

全生讲中医

头痛的中医防治



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, 河南中医学院客座教授。

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。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。

凡整个头部以及头的前、后、单侧部位的疼痛总称头痛。头痛是临床上常见的自觉症状, 可单独出现亦可见于多种急慢性疾患。因颅内外组织结构中的痛觉神经末梢, 即痛觉感受器受到物理性的(如炎症、损伤或肿物的压迫)或化学性的(如去甲肾上腺素、5-羟色胺、缓激肽等)致病因子的刺激, 产生异常神经冲动, 经痛觉传导通路传达到中枢神经系统最终至大脑皮层, 从而产生头痛。

偏头痛是反复发作的一种搏动性头痛, 是头痛的常见类型。它发作前常有闪光、视物模糊、肢体麻木等先兆, 约数分钟至1小时左右出现一侧头部一跳一跳的疼

痛, 并逐渐加剧, 直到出现恶心、呕吐后, 感觉才会有所好转在安静、黑暗环境内或睡眠后头疼缓解。在头痛发生前或发作时可伴有神经、精神功能障碍。同时, 它是一种可逐步恶化的疾病, 发病频率通常越来越高。据研究显示, 偏头痛患者比普通人更容易发生大脑局部损伤, 进而引发中风。其偏头疼的次数越多, 大脑受损伤的区域会越大。

偏头痛是一组常见的头痛类型, 病因目前尚不清楚, 但可能与下列因素有关: (1)遗传因素, 由于约60%的患者可问出家史, 部分病人家庭中有癫痫病人; (2)内分泌因素; (3)饮食因素, 经常食用奶酪、巧克力、刺激性食物或抽烟、喝酒的人均易患血管性偏头痛; (4)其它因素, 如情绪紧张、精神创伤、忧虑、焦虑、饥饿、失眠、外界环境差以及气候变化也可诱发偏头痛。

头痛之因多端, 但中医认为不外乎外感和内伤两大类。外感头痛多因起居不慎, 感受风、寒、湿、热等外邪或外伤。内伤头痛与肝、脾、肾三脏关系密切。

因头痛的原因不一, 故临床表现各异, 外感风寒头痛, 痛连项背, 遇风尤剧, 且有寒象; 风热头痛, 头痛如裂, 发热恶风, 面红目赤; 风湿头痛, 头痛如裹, 肢体困重, 胸闷纳呆; 内伤肝阳头痛, 头痛而眩, 心烦易怒; 肾虚头痛, 头痛且空, 腰酸膝软; 气血亏虚头痛, 头痛头晕, 遇劳加剧; 痰浊头痛, 头痛昏蒙, 胸闷泛恶; 瘀血头痛, 经久不愈, 痛如锥刺。

临床上治疗头痛的原则, 大致上外感引起者, 当以祛风为主, 佐以散寒, 清热, 祛湿等; 内伤引起者较复杂, 有虚有实, 或虚实夹杂, 当根据头痛之短暂、性质、特点及部位之不同, 辨别虚实, 进行辨证施治。

北京中医药大学名老中医程士德教授, 全国百名名老中医之一, 积70余年临床经验, 对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。

下面摘录当时作者跟随程老坐诊时病例一则。

Cristina, 女, 33岁, 加拿大人, 1997年10月12日就诊。患者头痛数年, 有额窦炎病史。程老根据辨证, 施药如下: 天麻、白芷、川芎、羌活、防风、半夏、苍耳子、辛夷、薄荷、菊花、苍术、生甘草, 各10g, 公英30g, 板蓝根30g, 细辛3g。

针灸对于头痛的防治, 疗效很好。但首需辨别内感、外伤; 然后根据兼症, 采用不同组穴, 方可取得满意效果。

另外, 一些自我保健知识, 对缓解头痛有帮助。揉太阳穴: 每天清晨醒来后和晚上临睡以前, 用双手中指按太阳穴转圈揉动, 先顺揉7~8圈, 再倒揉7~8圈, 这样反复几次, 连续数日, 偏头痛可以大为减轻。白芷、川芎各10克, 葱白7根。每日1剂, 水煎分两次服, 主治偏头痛。取白萝卜一根, 洗净切丝, 以洁净纱布包后榨取汁约20毫升, 如左侧偏头痛, 就将萝卜汁分数次滴入右侧鼻孔中; 右侧偏头痛则滴入左侧鼻孔中。一日两次, 连

结肠息肉的诊断和治疗

结肠息肉是比较常见的现象, 大约30%到50%的成人被发现患有结肠息肉。特别是在工业化国家的人群中比较普遍。一般认为饮食和环境因素比较重要。诱发结肠息肉的因素包括: 高脂肪饮食, 低纤维饮食, 以及吸烟等。有些家族性结肠癌早期表现为多发性结肠息肉, 此时应当提高警惕。结肠息肉大部分在做结肠镜时发现。在结肠镜下, 息肉一般呈现为向结肠腔内突出的软组织块。有时息肉也会出现溃瘍或出血。

结肠息肉在组织学上一般分为两大类: 增生性息肉和腺瘤性息肉。增生性息肉一般较小, 位于直肠和乙状结肠, 一般不会发生恶变, 临床意义也不太重要。而三分之二的结肠息肉是腺瘤性息肉。它们有恶变的可能, 但大部分不会发生恶变。通常来说, 息肉的尺寸越大, 则恶变的可能性加大。因此在这种情况下医师常常利用结肠镜把息肉切除并送去做病理检查。进一步的治疗方案要根据病理报告来决定。

许多尺寸较小的结肠息肉一般都没有明确的临床表现, 而常常是在因为其它原因接受结肠镜检查时偶尔发现。一些尺寸较大的结肠息肉会出现大便中鲜血或黑便, 有时也出现模糊的腹部不适。

预防和降低结肠息肉和结肠癌发病率的措施包括低脂肪饮食, 多食水果, 蔬菜和纤维。维持正常体重, 避免吸烟和酗酒。目前正常人做年度体检时, 一般建议五十岁以上的人应接受一次结肠镜检查, 大多数医疗保险公司都会支付此次结

肠镜检查的费用。有多发性结肠息肉家族史的患者, 应当提早进行结肠镜检查, 具体的诊断和治疗方案应当与您的医师仔细讨论。

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

戒烟后即使变胖, 也有获益!

先前的队列研究和观察性研究已经证实, 戒烟的吸烟者比继续吸烟的吸烟者体重和体重指数显著增加。戒烟后变胖增加慢性病或死亡的风险吗? 是每个烟民担心的事。

近日澳大利亚一项队列研究提示, 戒烟后即使体重增加, 戒烟者的死亡风险显著低于继续吸烟者。

而且戒烟后体重增加也不会增加心血管疾病、2型糖尿病、癌症或慢性阻塞性肺疾

病等慢病风险。

这项队列研究分析了16663名成人受试者。21.5%持续吸烟, 31.4%戒烟。

6年的随访中, 经校正混杂因素后的分析显示, 与持续吸烟的人相比, 戒烟者的体重平均增加3.14 kg, BMI增加0.82。

研究中, 戒烟者的体重增加1~10 kg不等。体重增加在戒烟后6~8年达到高峰, 之后逐渐下降, 体重指数在戒烟8年左右达到峰值。

在随访期间, 发生1355例心血管疾病、865例2型糖尿病、1387例癌症和812例慢性阻塞性肺病、1889例死亡。

研究数据显示, 与持续吸烟者相比, 戒烟后体重或体重指数不管是增加还是降低, 均不会增加心血管疾病、2型糖尿病、癌症和慢性阻塞性肺病的风险。

而且, 无论戒烟后体重或体重指数变化如何, 与持续吸烟者相比, 戒烟能显著降低死亡风险。

体重减轻的戒烟者死亡风险的危险降低50%, 体重不变的戒烟者死亡风险降低21%, 体重增加0.1~5.0 kg的戒烟者死亡风险降低67%, 体重增加5.1~10 kg的戒烟者死亡风险降低76%, 体重增加了10 kg以上, 死亡风险降低64%。

研究者认为, 戒烟的长期益处远远大于吸烟后体重或体重指数增加相关的风险。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 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 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利, 8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

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。 预约电话: 240-404-6423 604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 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。 针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险, 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 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 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、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。 预约电话: 301-820-2528 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 www.chenmac.com 地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879 位于I-270, 355大道边上, 大中华超市、Costco、大华超市(99 Ranch Market)之间, 交通停车方便。 3-094