

全生讲中医

胃痛的中医疗治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医药大学客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力...

胃痛, 是指位于剑突下、肚脐上的中上腹部疼痛, 大多由胃及十二指肠疾病引起。常伴有上腹胀、嗝气、呃逆、纳呆、恶心、呕吐、吐酸、大便溏薄或秘结, 甚至呕血、便血等...

胃痛不仅仅是胃十二指肠疾病, 此外, 胆囊、胰腺、肝左叶、总胆管以及心肺等器官都紧贴或临近中上腹部, 这些脏器出现病变同样可引起胃痛症状。因此, 当出现慢

性胃痛时, 首先考虑胃肠本身的情况, 做胃镜检查, 同时要考虑胃肠以外的疾病。

一是胆道疾病。急慢性胆囊炎、胆石症、胆石性胆囊炎、胆道蛔虫症等胆道疾病患者多有中上腹部或右季肋下的不规则隐痛及不适感, 有时还可出现上腹部饱胀、嗝气等酷似胃病的症状...

二是肝胆恶性肿瘤。如肝癌(尤以左叶肝癌多见)、胆囊癌及总胆管癌等都可出现胃痛, 并出现上腹部饱胀、乏力、纳差、黄疸等症...

三是胰腺疾病。胰头癌、慢性胰腺炎、胰腺假性囊肿患者也常有中上腹部隐痛及恶心、呕吐等症...

和胃镜、血尿淀粉酶等检查可资鉴别。

四是心肌梗死。老年人急性心肌梗死、特别是下壁急性心梗时不一定都会出现胸前区绞痛, 可仅诉胃痛或中上腹部不适, 并伴有恶心、呕吐。可做心电图检查。

五是下叶肺炎。当大叶性肺炎位于左右两侧肺的下叶时, 病人可以出现中上腹部疼痛, 伴有不同程度的发热、咳嗽、咯铁锈色痰, 听诊可有湿鸣音, X线检查可有模糊阴影等。

六是卵巢癌。如果女性有卵巢癌家族史, 胃痛、腹胀超过半个月, 做胃镜等检查排除了胃肠道病变后, 应进行妇科检查, 以排除卵巢癌的可能。

中医胃痛又称为“胃脘痛”。因胃脘部近心窝处发生疼痛, 所以又叫“心下痛”。多因长期饮食不节或精神刺激而发病。初则肝胃

不和, 胃气郁滞; 久则气滞血瘀, 损伤胃络, 由气及血而成此证。临床主要有肝胃不和, 脾胃虚寒之分。属于肝胃不和的, 如胃脘胀满, 痛连胁肋。兼有心烦易怒、泛酸、嘈杂、口苦的为火郁; 若痛处固定而拒按, 便黑、脉涩的, 为血瘀。属于脾胃虚寒的, 症见隐痛喜按, 泛吐清水, 形疲肢冷, 大便不实等。中医通过辨证论治, 采取不同的方药进行治疗, 疗效较为可靠。

两首小方, 对胃痛有帮助。陈皮10g, 元胡20g, 醋适量, 以上前两味用醋炒后研末, 每次服用3g, 每日服2次, 适用于各种胃痛。生姜20g, 红糖适量, 先将生姜洗净, 切片, 沸水冲泡, 加盖浸片刻, 代茶频饮, 姜片可食之。功能温中健胃, 适用于胃寒胃痛。

更多全生讲中医, 敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或直接拨打中文

热线电话 301-340-1066, 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. 或 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104, Ellicott City, MD 21042.



洗手不足20秒智能手表会发出“温馨提示”

你的手洗对了吗?

据《镜报》报道, 苹果公司在6月22日的WWDC 2020线上活动上宣布, 苹果智能手表启动了一项新功能: 洗手智能提示, 它可以监督每个人洗手时间超过20秒。

报道指出, 智能手表可监测到用户洗手时间, 并启动视觉和听觉双方面的倒计时。在新冠疫情期间, 各大防疫指南均建议在疫情期间每个人认真洗手, 时间需超过20秒。那么, 如果你洗手时长不满20秒, 手表会“温馨提示”: 请继续洗手。

英国国民健康服务体系(NHS)指出, 每个人的手上有许多污垢、病毒和细菌, 这些微

生物可能导致食物中毒、流感、腹泻。认真洗手, 将其有效清除可以防止它们传播给自己和其他人。

以下几种情况均应当洗手:

- 1. 上完厕所或换尿布后
2. 处理生肉和蔬菜前后
3. 吃东西之前
4. 摸鼻涕、打喷嚏、咳嗽之后
5. 处理伤口前后
6. 触摸宠物及宠物的食物、笼子之后
特别是你前往医院或其他医疗机构前后 应认真洗手, 可以有效阻止传染病的传播。

医生专版 advertisement with image of a doctor and text.

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine advertisement with doctor photos and services.

中华堂中医馆 advertisement listing various services like acupuncture, herbs, and massage.

张宇内科医师 Michael Zhang, M.D. advertisement with photo and medical details.

全生中医针灸 advertisement for Dr. Lu Qiansheng, listing specialties and contact info.

首都中医针灸 advertisement for Dr. Chen Zhi Song, listing specialties and contact info.