

全生讲中医

坐骨神经痛的中医防治

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。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

坐骨神经痛是指坐骨神经通路上因某种病因而致的神经损伤，产生的沿坐骨神经通路及分布区的疼痛综合征。其特点是疼痛点由腰部、臀部向股后的小腿外侧、足外侧放射。好发于成年人，多为单侧性。本病多急性或亚急性发病，少数为慢性，病程可达数年至数十年。

本病分为原发性、继发性两大类。原发性坐骨神经痛，原因不明，临床比较少见。继发性坐骨神经痛由于邻近病变的压迫或刺激引起，又分为根性和干性坐骨神经痛，分别指受压部位是在神经根还是在神经干。根性多见病因以椎间盘突出最常见，

其他病因有椎管内肿瘤、腰椎管狭窄、腰骶神经根炎等；干性可由骶髂关节炎、盆腔内肿瘤、妊娠子宫压迫、臀部外伤、臀肌注射不当以及糖尿病等。

坐骨神经痛属于中医“腰痛”、“腰腿痛”、“痹证”等范畴。本病的发生，以肝肾不足、气血两虚为内在因素，以风寒湿热之邪入侵为外在因素。病机为经络阻滞，气血运行不畅。治疗以疏通经络，行气活血为主。根据临床辨证，配以温经散寒，祛风除湿，补肝肾，益气血等。针灸取穴：肾俞、秩边、环跳、殷门、阳陵泉、承山、悬钟、夹脊穴、阿是穴，用强或中等刺激，针感向患侧足部传导。

北京名医祝湛予教授，乃北京四大名医之一施今墨先生之门下。祝老在学术上倡中西医结合，主张辨病与辨证相结合。祝老曾治一坐骨神经痛(寒湿入络，气血痹阻型)，疗效极佳，现摘录方药如下：独活，寄生，桂枝，白芍，秦艽，防风，狗脊，鸡血藤，钩

藤，络石藤，海风藤，威灵仙，伸筋草，稀签草。

椎间盘突出是坐骨神经痛最常见原因，因此要尽量避免腰部“扭伤”，平时多进行强化腰肌肌力的锻炼，改变不良的坐姿、睡姿，并改善潮湿的居住环境，外出注意保暖，常可降低本病的发病率。同时选用一些祛风寒，活血通络，补肝肾的药膳进行饮食调护。常用药膳药物有：当归，川芎，川断，杜仲，牛膝，枸杞，山药，冬虫夏草等。一验方，有壮腰通络之功，治疗坐骨神经痛。小公鸡1只，木瓜100g，共炖熟，食肉喝汤，一日二次。

专业提示：文中所用方药，乃专家辨证用药的结果，病人切勿独自盲目照搬，以免发生意外。请在专业中医师的指导下，辨证用药，方可达到理想效果。更多健康知识，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，以便得到及时的专业解答。全生中医针灸医疗中心地址：416



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，河南中医学院客座教授。

Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 马州美心中国超市旁边, 免费停车。5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

哮喘的危险因素和诊断

哮喘的病理机制还没有得到很好的理解。有许多因素都会导致气道的炎症和阻塞。在这里我们就具体讨论一下影响哮喘发生的各种危险因素。

(1) 性别：一般认为在儿童期直到青春期都是男性发病率高，在20岁到40岁之间两性的发病率相近，40岁之后女性的发病率较高。

(2) 气管高敏感性：研究表明气管高敏感性是导致哮喘的一个重要因素，但并不是每个有气管高敏感性的人都会发生哮喘。大约有20%到50%有气管高敏感性的患者并没有症状。

(3) 室内致敏源：包括尘螨，动物性致敏源(包括狗和猫的致敏源)，蟑螂抗原，真菌以及内毒素等。一般认为这些致敏源对于引起哮喘有重要作用。

(4) 室外空气污染：一般认为空气污染与肺部疾病的总发病率增高有关，但没有关于空气污染会引起哮喘的直接证据。

(5) 呼吸道感染：呼吸道的病毒或细菌感染一直被认为是加重哮喘发生的重要因素，但对于它们是否会直接引起哮喘则不太明确。

(6) 吸烟：通常认为吸烟会引起气管高敏感性，也有证据表明二手被动性吸烟

也会导致早年的哮喘发生。

诊断上首先要根据患者的病史和体检。进一步的诊断方法有呼吸量测定法(Spirometry)。利用此项方法可以区别阻塞性肺疾患还是限制性肺疾患。还可以帮助确定使用吸入性气道扩张剂前后有无改进。爱平诊所目前有进行呼吸量测定法的仪器和设备。

您可以致电240-404-6423提出您感兴趣的问题。隋爱平医师和徐唯医师欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治：各种关节疼痛，过敏，抑郁症，心脑血管病：高血压，冠心病，高血脂，肥胖，中风偏瘫等。 3-002 地址：416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科：心脑血管疾病，肠胃病，肝胆病，过敏，哮喘，妇女痛经，月经不调，不孕，乳腺病，更年期综合征，性功能障碍，慢性疲劳综合症，失眠，头痛，抑郁，等。 3-100 地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

United Primary Care, LLC. 张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120 地址：1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

医生专版 接受多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 301-820-2528 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 3-094