

常见妇科疾病的中医疗法

▲ 河南固始安定精神病医院 张德群

妇科疾病是常见病、多发病。对于一些如痛经、盆腔炎等问题，中医疗法具有疗效显著、副作用小、费用相对较低等优点。而妇科疾病病因较为复杂，因此决定了治疗方式的多样性，下面本文将介绍几种常见妇科疾病的中医疗法。

痛经

中药内服 医疗人员一般会根据不同寒热虚实辨证进行分期论治，如血瘀、寒凝等实证者，临床多在患者经期前1周给予其中药内服治疗；通常虚证者，都是在经期结束后开始内服中药。

灸法 艾灸治疗痛经使用率较高的穴位有关元、三阴交、神阙、中极、气海，主要是循阴经取穴。

穴位注射 有研究显示，根据患者证型，取关元、三阴交穴等穴位进行中药注射，极有利于缓解患者疼痛状况。

穴位贴敷 脐是贴敷疗法最常用的部位，还可选择关元、气海等穴位。贴敷的时机也

较为重要，三伏天阳气盛，肌腠疏松通畅，药物容易被吸收，经气运直达病所。

盆腔炎

中药内服 汤方中多以活血化瘀、消炎止痛药物为主。有研究表明，依据患者中医证型选取药方治疗，经典药方中大黄牡丹汤、四妙丸、清热调血汤应用于盆腔炎患者，均能起到明显疗效。

中药保留灌肠 现阶段临床常用盆腔炎外治措施以中药保留灌肠，当用药过后药物能直接通过直肠黏膜吸收渗透至患者盆腔内，以发挥药物药效，改善盆腔内部血液循环，有利于病情症状改善，促进炎症消退。

贴敷疗法 对于盆腔炎常用温经散寒、活血化瘀类中药，外敷腹部，促进炎症吸收。

灸法 在中药保留灌肠法基础上艾灸治疗慢性盆腔炎效果优于单用中药保留灌肠法。当然取穴的位置并不固定，可选择气海、关元、双肾俞等穴位。

怎么护理才能远离妇科病？

▲ 河南省西平县妇幼保健院 郜书平

女性妇科疾病的发病率一直居高不下，常见的妇科疾病包括宫颈炎、宫颈癌、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、月经不调等。这些疾病会给女性身心健康带来负面影响，如生殖能力受损、心理压力增加等，那么日常中有哪些护理要点可以帮助女性朋友远离它们呢？

定期体检

大家如果想要远离妇科疾病，第一步就是定期体检。因为它可以帮助女性早期发现可能存在的妇科问题，比如卵巢囊肿、宫颈炎等，方便患者及时采取治疗措施，从而避免疾病的恶化。定期体检还可以对女性生殖系统进行细致的检查，包括宫颈、子宫、卵巢等，帮助女性了解这些器官的健康状况，预防和治疗妇科疾病。

保持私处清洁干燥

女性保持私处清洁干燥非常重要，因为阴道和外阴是人体最易受细菌感染的地方之一。如果私处不干净或潮湿，细菌就容易滋生和繁殖，从而引发各种妇科疾病。而通过保持私处清洁干燥，可以有效预防和减少妇科疾病的发生。

此外，保持私处清洁干燥还有助于预防尿路感染和其他感染病。因此，女性在日常生活中要特别注意保持私处清洁干燥，这是预防妇科疾病的基本措施之一。

清洁方法 用温开水清洗外阴部分，不要使用香皂、沐浴露等强碱性清洁剂，以免破坏私处的自然酸碱平衡，从而增加细菌繁殖的机会。

保持干燥方法 洗完澡后，应该用柔软的毛巾轻轻抹干外阴部分，以免过度擦拭刺激私处皮肤，生理期还应该勤换卫生巾，避免由于时间过长而导致湿气过重，增加细菌繁殖的机会。

穿着选择 应该选择透气性好的内裤，像一些紧身裤或合成纤维材料的内裤，最好

不要穿，因为这些材料不透气易引起私处潮湿，增加细菌繁殖的机会。

科学锻炼

在日常护理中，锻炼是非常重要的一项。适当的锻炼可以增强体质、提高免疫力、预防疾病。在女性身体发生各种生理变化的时期，例如月经期、孕期、更年期等，适当的锻炼可以缓解身体不适，提高身体健康水平。但是，女性在锻炼时也需要注意以下几点：

首先，选择合适的运动方式。女性在选择运动时应该根据自己的身体情况，选择适合自己的运动方式，如瑜伽、游泳、慢跑等。

其次，注意运动强度。女性在锻炼时不宜过度，应该掌握适当的运动强度，根据自己的身体情况进行合理的锻炼。女性在锻炼时应该保持规律，每周进行3~5次的锻炼，并尽量避免长时间的久坐或久站。

最后，注意安全。锻炼时应该注意保护自己的身体，避免过度压迫或剧烈震动。

总结

女性预防妇科疾病的重要措施包括定期体检、保持私处清洁干燥、科学锻炼、避免过度疲劳和精神紧张、遵医嘱正确用药、保持良好的生活习惯和健康的生活方式等。女性朋友应该重视妇科健康，加强自我保健和定期检查，以预防和早发现妇科疾病，确保身体健康。



中医诊疗不孕不育

▲ 郑州大学附属生殖医院 杨丽

不孕不育症是妇科常见病，往往是多种疾病引起的后果，必须认真查明原因后再对因施治。受孕是一个复杂的生理过程，与男女双方均有关系。男方因素：在检查中可以发现精液缺乏、无精、少精、精子活动力减弱或形态异常等。女方因素多为排卵障碍、黄体功能不足、子宫内膜发育不良。此外，肾上腺、甲状腺功能出现问题，输卵管炎、先天性输卵管发育异常、女性生殖道畸形等等都能使受孕率降低。

什么是不孕不育？

不孕不育包括“不孕症”和“不育症”。“不孕症”是指正常育龄夫妻性生活正常，一年不避孕，卵子、精子却没有相遇、结合或着床。“不育症”则是指正常育龄夫妻在婚后一年或者更长时间，性生活正常且没有避孕，即使受孕一次或者多次，但最终还是不能取得活婴，即卵子精子结合着床后，最后还是以死胎、死产、流产收尾。

不孕不育包括哪些中医病机？

宫寒 女性子宫寒冷，不能摄精成孕，治以祛寒暖宫。除通常性服用中药外，还可选择艾灸疗法、温针灸等。

肾虚 肾藏精，主生殖。有学者提出，当女子处于肾精亏虚状态时，卵泡发育速度明显受到影响，优势卵泡将难以形成且排出困难，最终会形成卵泡闭锁，致使不孕。不仅如此，肾虚还易导致黄体功能发育不全、妊娠胎不长、习惯性流产、多囊卵巢综合征等。治当以健脾补肾，益补冲任。

肝郁 有些患者盼子心切，以致情怀不畅，肝气疏泄失常，血气不舒而不孕。主要表现为月经量少、周期先后不定、经前胸胀，精通、性情激动易怒。肝郁是妊娠子病的主要发病原因，治宜养阴护肝。

痰湿 素体肥胖，喜欢吃肥甘厚腻食物，湿聚成痰，阻滞冲任胞宫，不能成孕。临床发现排卵功能低下导致不孕的患者一般都会

有身体发胖症状，还会出现出现腹胀便秘、胸闷恶心、白带增多、停经的情况，在治疗过程中通过对患者进行去湿化痰、调理气血，以便患者可以自行排卵。

血虚 中医认为双侧输卵管长期不能受到血液滋润就会逐渐粘连，进而导致不孕。在治疗时需要对患者进行补气血。

血瘀 血行不畅瘀滞宫腔，难以受孕，还会伴有子宫肌瘤、子宫内膜异位症等，治当活血化瘀。

中医如何治疗不孕不育？

古人云，经调则子嗣，意思就是月经调和就能繁衍子嗣了。因此，治疗不孕，往往先诊治月经先期、月经后期、月经过多、闭经、经间期出血、痛经等月经病。正常月经是妇女健康的体现也是怀孕的基础。

中医认为女性天癸、肾、任冲三脉对卵子形成和排放具有重要影响，男性太冲、任督二脉对精液生成、排泄具有重要影响，中医认为女性孕育是一个以精化由阴转阳过程，需肾、肝、脾、肺多项脏器协同作业。同步调理精卵功能，就是要将女性卵子与男性精液同时调理至理想状态从而增加受孕概率，而“调理”这个过程也不只针对男女性生殖器官，而是同时作用于多个脏器，从改善患者机体大循环的角度来改善男女双方整体的机体状态，从而使精子获得更高的质量、更好的活力，使卵子获得更高的质量、更稳定的排放周期，并且对精液和子宫的酸碱环境也具有较为明显的调理作用，以建立最佳的受孕环境。

不孕不育常见的中医治疗手段有针灸、中药、膏方，或针药联合治疗。中药膏方服用周期长，对怀孕期间出现的一些变化较难调整，故不考虑应用于妊娠妇女。另外，针灸在妇女妊娠时使用会有滑胎流产风险，也不宜运用。但中药膏方治疗男性患者的遗精阳痿等症效果明显。