

全生讲中医

胃下垂的中医防治

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。

胃下垂是一种内脏下垂的疾病。它是指站立时，胃的位置低于正常，胃下缘达盆腔，胃小弯弧线最低点降到髂嵴连线以下。

本病症确切病因不明，可能与体型、饮食等因素有关。现代医学认为腹压减弱、体型瘦长、膈肌悬吊力差及膈胃韧带松弛等因

素与胃下垂有关。现代西医学除对症治疗外，尚无特效疗法。

胃下垂属中医的“胃痞”、“腹胀”“胃缓”等范畴。本病病位在胃，与脾、胃等脏腑有关。脾为后天之本，主运化、主升清、主四肢肌肉。

胃下垂的预防极为重要。平时应养成良好的饮食习惯，饮食定时定量，切勿暴饮暴食，宜少吃多餐。

保持乐观情绪。若已患慢性消化性疾病应积极彻底治疗，以减少本病的发生。

一款莲子山药粥，对胃下垂有帮助。猪肚1只，莲子、山药各50g，糯米100g。将猪肚去除脂膜，洗净切碎，莲子、山药捣碎，和糯米同放锅内，加水文火煮粥，早晚饮1次，隔日1剂。

简便气功法，对胃下垂的防治有帮助。卧位呼吸法：患者取仰卧位，臀部适当垫高或将床脚垫高5厘米，先吸再呼，停闭，重复进行；吸气时舌舐上腭，默念字句的第1个字，呼气时落舌，默念第2个字，停闭时舌不动，默念其余的字，默念字句可为“胃上升”。

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



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。

心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042. 交通方便，免费停车。

尿失禁的诊断和治疗

尿失禁可在各个年龄段发生，但老年人更多见。大多数正常人白天时每3至4小时排尿一次。尿液从肾脏生成后，经输尿管排至膀胱，然后又经尿道排至体外。

尿失禁的发病率随年龄增长而升高，女性比男性多发。在超过65岁的人群中，有15到30%的普通人患尿失禁，而生活在长期护理机构中的人群中则至少50%有尿失禁。

一、类型：总体说来，排尿过程中可能有数种异常会导致尿失禁。

1、膀胱在不应收缩时出现收缩，这是最常见的尿失禁原因。又称为 urge incontinence。在老年两种性别的患者中都多发。这些患者有时在有排尿的预想时就会出现尿失禁，如回家后开门、打开水龙头或开始洗手时等等。

2、膀胱在需要收缩时无法正常收缩，以至于尿液膀胱内过度积累而最后外漏。此种尿失禁相对少见，又称为 overflow incontinence。

3、膀胱括约肌功能障碍，以至于在腹内压上升时尿失禁。又称为 stress incontinence。这是女性常见的尿失禁原因。这些患者在咳嗽、大笑、打喷嚏、跑步时会发生尿液外漏。

4、尿道机械性阻塞，导致尿液积累后从阻塞处周围漏出。这在前列腺肥大的男性中多见。其它还有复合因素导致的尿失禁等。

二、诊断：诊断的首要步骤是患者与医师之间的坦诚讨论。有时医师会让患者记录下每天排尿的次数和时间，以及尿失禁的具

体时间、诱发因素等。体检会提供更多的信息，如解剖或生理机能的改变。还要详细询问患者是否并发生其它疾病、用药史以及行动是否方便等等。其它检查还包括残留尿量检查和尿动力学检查等。

三、治疗：包括生活模式改变、药物和手术等。目前有4至5种药物可用来治疗尿失禁，但患者应先与医师讨论剂量和用药次数以及副作用等。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。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：1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症 2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等 3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用 4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等 5. 针灸美容, 减肥

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 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

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。

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 主治：内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变), 专治: Lymes 病, 吗啡类戒瘾治疗

医生专版 资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 预约电话: 301-820-2528 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险