

全生讲中医

外阴瘙痒的中医防治

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。

外阴瘙痒是妇科患者常见的症状之一，多由外阴、阴道和一些全身性疾病引起。轻度的时候会感觉到有痒，但是对生活工作不会带来太大的影响。瘙痒严重时，使人坐卧不宁，影响工作、学习、生活和睡眠，给女性带来难言的苦楚。

引起外阴瘙痒的常见病因有

局部因素和全身性因素。外阴局部病变：寻常疣、疱疹、湿疹、尖锐湿疣、外阴鳞状上皮细胞增生及硬化性苔藓、阴虱、疥疮等。阴道疾病：念珠菌阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎、淋菌性阴道炎、支原体、衣原体感染等。不良卫生习惯：没有养成天天清洁外阴的习惯，或接触一些有刺激性的物品，穿着透气性差的化纤内裤，或内裤不清洁。全身性疾病：糖尿病、黄疸，以及原因不明的瘙痒症，即找不到明显的全身或局部原因，目前有人认为可能与精神或心理方面因素有关。

祖国医学认为本病的发生主要是

由于肝、肾、脾功能失常。肝脉绕阴器，肝主藏血，为风木之脏；肾藏精，主生殖，开窍于二阴；脾主运化水湿。若肝经郁热，脾虚生湿，湿热蕴郁外阴，或肝肾不足，血虚生风，阴部失于濡养，而致阴痒，临床常见证型有肝经湿热、肝肾阴虚和血虚生风。

上世纪八十年代，作者跟随主任医师刘德芳老中医，行医故里，医治病患无数。其中，采用清热解毒、祛风燥湿之法，内治外治结合，治疗妇科外阴瘙痒症，常获奇效。

用中药煎汤坐浴是常用的外阴瘙痒外治法。基本方：苦参30克，蛇床子15克，野菊花30克，薄荷10克(后下)、黄柏9克。煎汤坐

浴，15分钟，每天一次。在此基本上做加减，可用于治疗各种疾病引起的瘙痒。

另外，穿着宽松、透气的全棉内裤，勤洗、勤换、勤晾晒，保持外阴清洁干燥，保持卧具清洁卫生。注意月经期卫生，使用合格的卫生巾。不宜食用辛辣、刺激性食物，戒烟限酒，避免使用有刺激性的香皂、肥皂、沐浴液。切忌搔抓，瘙痒难忍时可转移注意力，如听音乐、看电视、户外活动等。

更多全生讲中医，敬请关注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约诊。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. 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042.

肺动脉高压的诊断和治疗

肺动脉高压分为原发性和继发性两大类。大约7%的患者有家族性史。造成肺动脉高压的原因有多种，包括肺静脉高压、慢性缺氧、肺血管病变等。此病也可发生于门静脉高压、爱滋病、以及使用减肥药物的患者之中。总体来说，肺动脉高压并不常见，仅大约百万分之一到二，其发病机制尚未完全明确。

一、诊断：此病常发生于年轻女性患者，在50到59岁之间的男性中也相对多发。常见的临床表现包括呼吸困难、疲倦，有时会发生

短暂的意识不清。患者也可有胸痛、心悸、咳嗽以及下肢水肿等。大约有80%的患者有第二心音增强和右心室搏动感上升，某些患者会出现三尖瓣关闭不全所导致的杂音。其它的体征还包括肝肿大、雷诺氏综合征等。

诊断的主要方法是用排除法来排除其它的病因。此病需要与许多肺部和全身性疾病相区别，例如肺气肿、哮喘、肺纤维化、肿瘤以及各种肺血管病变。常用的实验室诊断方法包括胸部X光片、肺功能测定、运动实验、超声心动图、肺通

气血流比扫描，以及肺动脉插管和造影等。

二、治疗：总体来说，治疗比较困难。有统计表明平均生存期约为2.5年，但治疗后生存期有改进的可能。支持疗法包括对缺氧患者使用氧气，有水肿的患者可运用合适的利尿药物。对于某些患者来说，使用血管扩张剂也许有帮助，但每个患者对血管扩张剂的反应难于预测。

有研究表明，抗凝疗法对大多数肺动脉高压患者有帮助。目前常用的治疗方案是使用Warfarin。采

用此项治疗的机制是基于肺动脉高压患者容易发生微血管栓塞，静脉流通不良，以及患者活动量下降等。严重的肺动脉高压患者还可以考虑肺移植或心肺联合移植等治疗方法。

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

入夏后身体最怕做这5件事，很多人都中招了

随着气温逐渐升高，很多人早早换上了夏装，理想中的夏天是凉风、泳池、西瓜，但现实中的夏天却是高温、燥热和煎熬，而且一不留神还容易受到疾病的侵袭。入夏后身体最怕做哪5件事？我们又应该如何养生呢？这就带您去了解一下！

入夏后身体最怕做这5件事

1、喝水最怕快

由于气温高、出汗多，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，有心脏不适的人群容易出现胸闷、气短等症状。

温馨提醒：

无论何时，喝水都不能喝太快，要少量多次。每次只喝100毫升~150毫升，身体吸

收得更好；喝水不能贪凉，温水对身体最好。

2、眼睛最怕晒

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。

温馨提醒：

如果在上午10点到下午4点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞。太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳；

可以多吃点养眼的食物，比如枸杞、山药、胡萝卜、蓝莓等；

夏天细菌繁殖快，避免用手揉眼睛。

3、肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期，细菌、病毒、不洁食物等都是引发胃肠疾病的原因。例如未经彻底煮熟的虾、蟹等海鲜，还有人们

喜欢吃的凉菜、水果，如果没洗干净也会引起急性肠胃炎。再加上高温环境下，食物储存不当会迅速变质，如不慎食用，可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

温馨提醒：

少吃太凉的东西，如冰镇饮料，尤其早晨起床时和晚上临睡前；

天热虽然会出现胃口不佳，但千万别“不想吃”就不吃，或者突然“想吃”就去吃，空腹或饮食不规律都会损伤胃黏膜；

吃凉拌食物时，不妨加点姜，可以暖胃、杀菌。

4、颈椎最怕吹

夏天有些人喜欢在空调房里工作或休息，但是如果空调对着颈椎吹，周围的软组织容易产生病变，造成颈部持续痉挛、后背

酸痛等后果。加之坐得太久还会造成颈部运动失调，从而使颈椎病的症状加重。

温馨提醒：

室内空调温度不要低于26摄氏度；

肩背部不要直对着空调；

如果空调温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上给肩膀做个热敷。

5、家里最怕细菌

春夏交替之际是过敏高发的季节，各种细菌、病毒伺机而动。许多人认为过敏来自户外，事实上在室内也有很多过敏原。最为常见的就是：厨房里的霉菌、卧室里的尘螨，以及阳台上的花粉等等。

温馨提醒：

夏天应增加清洁的次数，至少两三天打扫一次。可使用空气净化器净化室内空气。

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。 地址：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 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 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。 www.chenmac.com 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 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于I-270, 355大道上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。 3-094