

中医调治围绝经期综合征

邓州市张村镇杜庄村卫生室 杜朋毅

病因病理

妇女在围绝经期脏腑功能渐衰,可有肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢,脾胃不足等病理变化。

肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢:妇女在围绝经期肾气渐衰,充任亏损,精血不足。如劳心过度,更耗肾阴,脾肾不足:妇女在围绝

期冲任亏虚,肾气不足,如素体阳虚,则肾阳更亏,不能温煦其他内脏,并可能导致脾肾不足。

辨证施治

■ 肾阴亏虚,肝失所养,肝阳上亢

症状:头晕头痛,心烦急躁,胃满腹胀,多梦少寐,口干,手足心热,耳鸣,心悸,潮热汗出,甚则血压升高,舌尖红,脉弦细数。

治法:滋补肝肾,平抑肝阳。

■ 脾肾不足

症状:月经周期先后不定,量忽多忽少,或淋漓不断,或数月不行,头晕目眩,腰膝肢寒,纳少乏力,口淡便溏,夜尿量多,舌质淡,苔薄白,脉沉细无力。

治法:益肾,健脾,温阳。

饮食保健

出现了围绝经期综合征,吃什么对身体好?一、多吃一些含蛋白质和糖类丰富的食物。例如牛奶、豆浆、蛋类、肉类等。

二、多喝水,多吃新鲜的水果和蔬菜。如苹果、梨、香蕉、草莓、猕猴桃、白菜、青菜、油菜、香菇、紫菜、海带等。

出现了围绝经期综合征,最好不要吃哪些食物?一、禁食发物。如鱼类、虾、蟹、鸡头、猪头肉、鹅肉、鸡翅、鸡爪等,食后会加重阴部的瘙痒和炎症。

二、酸涩收敛之品,易导致气滞血瘀,应予避免。辛温发散之物利于行通,可食但不宜过多,因辛辣刺激过甚,疼痛亦会加重。

三、少吃或不吃菠菜。若非吃不可的话,可先将菠菜在热水里焯一下,使部分草酸溶于水,然后再捞出食用。这样人体就可减少草酸的摄入。

四、避免吃油炸、油腻的食物。例如油条、奶油、黄油、巧克力等,这些食物有助湿增热的作用,会增加白带的分泌量,不利于治疗。

五、戒烟或戒酒。烟酒刺激性很强,会加重炎症。

方药:生地12克,当归9克,白芍9克,川芎3克,女贞子9克,旱莲草9克,桑叶9克,菊花9克,黄芩9克,珍珠母24克,生龙齿24克。水煎服。

方解:肝肾阴亏,肝阳上亢,则头晕头痛,汗出,耳鸣。肝气横逆则胃满腹胀;阴虚火盛则心烦燥,手足心热,口干,潮热,多梦少寐,甚至血压升高。舌红,脉弦细数,均为阴虚内热之象。

不断。肾阳不足,不能温煦脏腑,故腰膝肢寒,头晕目眩;纳差,乏力,口淡便溏等均为脾虚不运之征象;舌淡,苔薄白,脉沉细乏力,皆为脾肾不足之征象。

方药中川断、熟地、菟丝子、覆盆子、仙茅、仙灵

方药:川断9克,熟地12克,菟丝子9克,覆盆子9克,仙茅9克,仙灵脾12克,山药15克,莲肉9克,白术9克,茯苓12克。水煎服。

方解:肾阴亏虚,闭藏失职,致使月经紊乱,表现为月经周期或先或后,经量或多或少,或经血淋漓

脾补肾气;山药、莲肉、白术。

加减:如崩漏大出血时加黄芪15克,棕炭9克,侧柏炭9克,阿胶15克;月经闭止,或后错日久,出现急躁,汗出舌红,脉弦滑时,加黄芩9克,麦冬9克。

围绝经期综合征又称更年期综合征,指妇女绝经后因性激素波动所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群。

围绝经期综合征又称更年期综合征,指妇女绝经后因性激素波动所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群。

围绝经期综合征的典型症状是潮热、潮红。围绝经期综合征多发生于45~55岁,90%的妇女出现轻重不等的症状,有些在绝经过渡期症状就已出现,且持续至绝经后两三年,少数妇女绝经后5~10年症状才会减轻或消失。人工绝经者往往在手术后2周即可出现围绝经期综合征,术后2个月达到高峰,持续2年之久。在此期间,月经周期不固定或先或后,月经量或多或少。然而,有的妇女在此期间出现心烦意乱,头晕目眩,失眠或面红,汗出等症,影响体力和工作,应加以调治。

本病预后一般无不良反应,几年或十几年后可自动痊愈。

一、医疗保健人员应积极主动对更年期妇女进行卫生保健知识的宣传教育,帮助她们掌握必要的科学知识,消除恐惧与疑虑,让她们以乐观和积极的态度对待更年期。

二、对更年期妇女的家人,主要是对她们丈夫也要进行卫生保健知识的宣传,帮助他们了解妇女更年期可能出现的症状,以便妻子出现某些神经功能失调症状时,给予关怀、安慰、鼓励和同情。

三、更年期妇女最好半年至1年进行1次体检,包括妇科检查和防癌检查,有选择地做内分泌检查。医疗保健人员应向更年期妇女提供优质服务,帮助她们预防更年期综合征的发生,或减轻症状,缩短病程。

四、绝经前行双侧卵巢切除术,适时补充雌激素。

五、戒烟或戒酒。烟酒刺激性很强,会加重炎症。

六、避免吃油炸、油腻的食物。例如油条、奶油、黄油、巧克力等,这些食物有助湿增热的作用,会增加白带的分泌量,不利于治疗。

七、戒烟或戒酒。烟酒刺激性很强,会加重炎症。

八、戒烟或戒酒。烟酒刺激性很强,会加重炎症。

九、戒烟或戒酒。烟酒刺激性很强,会加重炎症。

阳痿病

方药:吴茱萸、白胡椒各取等份,研成末。

用法:取适量,用唾液调和成糊状,每晚睡前敷于神阙穴,天亮移去,连敷10次为佳。

注意事项:敷药后10天内不准行房;忌食生冷之物;敷药时,神阙穴如有微红或痒,不必停用。

功效:10天后,阳事大举。

早泄病

多因性欲减退,阳事不举,举而不坚,同房时一接触即泄,夫妻双方多因此而伤感情。

方药:吴茱萸、五倍子各取等份,研成末。

用法:睡前用醋适量把药粉调成糊状,敷于神阙穴,用胶布贴牢敷料,次晨取去。7次为一个疗程,间隔3天进行第二个疗程。

注意事项:用药期间不准同房;忌食生冷之物;药敷处如发现痒及微红不必处理,不必停用。

功效:两个疗程后性欲增强,阳事大兴,不再早泄,夫妻感情融洽。

春季提防精神病

郑州市第八人民医院 席娜

我们不能忽视任何心理问题,因为心理问题、心理障碍、心理疾病是一步一步发展而来的。要做到早发现、早治疗,引导患者谈出致病因素,鼓励患者正确认识所遇到的心理危机。患者应尽力改变自己的性格,多与人交流。

正常人发现自己情绪低落时,应注意转移不良情绪:郁闷时,不妨听听音乐或参加体育活动;同时,可在风和日丽的天气里多去郊外走走,呼吸一下新鲜空气。

为防止精神病复发,除加强社会管理及家庭监护外,还要对患者进行心理疏导,避免其受到精神刺激。患者要坚持正规服药,一旦病情复发,应及时进医院治疗。

春季天气逐渐转暖,万物复苏,是一年中最美好的季节,同时也是百病易发的季节。

春天天气多变,容易干扰人们固有的生理功能,比如自身适应能力差,导致体内失去平衡,加剧心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促使精神疾病或复发。即便对于大部分精神健康的人群,春天多变的天气也会使人们情绪波动较大,容易烦躁不安。社会上流传着“菜花黄,病人狂”的谚语,也说明精神病在春季容易发病。

郑州市第八人民医院副院长胡雄说,每年的三五月精神病的发病率、住院率、门诊率最高,比其他月份高出20%~30%。其中比较容易发病的是精神分裂症、抑郁症和症狂躁。

除了天气的影响外,以下几个也是引起精神病的因素:

1.一年之计在于春。很多人给自己预设了一年的工作目

吴茱萸外用治阳痿、早泄

焦作市温县招贤乡古城村卫生所 王道永

在临床上,常有男性因阳痿、早泄而来求诊。多数中老年人服用壮阳药无效,感觉情志不爽。笔者临证用吴茱萸研末敷神阙穴,治疗阳痿、早泄,取得较好疗效,现介绍如下。

车前草煎汤治痛风

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所 胡立志

赵某,男,45岁。患者于2年前患指、趾小关节红肿热痛,被诊断为痛风,服药后症状缓解;近日复发,指、趾关节疼痛较重,轻度肿大,皮肤发红,触之有热感,未见畸形。

治法:车前草30克,水煎,取药液,分3次服用,每次150毫升,每日1剂,连服15剂。

赵某服药后第3天,疼痛减轻,第8天关节肿大消失,红、热、痛明显缓解。嘱咐赵某继续服药15天。半个月后,患者痊愈,没有任何不适。

按:痛风是嘌呤代谢紊乱所引起的一种疾病,临床以高尿酸伴痛性急性关节炎反复发作作为特点。车前草有利水通淋的作用,能增加对尿素、氯化钠及尿酸的排泄。用车前草治痛风的原理,在于通过利尿而增加尿酸的排泄,从而纠正嘌呤代谢紊乱,故长期服用车前草有效。

春季天气逐渐转暖,万物复苏,是一年中最美好的季节,同时也是百病易发的季节。

春天天气多变,容易干扰人们固有的生理功能,比如自身适应能力差,导致体内失去平衡,加剧心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促使精神疾病或复发。即便对于大部分精神健康的人群,春天多变的天气也会使人们情绪波动较大,容易烦躁不安。社会上流传着“菜花黄,病人狂”的谚语,也说明精神病在春季容易发病。

郑州市第八人民医院副院长胡雄说,每年的三五月精神病的发病率、住院率、门诊率最高,比其他月份高出20%~30%。其中比较容易发病的是精神分裂症、抑郁症和症狂躁。

除了天气的影响外,以下几个也是引起精神病的因素:

1.一年之计在于春。很多人给自己预设了一年的工作目

标,目标过高会造成心理负担过重,到了一定程度会出现狂躁症状,严重者会出现精神分裂症。

2.病人体内褪黑素的相对缺乏,引起睡眠质量不高,也会引发一些心理疾病。

3.以往有精神病史的患者,没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药。

4.不太健全的个人性格。

5.问题家庭也是促使心理疾病产生的主要因素。

6.家人对精神疾病的认识不足,认为心理疾病不是病,在病人犯病的初期没有及时送诊。

7.社会的偏见也是因素之一。曾经得过精神病的病人,面临的社会舆论环境并不宽松,舆论的贬低会促使旧病复发。

经验之谈

一论附子

附子一药,是一味毒药,但只要辨好、用好、煎好,更是一味好药、效药、妙药!

笔者临床喜用附子,用量一般为3~15克,16~20克算较大量,20克以上算大量,煎法是常量69分钟,较大量86分钟,20克以上煎96分钟以上。笔者应用附子时,最大量用过56克,煎2小时,救治一名肺癌心衰呼吸重症患者,很有效,但患者鼻子上火3天,得用冰袋外敷。

附子证包括:阴证、寒证、虚证、痰证、湿证。附子可治的病或证:痹证(包括风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰痛病等),少阴证(身无力,无精神,脉沉细,也包括多数抑郁症),心脏病(心衰、冠心病、肺心病、冠心病),妇科病(痛经、盆腔炎,不孕,产后瘀闭等),血管病(周围血管病,脉管炎,坏疽,门脉血栓等),呼吸系统疾病(久咳,肺纤维化等),汗证(自汗,盗汗等),顽固失眠阳虚证,脾胃病(结肠炎,胃炎,久痢等)……

附子虽好,但用量得有度,并严格遵守煎服法。用得好,附子既是破敌的猛将,又是以柔克刚的太极高手。总之,用好附子,是临床提高疗效的关键!附子对疾病的利远大于弊!

二论附子

附子一物,大毒之药。中医中药的特点,有以毒攻毒。正因为其大毒,乃有大效。《黄帝内经》曰:大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。食养尽之,中病即止。附子既然是治疗多种疑难重症的猛将,肯定毒副作用也不小。医生既需要有预防其毒副作用的方法,又要有救其中毒症状的经验。

预防附子毒副作用的方法:

1.治病宜小量开始,看病人适应情况后逐渐加量,一般首次以3~15克为宜。

2.配伍甘草、干姜、生姜、大枣此4味均可解附子之毒,同时又可助附子之用。笔者临床用附子,常量用附子时,同时配伍同量之甘草、干姜、生姜、大枣。如遇阳明有热,干姜、生姜不用时,甘草、大枣量加倍。

3.煎法为久煎,笔者已说过,时间只能长不能短另外,如煎药中间水少,可加热水不能加冷水,如加水则煎煮时间适当延长。

4.口尝药煎好时,口尝以不麻舌为度;如麻,可延长煎煮时间。

做到上边几点,用附子还是很安全的。不过,一旦附子中毒,可用绿豆、甘草各100克煎水,另兑蜂蜜适量口服解毒。

三论附子

用药之事,生命所系。二论还嫌不足。对于超常规所用附子之人,应告其附子的正副作用,尤其是强调其副作用、中毒症状、预防方法、解救措施,包括必要时到医院抢救等。这要作为常规,以达到万无一失。

张凤妍,女,主任医师,教授,博士,博士生导师,郑州大学第一附属医院眼三科主任,河南省眼科医院副院长,《中华眼外伤职业眼病杂志》编辑部副主任,河南省医学会眼科学分会主任委员,中国老年保健医学研究会眼科疾病防治分会常委,河南省康复医学会低视力分会副主任委员,河南省医学科学普及学会眼科专业委员会副主任委员,河南省优秀教师,河南省卫生系统“职业道德标兵”,河南省扶残助残先进个人。多次赴偏远地区为贫困白内障患者实施免费白内障手术,2015年曾赴非洲厄立特里亚,参加“光明行”活动。

扫码看视频

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

本版图片均为资料图片

稿约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《慧眼真识》《针推验》《四诊合参》《临证心语》《名医堂》《膏方制用》《验案举隅》等栏目。

稿件要求:尽量原创,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:(0371)85967338

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部