

中医内科的胁痛诊治

▲ 广西贺州市富川瑶族自治县民族医医院 岑春妹

胁痛是一种常见的疾病。胁指的是腋以下至第十二肋骨部位的统称，胁痛是以肋肋部一侧或两侧疼痛为主要表现的病症。肝位于肋下，且其静脉分布在两肋，而胆依附于肝，所以胁痛是肝胆疾病的常见症状。胁痛是由诸多因素引发的，例如若经常情志不畅就会导致肝气郁结、气体阻滞，继而引发胁痛；若肝郁气滞就会导致瘀血阻滞，继而引发胁痛；若经常食用油腻食物、辛辣刺激食物就会损伤脾胃并引发胁痛；若经常劳累过度会导致精血亏损并引发胁痛。

如何诊断胁痛

在诊断胁痛时应做好基础诊断与鉴别诊断等各个环节的工作，增强诊断结果的准确性。

基础诊断 进行基础诊断时，需要判断患者是否以肋肋部疼痛为主要特征且疼痛性质是否为胀痛或刺痛、窜痛、隐痛，之后需要与患者沟通，充分了解患者的病史。

鉴别诊断 胁痛与胸痛、胃痛等症状有一定的相似之处，所以在进行基础诊断后也需要进一步鉴别诊断，避免出现误诊等问题。首先，需要对胁痛与胸痛进行鉴别诊断。

从实际情况来看，无论是胸痛还是胁痛，都可表现为胸部疼痛，但胁痛的具体部位在肋肋部且多伴随恶心、口苦等症状，而胸痛的部位涉及到整个胸部且多伴随胸闷、心悸气短等症状，所以需要根据患者的疼痛部位与具体症状进行鉴别。其次，胃痛也会引发胁痛，但胃痛的具体部位在上腹中部胃脘处，而胁痛的具体部位在上腹两侧肋肋部，应根据患者的疼痛位置进行鉴别。

如何治疗胁痛

口服中药治疗 中药在胁痛的治疗中发挥着重要作用，所以需要根据实际情况选择合适的中药。第一，若属于肝气郁结型胁痛，要根据疏肝理气原则应用由柴胡、香附、枳壳、川穹、白芍、青皮、佛手、甘草、郁金等中药材制成的柴胡疏肝散进行治疗，从而达到理气除胀、活血通络、缓急止痛等功效。同时也可以利用金佛止痛丸、舒肝丸等中成药进行治疗，优化治疗效果；第二，若属于瘀血停着型胁痛，要根据祛瘀通络原则应用由当归、丹参、乳香、郁金、柴胡、甘草、三棱、延胡索、没药等中药材制成的失笑散

进行治疗，从而达到活血化瘀的效果，或应用云南白药、三七片等中成药进行治疗；第三，若属于湿热蕴结型胁痛，要根据清利湿热的要求利用由龙胆草、黄芩、栀子、柴胡、车前子、绵茵陈、广木香、甘草、木通等中药材制成的龙胆泻肝汤进行治疗，从而达到清肝泻火、疏肝理气、清热利湿、养血益肝的效果；第四，若属于肝阴不足型胁痛，要根据养阴柔肝的原则利用由生地黄、沙参、枸杞子、麦冬、白芍、女贞子、当归、佛手、甘草等中药材制成的一贯煎进行治疗，从而达到滋阴补血、疏调气机、通络止痛等功效。

外敷中药治疗 在治疗胁痛时不仅可以口服一些中药，也可以外敷一些中药，从而减轻疼痛。首先，可以先将莱菔子与葱白捣烂，之后进行加热并将加热过的中药外敷在疼痛处。其次，可以将香附和盐混合在一起并捣烂，之后将其外敷在疼痛处。

针灸治疗 针灸在胁痛的治疗中发挥着一定作用，应提高对针灸治疗的重视程度。第一，进行体针治疗。在这一过程中需要先判断属于实证还是虚证，若是实证就需要利用泻法对阳陵泉穴、足三里穴、太冲穴、

支沟穴等穴位进行针灸，若是虚证就可以通过平补平泻这种手法对足三里穴、三阴交穴、肝俞穴、肾俞穴等穴位进行针灸。第二，进行皮肤针治疗。即利用皮肤针叩打胁痛处并进行拔火罐治疗。第三，进行耳针治疗。即对肝、胆、神门、胸等穴位进行刺激，且需要留针30分钟左右。

饮食治疗 饮食疗法也是常用的中医疗法，可以在一定程度上改善患者的身体状态、减轻患者的疼痛。第一，若属于肝气郁结型胁痛，可以利用素馨花茶进行治疗，即利用开水冲泡冰糖与素馨花并服用；第二，若属于瘀血停着型胁痛，可以利用郁金三七花瘦肉汤进行治疗，即利用三七花、郁金、猪瘦肉煲汤并服用；第三，若属于湿热蕴结型胁痛，可以利用鸡骨草瘦肉汤进行治疗，即利用鸡骨草与猪瘦肉煲汤并服用；第四，若属于肝阴不足型胁痛，可以利用沙参玉竹煲老鸭进行治疗，即利用北沙参、玉竹、老鸭煲汤并服用。

总之，一旦出现胁痛这种情况就需要及时进行检查和诊断，之后根据实际情况通过中药治疗、针灸治疗等方法缓解疼痛、促进恢复。

浅谈外翻畸形的诊疗经验

▲ 山东省文登整骨医院 赵锦阳

正常的足是上天创造的艺术品，可以轻盈地走路，自如地跑跳。然而，有时留住美好很难，脚被魔力般的因素破坏了，变成了很难看、很痛苦的样子。下面我们来认识一下常见的前足畸形——拇外翻。

拇外翻患者要做什么检查

问诊和查体 拇外翻畸形是常见的足部疾病。过去遇到足部疼痛，患者朋友大多都是忍受着，不知道找医生看病，或者去找修脚店或非专科医生处理。现在很多医院已经有专注足踝外科专业的医生设立了足踝专科门诊和病区，患者可以找到专科医生进行问诊。

就诊后，医生会详细地问诊。了解足部是否存在不适或疼痛。疼痛的部位、程度、时间，是否有家族史，平时生活习惯、生活规律，既往是否有外伤史和疾病史等。还要了解是否存在慢性病，比如常见的糖尿病、血管病、代谢病等。

医生还要观察患者是否存在拇外翻，严重程度及其他足趾情况，局部有无红肿、硬结；不同角度观察下肢和整个足是否正常；是否存在平足、高弓、足跟内外翻畸形。医生一定要触摸检查，亲自去挤压，被动活动脚的足趾关节，感觉足弓支撑情况，掌握一手资料。

重点检查拇趾第一跖趾关节活动度、肿胀程度、内侧拇囊的突出程度，有无足底胼胝，足底是否有局限性籽骨疼痛；其他足趾是否有锤状趾、跖趾关节不稳定，脱位及足底放射性疼痛；是否存在足背关节部位的压痛等。

影像检查 医生会开影像检查单。最常用的检查是负重位X线平片，测量如下角度数据：

拇外翻角（HVA） 第一跖骨和近节趾骨干中线之间的夹角，正常值小于15°。

跖骨间夹角（IMA） 第一、第二跖骨干中线之间的夹角，正常值小于9°。

跖骨远端关节面夹角（DMAA） 第一跖骨关节面与第一跖骨长轴的交角，正常为

跖骨头关节面向外侧倾斜小于10°。

关节匹配度 第一跖骨头和近节趾骨的关节是否有脱位或半脱位。

趾骨间夹角 第一趾近节及远节趾骨中线间的夹角，正常应小于10°。

其他检查 包括CT、核磁（MRI）、下肢B超、肌电图、核素扫描，还有一些化验检查，要根据身体具体情况决定。

拇外翻畸形的治疗

拇外翻保守治疗 市场有很多保守治疗的工具材料，一些特殊的鞋子和质量比较好的硅胶衬垫，使用得当能缓解局部疼痛。支具产品虽然设计原理符合纠正拇外翻病理变化过程，由于足内在结构的复杂性，很难根本性改变骨骼结构的异常，只能起到一些安慰和预防作用。药物只能有对症作用。拇外翻畸形症状重，保守治疗不能缓解的需要手术治疗。

拇外翻手术治疗 手术方法统计下来有200多种，但是经过临床疗效观察和优缺点评估，现在经常使用的方法并不多。如何选择手术方式需要遵守原则，不能用一种熟悉的方式做所有的拇外翻手术。

拇外翻手术的麻醉

目前我们选择腰硬联合或股神经阻滞麻醉，可以得到充分的止痛效果。术中用气压止血带止血，手术过程干净无痛，患者可以得到麻醉医生的术中管理和呵护，手术医生可以安心进行手术操作。

拇外翻畸形的诊疗心得

各种拇外翻畸形引起的足部疼痛折磨着患者。能否正确判断引起疼痛的原因，认识病理变化过程，用合适的办法解决问题，挑战着足踝外科医生的诊疗能力。理解拇外翻发生的原理、结构变化，掌握治疗拇外翻的手术技巧非常重要。

中医养生与肾病预防：从饮食到心理调节

▲ 山东省临沂市金锣医院 卢维涛

肾病是一种严重影响人类健康的疾病，其发病率逐年增加。随着生活方式的变化和环境污染的加剧，肾脏疾病已成为全球公共卫生问题之一。中医养生作为中国传统医学的重要组成部分，凭借其综合性的理论体系和独特的治疗方法，在肾病预防和治疗中具有重要意义。

中医养生的基本原理

中医养生的基本原理是以五行学说、气血运行和阴阳平衡为基础，通过调整人体内环境的平衡状态来维护健康。五行学说认为宇宙万物都由木、火、土、金、水五种元素组成，相互依存、相互制约，保持动态平衡才能维持健康。在人体中，五脏（肝、心、脾、肺、肾）与五行相应，彼此密切关联。

气血是中医理论中重要的概念，指的是人体内的生命能量和营养物质。气血的运行畅通与否直接影响人体各个器官的功能。中医强调气的升降出入和血的循环，通过调节气血的流动来滋养身体，保持器官的正常功能。

中草药和肾病预防

中草药在肾病预防中发挥着重要的作用。中草药具有调节身体功能、促进健康的特点，可以通过改善肾脏的功能和滋养肾脏来预防肾病的发生。以下是一些常用的中草药及其在肾病预防中的应用：

人参 人参被广泛应用于中医中，它被认为具有补气养血、滋阴补阳的功效。对于肾虚型的肾病预防，人参可以起到滋养肾脏、增强体质的作用。

黄芪 黄芪具有补气健脾、益肾固表的功效。在中医中，黄芪常用于治疗脾肾两虚，可以帮助提高肾脏功能，增强体力和抵抗力。

枸杞子 枸杞子被视为滋肾补肝、明目益智的草药。它富含维生素和抗氧化物质，可以保护肾脏细胞免受氧化损伤，并促进肾

脏健康。

熟地黄 熟地黄是一种常用的中药材，被视为温补肾阳、益精血的草药。它通常用于治疗肾阴虚、肾阳虚等肾脏虚损症状，帮助加强肾脏功能。

需要注意的是，使用中草药应该在专业医生或中医师的指导下进行，根据个人情况进行合理搭配和剂量控制。每个人的体质和病情不同，因此需遵循个性化的治疗方案。

心理调节和肾病预防

心理调节在肾病预防中起着重要作用。情绪状态和心理健康对于整体身体健康具有密切关系，包括肾脏健康。以下是心理调节在肾病预防中的角色：

减轻压力 长期或过度的压力对身体各个系统都有负面影响，包括肾脏。因此，积极应对和减轻压力对于预防肾病至关重要。通过学习放松技巧、运动、与他人沟通并寻求支持等方式，可以有效减轻压力，降低患上肾病的风险。

正确处理情绪 良好的情绪管理对于维持身心健康至关重要。消极的情绪如焦虑、抑郁等不仅会影响免疫系统，还可能导致肾脏问题。培养积极的心态，通过参与爱好、社交活动、寻求专业心理辅导等方式，可以提高情绪稳定性，减少对肾脏的负面影响。

健康的生活方式 心理调节与健康的生活方式密切相关。保持规律的作息时间、均衡的饮食、适量的运动和良好的睡眠，都对肾脏健康至关重要。同时，积极培养积极向上的心态，关注自己的情绪需求和精神健康，有助于维持整体身心平衡。

寻求支持 在面对肾病预防的过程中，与家人、朋友或专业人士保持良好的沟通和支持网络是至关重要的。分享自己的感受、寻求理解和建议，可以帮助减轻心理负担，增强情绪调节能力，更好地应对肾病预防的挑战。