

“

一生气就肚子疼;一周拉肚子三天;每次蹲坑三十分钟起步……这些反反复复的腹痛、腹泻、便秘,其实是肠子太容易“激动”导致。11月7日,现代快报“寻找最中医”系列活动走进南京市同仁街社区卫生服务中心,直播了江苏省非遗项目——平衡推拿法。专家表示,轻中度的肠易激综合征,治疗十次左右便可以缓解。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华/文 吉星/摄

外卖小哥三餐不定,肠道闹情绪

“寻找最中医”直播平衡推拿法,手动缓解肠易激综合征



王龙昊用平衡推拿法为患者治疗



寻找最中医



扫码看直播回放



外卖小哥送餐忙,肠道闹情绪

“先取穴腹部,运用摩法、点按等手法,和胃止痛,再取穴小腿,健脾止泻,最后用滚法在背部膀胱经、督脉推拿,调节脏腑,增加抵抗力。”在同仁街社区卫生服务中心的中医馆,推拿科主任王龙昊正在为一名肠易激综合征患者进行治疗。记者了解到,患者张先生(化姓)是一名外卖小哥,别人吃饭时,他都在忙着送餐,一直三餐不定。他说,自己送外卖没多久就开始拉肚子了,只不过次数不多,也没当回事,身上也备了止泻药。最近天

气转凉,骑电动车又着了凉,拉肚子突然开始严重,止泻药根本不管用,不仅身体吃不消,还常常来不及送外卖。

“最严重的那一天跑了八趟厕所,实在吃不消,现在好多了。”治疗后,张先生告诉记者,他已经来推拿两次,虽然还是拉肚子,但是终于不再“拉水”了,肚子疼的时候也不至于来不及找厕所。王龙昊表示,一般治疗十次左右,就会缓解症状。不过,需要提醒的是,患者还是要养成良好的生活习惯。

金陵推拿术,“手动”止腹泻

王龙昊介绍,患者的症状属于肠易激综合征中比较严重的一类,是水样腹痛肠鸣,已经影响到正常生活。这主要是因为患者长期饮食不规律,又着了凉。导致水湿下注,且湿在小肠。小肠的生理位置是在胃下面,主要作用是接纳胃消化后的食物进行再消化,吸收营养,将无用的残渣往大肠传导。但因为饮食的不规律,加上受了风邪,导致小肠出现问题,不能将水液和残渣分开,只能通过大肠排出去了,也

就出现了“拉水”的状况。

王龙昊介绍,中医治疗着眼于整体观治疗,疗效明显,副作用少,在治疗肠易激综合征上,主要的方法是平衡推拿法。据悉,这套平衡推拿法的来历可不小,它是江苏省非遗项目——金陵推拿术的继承人、南京市中医院周华龙主任经过30年潜心研究,上万次临床诊疗,并且反复研究成功创立而成。该中心推拿科也是非遗传承人工作室,科室的成员都学习了这种推拿手法。

持续三个月腹泻,就要小心了

王龙昊告诉现代快报记者,随着生活节奏的加快,竞争压力的增加以及生活方式的改变,越来越多的人开始频繁出现了拉肚子、便秘、腹痛这些问题,这其实也是肠易激综合征的发病率在不断上升。

什么是肠易激综合征?王龙昊解释,肠易激综合征是一组持续或间歇发作,以腹痛、腹胀、排便习惯或大便性状改变为临床表现,但是胃肠道的结构和生化检查都没有问题,是一个肠道功能紊乱性疾病。这种患者的肠道比较容易“激动”,容易受精神、饮食、感染、神经各类因素影响,导致出现不适症状。

他介绍,肠易激综合征的患者

以中青年人为主,发病年龄多见于20~50岁,女性较男性多见,有家族聚集倾向,常与其他胃肠道功能紊乱性疾病如功能性消化不良并存伴发,所以容易与其他胃肠道疾病混淆。

总拉肚就是肠易激综合征?王龙昊表示,一方面要看排便的频率、性质、次数,如果患者连续三个月,每月至少出现3次以上腹泻、腹痛、便秘、腹部不适这些问题,并伴有排便后症状缓解,发作时排便频率和大便性状的改变,很可能是肠易激综合征。另一方面需要医生确诊,患者要先去做大便常规、胃肠镜等检查,排除器质性病变,再由医生进行辨证。



推拿手法配合针灸治疗

● 这些症状可能是肠易激综合征的信号

一吵架就肚子疼

肠子“受了气”,也会发脾气。陈女士(化姓)性格比较内向,每次和丈夫吵架,吵完就会肚子疼,胀气,偶尔也会拉肚子。王龙昊说,陈女士一着急生气,就会引起肝气过盛,肝克脾,会造成脾的运化功能出现问题,继而导致水湿代谢都出现了问题,从而造成腹

部不适。

王龙昊表示,情绪的变化是导致肠道功能紊乱、形成肠易激综合征的内因因素。本病常因焦虑、愤怒、抑郁、精神紧张和恐慌等情志变化而激发。他建议,这类患者首先要注意调理自己的情绪,尽量避免大的情绪波动。

排便总是意犹未尽

35岁的葛先生(化姓)是王龙昊的老患者,接受治疗两个月了。他告诉记者,自己总是觉得小肚子坠坠的,每次排便很难排干净,所以一上厕所就要半小时,因此还生了痔疮,所以下定决心要把这个问题解决掉。王龙昊表示,这是脾胃清阳不升,湿浊留滞大肠所致。

王龙昊介绍,脾主升清,主运化,可以把我们吃进去的东西变成水谷精微,为身体提供营养,脾就像一个体内雾化器,可以将吃进去的食物变成“雾”被身体吸收,再将残渣排出。一旦脾的运化功能下降,营养物质吸收不了,浊气无法排出,便会造成腹胀,总觉得有什么东西排不干净。

腹泻便秘轮流“上阵”

“这一周拉肚子,下一周又便秘,止泻药和通便药都不知道怎么吃。”夏女士(化姓)说。王龙昊介绍,当便秘与腹泻不规则间歇交替

出现,是脾虚乏力,气滞湿阻所致。脾虚湿盛则泄,脾呆气滞则结,就出现了这种一会腹泻一会便秘的状况,需要补脾运中调气机。

提醒

肠易激综合征患者 饮食一定要有规律

王龙昊强调,有些疾病也会引起类似肠易激综合征的症状,导致肠易激综合征患者忽视了其他疾病的发生,所以自己更要注重便便的“不正常”。他举例,甲状腺出现问题也会导致腹泻,不过患者的情绪会比较暴躁,胃肠道肿瘤的患者会出现便血,患者一定要引起重视。

肠易激综合征患者的日常生活该注意哪些问题?王龙昊表示,一方面要注意规律饮食,不能暴饮暴食,更不能三餐不定,刺激辛辣的食物少吃,容易引起过敏的、生冷的食物也容易导致疾病发作。另一方面是保持心情的愉悦,情绪变化很容易影响脾胃功能。

他提醒,有的患者觉得益生菌对胃肠道有帮助,便常常喝酸奶补充益生菌,这些的确可以调节肠道菌群,但是对于肠道已经出现问题的肠易激综合征患者来说,几乎没有作用,还是需要及时就诊。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。