔，脉细数。治宜增水行舟、润肠通便。方用增液汤合五仁丸加减，药用元参、生地、麦冬、杏仁、杏仁、柏子仁、松子仁、火麻仁、郁李仁、川朴、槟榔等。

肠道瘀滞型：症见大便溏薄或便秘，左少腹疼痛难解，并可扪及触痛明显的条索状包块，伴腹胀暖气，食少纳呆，舌暗红或黯淡，或有瘀点瘀斑，黄苔或白腻苔，脉弦涩或细涩。治宜和缓急、活血化瘀。方用少腹逐瘀汤合芍药、甘草汤加减，药用小茴香、干姜、元胡、没药、川芎、官桂、牡丹皮、赤芍、蒲黄、三七、当归、白芍、炙甘草、枳壳、鸡内金等。偏热者，去干姜、官桂，加黄柏、黄连；偏寒者，去赤芍、牡丹皮，加炮附子、乌药等。（伏新顺）

用黍防压疮事半功倍



在炎热天气，卧床患者和坐轮椅者很容易出现压疮。用黍预防压疮可收到事半功倍的效果。

黍系一年生草本植物，果实叫黍子，碾成米叫黄米。黍的外壳不但

光滑、鲜亮，而且坚硬。利用黍的这一特性，将一定量的黍用纯棉布制成大小不等的黍垫，分别垫在患者身体易受压的部位，不但使患者感到舒适，还可适当延长给患者翻身的时间。

在背部使用的黍垫约需7.5千克黍，可制作成高出患者肩部、下长出骶尾部各10厘米、宽度为80厘米的长方形黍垫。如此即可有效预防患者在仰卧位时好发于肩胛骨、肘部和骶尾部的压疮，侧卧位时好发于肋骨、髌骨、股骨粗隆处的压疮，俯卧位时好发于女性乳房、肋缘突出部、髂前上棘等处的压疮，坐卧位时好发于坐骨结节处的压疮等。

对于足跟、足趾、膝部及内外踝等处易受压部位，可制作出不同规格的黍垫。在使用过程中，一定要注意保持黍垫的清洁干燥，尤其是在背部使用的黍垫，更要注意避免潮湿及排泄物的污染。（马翠萍）

健康提示

中暑急救四字诀

虽已立秋，但天气依旧炎热，秋老虎的威力不容小觑。当身边人出现中暑症状时，要牢记“四字诀——搬、擦、指、指”。

搬：迅速将患者搬到阴凉、通风的地方，使其平躺，用扇子或电扇为其扇风；解开其衣领裤带，以利患者呼吸和散热。

擦：用冷水或稀释的酒精帮患者擦身，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。

指：患者感到不适时，要及时让其服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药，并多喝些淡盐水，以补充流失的体液。

指：如果患者一直昏迷不醒，施救人员可用大拇指按压其人中、合谷等穴位。

如患者出现晕倒或昏迷，并有高热症状，简单处理后，应立即送医院就医。（景胜）



绿豆汤能降「秋老虎」



“秋老虎”会损伤人体的津液，使人感到炎热难耐，出现皮肤干燥、眼干裂、毛发干枯、小便赤黄、大便干结、口臭咽干、胸痛干咳、少痰等症状而危害健康。

“秋老虎”亦称之为秋燥，若能适时、适量地食用绿豆汤，就能帮我们平安度过“多事之秋”。

绿豆性味甘凉，有清热解毒之功，能够清暑益气、止渴利尿，不仅能补充水分，而且还能及时补充无机盐，对维持体液和电解质的平衡有着重要的意义。

煮绿豆汤的时间不能太长，用大火煮沸15分钟即可。这样煮出来的绿豆汤不仅清澈、碧绿，而且祛暑效果好。如果喝绿豆汤时适当加点盐，还可以补充人体因出汗过多而带来的矿物质流失。若是为了清热解毒，最好把豆子煮烂，连汤带豆子一起吃，虽消暑效果较差，但清热解毒的效果更强。（钱培康）

迄今为止，世界上从未有过对人畜无毒的杀虫剂。即使是微毒级杀虫剂对人畜毒性也较大，包括致强、致畸、致突变、迟发神经毒等。

目前家庭普遍使用的各种气雾杀虫剂、杀虫乳油、灭蚊片、蚊香和灭蟑片为例，它们大都是采用一种目前全世界公认的相对安全的拟除虫菊酯类的溴氰菊酯作为有效成分。然而最近环境毒理学家经实验证实，它对人体的神经系统具有明显的毒性，长期接触



（即使是低剂量）也能引起神经麻痹、感觉异常、头晕、头痛等神经系统症状。而属于有机磷类、有机氯类和氨基甲酸酯类的杀虫成分，对人畜毒性更大。

因此，使用杀虫剂时应注意以下几点：一、能不用时尽量不要用，使用后应尽量减少同杀虫剂接触。如施药后立即离开，一个半小时后开窗通风后再进入室内。二、不让婴儿和儿童接触任何杀虫剂。三、在厨房使用杀虫剂时，切勿污染食品和用具。四、施用杀虫剂后沐浴、更衣。



中药外用治肛门湿疹

肛门湿疹是一种常见并易于复发的炎症性皮肤病，中医称之为“风湿疮”、“肛周风”。其多由湿热下注、血虚夹湿或饮食不节、脾失健运、内蕴湿热所致。病变常局限于肛周皮肤，皮损初起者多以潮红、渗出、糜烂为主；病程较久者可出现肛周皮肤增厚、粗糙、颜色灰白或暗红、皲裂等症状，常剧烈瘙痒，反复不愈。

笔者临床体会，以清热燥湿、祛风止痒、活血解毒为治则，运用中药外洗治疗肛门湿疹取得满意疗效。其药物组成为：白鲜皮20克，地肤子20克，蛇床子20克，百部12克，赤芍12克，甘草15克，牡丹皮10克，防风15克，苦参12克，黄柏12克。每天1剂，水煎熏洗患处，早晚

各1次。方中黄柏、苦参、蛇床子、地肤子、白鲜皮、百部、防风清热燥湿、祛风止痒、收湿杀虫；牡丹皮、赤芍凉血活血，加甘草以收疮解毒。诸药配合，对急性慢性肛门湿疹均有较好的效果。而现代药理研究表明，苦参、白鲜皮、蛇床子、地肤子等均有抗变态反应的作用。

值得注意的是，在治疗期间要积极寻找引起肛门湿疹的原发病，并给予治疗，如痔疮、肛裂、肛瘘等；指导患者饮食及作息时间，少吃各种刺激性食物，改善居住环境，保证睡眠充足，保持大便通畅，避免过度搔抓和用肥皂水浸洗患处，慎用皮质激素类药膏，以免发生感染。（周雨杨）

千里光为菊科植物千里光的全草，味苦、辛，性寒，有清热明目、解毒杀虫之功效。临床用于治疗皮肤感染，有较好的疗效。

千里光治皮肤感染

取千里光适量，洗净后加水煎至浓茶样，过滤去渣，温度适宜时浸洗患处或湿敷。每天2-3次，每次15-30分钟，一般用药3-7天即可见效。（郭旭光）

有些药容易让人中暑

天气炎热，大家都会注意避暑，对于正在服用某些药物的人来说，则更要多加留意。

利尿药

利尿药通过促进排尿，将人体内过多的水分和盐分排出体外，以降低血压、减轻水肿。但需要提醒大家的是，在炎热的季节，吃利尿药的人排尿和出汗都会增多，机体容易出现脱水



和电解质失衡，可能会出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等症状。美国新奥尔良市奥克斯纳医院急诊部的桑德尔医生建议，在炎热天气，患者服用利尿药时一定要补充水分。一般来说，每4小时应该摄入250毫升左右的水。另外，患者应该找自己的医生咨询，以决定在炎热天气是继续使用利尿药，还是换用其他药物。

部分胃药和哮喘药等

利尿药使人体“排水”增多，从而

丘脑的功能，使人出汗减少。抗胆碱能药物在临床上有多用途，种类也很多，常见如解痉药阿托品、颠茄。颠茄常用于治疗胃痉挛引起的胃痛，如斯达舒就含有这一成分。治疗哮喘和支气管炎的解痉平喘药博利康尼、舒喘灵等也属于抗胆碱能药物。这些药物在临床上已经使用多年，其主要副作用是口干、视物模糊、便秘、出汗减少等。正是因为它有抑制出汗的作用，临床上还将此类药物用于治疗多汗症。

在炎热的天气，出汗是人体为了维持正常体温的保护性反应。如果在高温之下，人的汗液分泌受到抑制，体内热量无法正常散发，就非常容易中暑，甚至出现虚脱。因此，服用上述药物时，一定要避免在阳光下暴晒。（据《生命时报》）

炎热天气

感冒后辨证用药是关键

骨质疏松药应在早饭前半小时服用

双膦酸盐有助于抑制骨质流失，提高骨密度。但人体在吸收此类药物时有局限性，因此，服用时一定要注意：

一、避开饭点，双膦酸盐对食管、胃肠道黏膜有刺激性，进食后会出现烧心、恶心等症状。因此，服用双膦酸盐时要避开饭点，而且服药半小时内不要喝果汁、牛奶、咖啡等。另外，这类药物吸收率很低，如果每天只服药一次，最佳方法是在清晨饭前半小时，用大量温水送服。

二、不能平卧，服药后平卧，也会加重对食管的伤害。因此，服药后30分钟内最好保持站立或坐姿。

三、定期查骨质，研究显示，服双膦酸盐4年以上，可能增加骨折风险。因此，长期服用此类药的人，半年或一年做一次骨密度检测。（据《老年日报》）

在炎热天气，感冒多因外界的风热、风寒、风湿之邪侵入人体所致，出现不停地流鼻涕、头昏脑涨、怕冷还出汗、心烦口渴、四肢无力等症状，有些患者还会出现呕吐或腹泻等。临床上，抗病毒西药治疗感冒的效果并不好，而中药对防治感冒具有较好的疗效。

此时，感冒用药一般以祛风为主，分为风热型、风寒型和暑湿型3种。临床表现不同，用药治疗也有区别，这是由辨证有寒、热、虚、实决定的。一般而言，寒证易患寒证；火体易患热证；虚体易患虚证；实火体易患实证；还有寒热夹杂，虚实夹杂等。所以，药方也分温、清、消、补。若是热证用温药，那就是火上加油；同样，寒证用凉药，无疑是雪上加霜。

至今没有既适合于寒体又适合于火体的感冒“通用方”，对自称能包治感冒的中医“秘方”千万莫轻信。基本上所有非处方的感冒药在其说明书功效一栏都会清楚地写明药物性质，如辛温解表、散寒，辛凉解表、清热，



清热祛暑、化湿等。辛温解表的感冒药就是治疗风寒感冒的，最常见的药物是感冒清热颗粒；辛凉解表的感冒药治风热感冒；清热化湿类的当然就是针对暑湿型的感冒了。

是哪种类型的感冒，不要自己判断，最好还是到正规医院找中医师治疗。此外，此时感冒一般比较复杂，常常是几种感冒交替进行，如果服用感冒药2-3天后症状没有好转，一定要去医院就诊。（刘建华）

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”基地的系列报道(十七)

癌症是可以预防的

□李太平

世界卫生组织的最新统计数据表明，进入21世纪，全世界每年新增近1000万名癌症患者，死亡人数达700多万。我国每年新发癌症患者达180万人，死亡人数达150万，现症患者在200万人以上。

多数癌症患者发病年龄在40-65岁，而且多数不能及早发现，其中一个重要原因就是人们对癌症疏于防范。一旦得了病或住进了医院，这时候本人后悔莫及，家人、同事、亲朋好友也才加以关注。

我们的先人尚知：圣人不治已病治未病。临渴而掘井，临头而铸兵，不宜晚乎？因此，对于癌症的防治，也一定要贯彻“预防为主”的卫生工作方针。

癌症是可以预防的。这决不是一句空话。例如，所有由吸烟和大量饮酒引起的癌症都是完全能够预防的。因吸烟和饮酒引发的癌症死亡人数占到全部癌症死亡总人数的1/3还要多，只要认真控制吸烟和限制饮酒，那么30%左右的癌症会被控制。又如，科学研究证明，有30%~40%癌症是由于不健康的饮食、肥胖以及不经常参加运动引起的。在饮食方面加以注意，不仅有1/3的癌症将被控制，心脑血管病等其他慢性病也会明显减少。再如，一些感染因子引发的一些癌症，如乙型肝炎病毒感染、人类乳头状病毒感染，以及人类免疫缺陷病毒感染等，可以通过改变行为、注射疫苗和抗体加以预防。还有乳腺癌、皮肤癌、食管癌、胃癌、肺癌、肝癌、肠癌、子宫颈癌、鼻咽癌等，通过有计划的筛查，有半数以上的患者可以在疾病的早期被发现，如果得到及时正确的治疗，患者5年生存率有望达到95%以上。

预防癌症，这需要人们建立信心，从家长、从学校、从社会、从孩子、从年轻时做起，从我做起，从一点一滴做起，养成良好的生活习惯，培养积极向上的生活情操，防患于未然。此外，我们还要学习科学，尊重科学，没病早防，有病早治，防重于治，防治结合。

假如我们都能这样做，我们的身体会是健康的，我们的生活也会是幸福的。

为方便患者就医，现将医院各科室通讯方式公示，接受患者咨询及监督。

- 胸外科一病区：(0372)6093040 负责人：吕荣增 13700725119
 - 胸外科二病区：(0372)6093050 负责人：常福顺 13608620221
 - 胸外科三病区：(0372)6093060 负责人：中学昌 13700720156
 - 普外科：(0372)6093030 负责人：陈如吉 13937265295
 - 内科一病区：(0372)6093210 负责人：付方现 13700718335
 - 内科二病区：(0372)6093220 负责人：刘俊叶 13619831848
 - 放疗科一病区：(0372)6093070 负责人：李云书 13700713198
 - 放疗科二病区：(0372)6093080 负责人：马用法 13700725129
 - 放疗科三病区：(0372)6093090 负责人：蔡兴记 13700725633
 - 放疗科四病区：(0372)6093100 负责人：郭俊吉 13937265059
 - 门诊部：(0372)6093250 负责人：李全林 15836350068
 - 新农合办公室：(0372)6093267 负责人：苗相周 13569053636
 - 放疗中心：(0372)6093264 负责人：万龙周 13700720102
- 欲了解各科室详情，请登录医院网址。

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地，是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者，报销2人单程路费，优惠、减免治疗费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址：林州市长安中路 邮编：456550
电话：(0372)6812524 6093011
传真：(0372)6812524 网址：www.lzlyyy.com