



·论 著·

中医治未病理论在痰湿体质干预中的临床运用

李文龙 赵 彬 罗飞娟 张玉玲

(长沙市中医医院湖南长沙 湖南长沙 410010)

摘要:目前我国慢性病(高血压、冠心病、糖尿病等)患病人数越来越多,严重的影响着人们健康,而一旦患慢病,患者将面临着长期治疗,甚至威胁生命,造成个人、家庭的极大的经济及生活负担。因此现有医疗模式正在由治疗为主向预防为主转变,中医治未病的未病先防、既病防变思想也将越来越被人们所关注。中医认为体质决定着发病与不发病,决定病情的传变和预后,而痰湿体质是目前影响人们身体健康的主要体质之一。本文根据我院治未病中心多年工作经验积累,探讨如何将中医治未病思想与痰湿体质调理有机结合起来,实行中医四诊、体质辨识、经络评测、治未病干预、回访等于一体的中医治未病痰湿体质干预模式,对于改善症状,预防疾病有重要作用。

关键词: 中医 治未病 痰湿体质 干预

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 08-108-01

基金项目: 湖南省中医管理局重点项目(项目编号:201642)

我国慢性病患者已经超过了2.6亿,慢性病导致的死亡人数,将近占到了所有人口死亡人数的85%,造成了严重的疾病负担。[1]而所有这些慢性疾病,一般都会有一个很长的“欲病”期,我们通过有效建立中医治未病健康管理模式干预偏颇体质,就能做到早发现,早干预,使其不生病,晚生病,对于已患慢性病,能够减轻患者的病痛,使其不发病,少发病,提高生存质量,并能节约大量社会医疗卫生资源。本文将探讨中医治未病干预痰湿体质的基本理论及工作模式。

1. 痰湿体质临床亚健康状态及易患疾病

1.1 痰湿体质与亚健康

中医认为痰湿体质是多种因素(如先天不足、后天失养、久病体虚等)导致脾失健运,水湿疏布失常,继而引起痰湿积聚体内,是一种常见的病理性的偏颇体质。我们在临床实践中,经常会遇到这样的个体,自述有不适症状,如胸闷、眩晕、腹胀、失眠、乏力等等,但实验室及影像学检测均正常,这种主观症状突出,甚至严重影响生活,脏腑却没有器质性改变,称之为亚健康状态,如果对这种状态不予干预,经过一个“欲病”期,将会引起更严重疾病。我院治未病中心2017年对9000余名体检人群进行经络检测及体质辨识,发现痰湿体质是目前中年男性最常见的体质类型,大部分个体表现有主观症状,但无西医体检指标异常,我们把他们归纳为亚健康状态痰湿体质量型。最常见症状有:胸闷、腹部胀满、身体困重、大便不爽、腹部肥满松弛、皮肤油脂分泌增多、口粘、痰多、舌苔黄腻等。

2. 痰湿体质与易患慢病

有报道指出,痰湿型体质与胸痹、脑卒中等疾病的发生有着明显的相关性[2]。该体质最常易患如下疾病:(1)脑卒中,或肥胖,过食厚味,使脾胃损伤,湿聚生痰,流窜经络发为中风。或气郁湿阻,痰热蕴结脉络,或气虚,脾运化水湿不利,痰湿内停而阻闭脉络而致中风等,(2)喘病,各种原因如脾虚、气郁等,致水湿运化失常,痰饮内停,肺失宣降,而引起喘,因此痰湿是喘证发病的重要因素。3消渴,主要病机是津液输布失常,而诱发的病因,饮食肥甘,太过安逸,脾虚生湿,久蕴化热而致消渴病,因此“脾虚痰湿”是痰湿质糖尿病患者的重要病机。(4)胸痹病,主要由痰阻气滞血瘀,冠脉血流缓慢,堵塞血管,而形成冠心病,痰凝阻滞而困阻胸阳为主要病机。(5)眩晕,痰湿内停,阻滞气血运行,清阳不升,浊阴犯脑;或气虚不运津液,而致脑失濡养;或痰郁化热扰窍;或肝郁化风挟痰扰窍等,都可以产生眩晕,所以痰湿体质的人容易患眩晕证。

2. 干预体质偏颇是中医治未病治疗慢病及亚健康的重要手段

唐代医家孙思邈指出:“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”由此可见,自古以来我们中医更注重的是医未病之病。以痰湿体质的最常发病倾向心脑血管疾病来说,该病已成目前我国致死率最高的疾病,尽管我们建更多的医院,买更多的设备,医生技术也更精湛,但心梗、脑梗的病人确越来越多,心脑血管疾病后果很严重,但病因确与体质相关,痰湿体质就是该病的蕴毒,只有在未病及欲病期,对其进行治未病干预,改变其痰湿体质的状态,患心脑血管疾病的人也将越来越少。体质的干预是“中医治未病”防治慢病的主要手段,体质受气候、情志、劳逸、饮食、久病等后天因素的影响,因此干预不良的后天影响因素,可达到防治疾病的目的。所以明确体质类型,由此有针对性的干预,能调理亚健康及减少易感疾

病,因此这比患了疾病再治疗更重要,“调体防病”是“中医治未病”的重要基本原则之一[4]。

2、治未病干预方法

3.1 药物干预

我院治未病中心通过多年临床实践,针对痰湿体质亚健康状态,以及痰湿体质引起脑卒中、消渴病、眩晕、胸痹病、喘病以及代谢综合征等慢性疾病,设有健脾祛湿方(膏)、降脂瘦身方(膏)、止咳平喘方(膏)、脑梗塞调理方(膏)、糖尿病调理方(膏)等基础方药,再根据患者症候随症加减,一人一方进行调理,疗效肯定。如健脾祛湿方(膏)是我中心针对痰湿体质及其相关疾病调理的基础方,由党参、黄芪、制苍术、茯苓、泽泻、冬瓜皮、荷叶、山楂、蒲黄、生地等药组成,党参、黄芪益气健脾,苍术燥湿运脾,茯苓、泽泻、冬瓜皮、荷叶健脾渗湿泄浊;山楂活血散瘀,合蒲黄活血祛瘀,再根据患者不同症候,随病症加减治疗,如肥胖用苍术、海藻等化痰消脂,高尿酸血症用土茯苓、川草薢等泄浊排毒,高脂血症用蒲黄、绞股蓝、姜黄等活血化痰消脂;血糖高用生地、黄连等滋阴降火,高血压用天麻、决明子、竹茹、泽泻清肝泻火利水。

3.2 非药物干预

3.2.1 起居、饮食、情志、运动干预

应该保持平和心态,调节和舒畅情志,这样肝气舒畅,气机调畅,水夜代谢就会正常,痰湿就不会阻滞经络;饮食宜清淡,少吃肥甘,应适当多摄取能够宣肺、益肾、化湿、健脾、通利三焦的食物,如蔬菜、冬瓜、萝卜、荷叶、山楂、等等,另外要饮食有节,不可饮食过量,过则壅滞而难以消化,损伤脾运化功能;痰湿体质的人应该多从事户外运动,一可以使机体气机运行舒畅,人体水湿代谢正常,不会引起痰湿停聚,二使机体阳气舒展,脏腑功能才会运行正常。三运动的汗液排出是祛除湿邪的一个很好途径,因此要长期坚持运动锻炼,根据个体情况选择适合自己的运动种类、强度及时间,要以有氧运动为主。

3.2.2 针灸、推拿、理疗等综合干预

采用特色健康干预措施:包括膏方治疗、药膳、冬病夏治(贴敷)、针灸、刮痧、推拿、中药熏蒸、中药雾化、物理治疗、蜡疗、中医封包治疗等,对于痰湿体质亚健康人群及痰湿体质易患疾病,如制定痰湿体质亚健康状态调理方案,制定痰湿体质易发疾病如脑卒中、消渴病、眩晕、胸痹病、喘病以及代谢综合征等疾病调理方案,制定这些疾病的中医治未病优势病种临床路径,规范治未病干预痰湿体质非药物疗法治疗标准及流程,对于解决患者病痛,预防疾病发生、发展,有着巨大的前景及优势。

参考文献:

- [1]鲁明源.中国·南宁中医论坛思考中医2007论文集[C].南宁:中华中医药学会,2007:57258.
- [2]宋咏梅.痰湿体质的定位倾向及相关疾病.山东中医杂志,2003,22(9):518-519.
- [3]朱丹溪.丹溪医集.北京:人民卫生出版社,2006:94,182,261,306,512.
- [4]孙涛,何清湖.中医治未病[M].北京:中国中医药出版社,2010:15.