

壮医经筋疗法合温胆汤加减治疗慢性胃炎合并失眠症

□ 广西国际壮医医院 温勇

慢性胃炎是一种发病率较高的消化系统疾病,主要是由于多种因素引起的一种胃黏膜慢性炎症性疾病,发病率居各种胃病之首。临床上大多无明显症状,部分有上腹隐痛,饱胀不适,暖气,泛酸,呕吐等消化不良表现。临床研究表明,对于慢性胃炎患者来说,有相当一部分患者均会同时合并有失眠症,给患者生活带来了较大的困扰。

中医对于慢性胃炎并失眠症早有认识,主要是由于患者阳明经气上逆,致使胃气不得下行,导致“胃不和”,脾为心之子,脾胃互为表里,脾胃功能失调,胃失和降,子病及母、阳不转阴,影响心神,出现心神不宁而失眠,从而引起“卧不安”。现代医学也对慢性胃炎并失眠症进行了研究,相关研究表明,从胃肠道发出的冲动能够使脑干网状结构兴奋,从而引起大脑皮质的兴奋,就会引起

患者出现失眠的症状。

壮医经筋疗法2016年被列为广西非物质文化遗产,该疗法在继承“十二经筋”理论基础并结合壮族民间理筋医术总结出以“摸结诊病”和“解结治病”为治则,以“经筋手法+针刺+拔罐”为特色的三联疗法,最终使患者达到松—顺—动—通的治疗效果。

壮医认为,慢性胃炎是风寒湿毒邪侵袭人体阻滞谷道,使三气不得同步引起,筋性胃痛筋结形成以剑突下及胃脘部筋结为主,以足阳明经筋和足少阴经筋形成的筋结为主;失眠的发生与头部筋失平衡有密切关系,筋结形成主要以头颈部及腰背部筋结为主,头颈部常见的筋结有颞上线筋结、颞中线筋结、眶上筋结、肩胛提肌筋结、斜方肌筋结,腰背部常见的筋结有背阔肌筋结、斜方肌筋结、菱形肌筋结、臀上皮筋结、腰大肌筋结、臀中肌筋

结等。

治疗:1.经筋手法用手法(点、揉、按、摩、分筋、理筋等复式手法综合应用)对形成的筋结肌筋进行广泛的松解,手法由轻到重,以患者耐受为限,直至筋结松软舒缓。2.经筋针法对触及的筋结可采用火针疗法,以火针解结,疏通两路,促进气血调和。3.拔火罐在针处施拔火罐治疗。隔日治疗1次,5次为一个疗程。

温胆汤最早出自唐代孙思邈《备急千金要方》,由半夏、竹茹、陈皮、枳实、生姜、甘草6味药组成,宋代陈无择在《三因极一病证方论》内又加入茯苓、大枣,而减生姜之量。主要功效:和胃利胆、理气化痰,清热除烦。方中以半夏为君药,性温偏热,燥湿,降逆止呕,为燥湿化痰之要药;以竹茹为臣药,性偏凉,清胆和胃;以陈皮、枳实、茯苓为佐药,理气宽中化痰,渗湿健脾;甘草为使药,

调和诸药兼润肺益脾和中,生姜、大枣可益脾和胃而兼制半夏之毒。全方诸药合伍,祛邪与扶正兼顾,寒温并进,共奏和胃利胆、理气化痰,清热除烦之功效。

笔者门诊患者大多舌质淡红、苔白腻或稍黄腻,脉多弦细。因两广地区临海,气候多湿热,随着现代社会生存环境的变化,工作、生活压力增加和节奏的加快,根据这一特点,采用温胆汤加减,祛湿健脾,疏肝理气安神之法,以利中焦气机。

处方:党参、郁金各10克,远志5克,菖蒲、枳壳、竹茹、生甘草各6克,合欢皮20克,龙齿、磁石、茯苓30克,方中党参、茯苓为君药,党参味甘、性平,归肺经和脾经,具有补脾益气的功效,茯苓味甘、淡、性平,能渗湿利水,健脾和胃,宁心安神;竹茹、菖蒲、远志为臣药,竹茹性偏凉、清胆和胃,石菖蒲的功效是宁神,化湿和胃,石

菖蒲水煎剂及去油水煎剂均有镇静、促进消化液分泌功效,远志味苦、辛、性温,归心、肾、肺经,具有安神益智功效;枳壳、郁金、合欢皮、龙齿、磁石为佐药,枳壳理气宽中,郁金、合欢皮均可疏肝解郁安神,龙齿、磁石属于重镇安神药,其药性甘、涩、寒,归心经,具有镇惊安神、平肝潜阳的功效,诸药使用,加强君药的理气安神之效;生甘草为使药,调和诸药兼益脾和中;胃脘胀满可加厚朴行气宽中;每日服用1剂,10剂为一个疗程。诸药合用,四君子汤益气健脾和温胆汤加减分消走泄、理气安神,既顾护了脾胃,扶助正气,又补而不滞,可谓一举两得。

综上所述,壮医经筋疗法合温胆汤加减治疗慢性胃炎合并失眠症,通过外治可疏通三道两路,松解筋结,消淤排毒,内服可益脾和胃,解郁安神,祛邪与扶正兼顾,以解患者顽疾。

经筋是人体运动力之源,是人体形体之象,其内络脏腑,外应天序,连缀百骸,周络全身,筋与脉并为系,筋为脉之载体,脉为筋之供体。拍打关节、双手、双脚可缓解拉筋引起的疼痛,同时对疾病的防治起到事半功倍的作用。

操作方法

1.拍打手法:用实心掌展拍。大面积拍打时使用整个手掌、手指。小面积拍打,以手指部分为主拍,拍时腕关节可灵活抖动。拍打力度以能忍受为度,开始拍打稍微疼痛,随后痛感会降低。

2.拍打顺序:一般从上往下拍打。拍头顺序:头顶、两侧、后部、颈部。拍双肩,可左手拍右肩,右手拍左肩。拍两侧腋窝及两肋内侧。拍打双膝,双手先拍双膝正面,可用整个手掌包住膝盖拍,其次拍膝内侧、外侧及膝后的腘窝。此程序完成后,可根据本人病情随意拍打全身任何不适部位。比如,各类痛症可拍打筋结处;痒症患者可拍打患处;减肥者可拍打腰腹等肥胖部位。

3.拍打时间和频率:单纯保健,每次可拍打头、肩、腋下、肘、膝等处1~5分钟,每天1~2次。自感不适或有明显筋结者,除拍打保健部位外,可重点拍打筋结处20~30分钟。拍打时间和频率,因

人而异,可分组完成。

临床常见病的拍打疗法

1.拍打整个头部:主要对头疼、头晕、头部发麻、记忆力减退、脑血栓后遗症有显著作用。拍打百会穴主要针对高血压、失眠。气血畅通后,不适感会自然消失。

2.拍打整个面部:拍打眼部缓解疲劳,辅助治疗近视眼。可舒展皱纹、祛斑、活肤,增强皮肤弹性,起到美容的作用。

3.拍打胸门及前额:可缓解感冒发烧、过敏性鼻炎、鼻塞以及因感冒引起的头疼等症状。拍打前额时有针刺的感觉,等拍到有温热感时,不适现象即可消失。

4.揉按颈部,轻击颈椎:颈部的经络、动脉、静脉都很丰富,揉按此处能促进头部的血液循环,对落枕、扭伤、淋巴上火、嗓子痛等症状有较好的效果。轻轻拍打颈椎可缓解颈椎增生、钙化,以及供血不足引起的头痛、恶心和脖颈僵直等症状。经常用双手揉颈部,可使大脑气血充足畅通,延缓衰老。

5.拍打胳膊:主要可以缓解肩臂酸、

□ 广西国际壮医医院明秀分院 黄美郁

麻、胀痛、筋膜结节、无力和颈椎引起的血液不畅通等症状。

6.拍打双肋:拍打肝胆区域和脾脏、胰脏,可达到举一反三的效果。双手用掌或拳拍打腋下两肋,左手是脾、胰,右手是肝胆,中间是胃,对脂肪肝、肝硬化、肝囊肿、肝气滞、胆囊炎、脾虚、脾胃不和等病都有很好的疗效。

7.拍打腹部:拍打腹部首先是有减肥作用,可促进大肠、小肠蠕动,防治便秘、肠结及不孕不育症等疾病,一般拍打到整个腹腔疼痛消失、有温热感即可。

8.拍打膝关节:主要是对关节炎、膝盖痛、关节凉、抽筋、静脉曲张、骨刺、因气血不畅引起的腿部不适、人睡困难都有很好的疗效。

9.拍打大椎穴:对咳嗽、嗓子痛、小儿惊风、颈椎病、感冒,有很好的疗效。

10.拍打肩部:对肩周炎、肩肌钙化、肩酸痛、肩部抬举困难、受凉、落枕等有很好的疗。

11.拍打后背:对背部僵硬、沉重、强

直,长期劳作、受凉及背部气血不畅通引起的疾病,可有很好的效果。

12.拍打脊柱:脊柱是支撑整个身体重要部分,保护脊柱很重要,五脏六腑、四肢百骸都和脊柱相关。拍打对改善脊柱强直、脊柱弯曲、脊柱增生有较好效果。

13.拍手:拍手能促进手部微循环,对手指麻木、手指关节痛、手掌内脱皮,同时可调理内脏,舒缓内脏压力。

拍打疗法的注意事项

1.拍打部位,在刚开始拍的几分钟,都可能会出现红色、青瘀、紫红色斑点和包块等,请继续拍至少30分钟,把拍出的瘀块再拍散,也就是让瘀块由紫色变回红色,才可停止。一般2~4天内就可以恢复。如果拍几分钟出现瘀块后就停止,恢复的时间则稍长一点,一般为5~8天。

2.患者自行拍打效果更佳,因为手上全是穴位,心经和心包经都在手上。一拍打就可形成一个循环的经络,气血行走更畅通。看电视时是最好的拍打时间。

和你们聊聊地中海贫血

□ 梧州市人民医院 谢婧

地中海贫血(简称“地贫”),由于最早是在地中海区域发现此疾病,所以当时就被称为“地中海贫血”。后来发现其他临接海洋的地区也是此疾病的高发区域,所以此疾病又被称为“海洋性贫血”。地中海贫血在地中海沿岸国家和东南亚各国发病率是最高的,目前全球地中海贫血基因携带人口大约有3.5亿。我国长江以南的省份是该疾病的高发区域,特别是两广地区,大约5个人里就有一个是地贫携带者。那么今天就和你们来聊聊地贫。

可以拿出血常规的报告单来进行自查一下,初步看看自己是否存在地贫基因携带。在血常规报告单里,首先找到与贫血相关的几个指标,红细胞(RBC)、血红蛋白(Hb)、红细胞压积(HCT)、红细胞平均体积(MCV)、红细胞平均血红蛋白含量(MCH)、红细胞平均血红蛋白浓度(MCHC),看看这些指标是否在参考范围里,其中红细胞平均体积(MCV)作为筛查地贫的重要指标之

一,如果你的MCV<82fL,和(或)MCH<27pg,那么你就有可能是地贫患者或者携带者,建议做进一步的筛查血红蛋白电泳,看看Hb A2和Hb F是否正常或者是否出现异常的血蛋白带。如果进一步的筛查依然提示阳性,那么最好做地贫基因的检测以进一步确认。当然,如果血常规没有表现出地贫初筛阳性,也不一定完全排除地贫。

地贫是由于珠蛋白基因缺陷,导致珠蛋白肽链合成障碍所导致的遗传性溶血性疾病,所以地贫也称为珠蛋白生成障碍性贫血。根据珠蛋白基因缺陷的类型不同,主要分为 α 地贫和 β 地贫两大类。根据临床症状的轻重,又可以分为静止型、轻型、中间型和重型。静止型和轻型地贫:一般没有明显症状,不影响日常生活。中间型地贫:患者贫血程度因个体差异而不同,轻者只有轻度贫血,重者则需要定期输血维持生命,出现疲乏

无力、肝脾肿大等地中海贫血症状,生活质量明显下降。重型地贫:重型 α 地贫多在孕晚期出现Bart's胎儿水肿综合征,胎死宫内或出生不久后死亡;重型 β 地贫出生时无异常表现,一般在出生3~6个月出现逐渐加重的贫血,伴有面色苍白、肝脾肿大、黄疸等症状,往往需要终身输血和除铁治疗维持生命,治疗费用高昂,如不及时干预难以活到成年。

地贫是常染色体隐性遗传,男女患病几率相同。没有地贫的夫妻子女将不会患上地贫;如果夫妻中一人是地贫基因携带者,另一个正常,每次自然受孕,有一半的概率是正常儿,还有一半的概率是地贫基因携带者,但地贫症状较轻;如果夫妻均为同类型的地贫基因携带者,子女会有一半的概率是地贫基因携带者,是重型地贫儿的概率也会大大增加。因此,在婚前或者计划生育前对此有充分的了解,对选择自然受孕或者直接选择试管婴儿,都可以很好

地对两者风险进行充分的评估。

目前,对于重度地贫儿的治疗有两种办法:一是输血治疗,如果不输血,几乎很难活到青春期;在输血的同时还需要规范化祛铁,如果不用祛铁剂,铁会沉积在心脏、肝脏、肺部等脏器,患儿仍有生命危险。二是造血干细胞移植,由于造血干细胞移植治疗地贫受到必须具有配型相合供体等因素的限制,所以终身的输血治疗成了相当多重型地贫患儿的选择。

地贫是全世界广为流传的遗传性溶血性疾病,也是全球最多的单基因遗传病之一。婚检、孕检、产检是降低地中海贫血儿出生率的三个重要手段。前往当地具有相应资质的医疗保健机构均可提供婚前医学检查、孕前检查、产前筛查、产前诊断及咨询等服务。在地贫高发地区,会有地贫防控项目的免费政策,符合相应的条件,会有免费的地贫筛查,免费的地贫基因诊断,免费的地贫产前诊断,免费的医学干预等。

更正:本刊2023年4月7日6版《呼吸衰竭病人护理常规》的作者赖德清的单位应为“四川省都江堰市人民医院”,特此更正!