

全生讲中医

子宫肌瘤

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

子宫肌瘤，又称子宫平滑肌瘤，是女性生殖器最常见的一种良性肿瘤。多无症状，少数表现为阴道出血，腹部触及肿物以及压迫症状等，以多发性子宫肌瘤常见。据相关统计资料表明，育龄妇女中有20%~25%的人患有该病。这种病常见于30-50岁的中年妇女，不孕的妇女尤为多见。本病确切病因不明，可能与体内雌激素水平过高，长期受雌激素刺激有关。

多数患者无明显症状，仅于盆腔检查时偶被发现。若出现症

状，与肌瘤的部位、生长速度及肌瘤有无变性等关系密切。最常见的症状为月经不调，表现为月经周期缩短、经量增多、经期延长、不规则阴道流血等；腹部胀大，下腹扪及肿物，伴有下坠感；白带增多；如发生蒂扭转或其他情况时可引起疼痛；肌瘤可压迫膀胱、尿道或直肠，引起尿频、排尿困难、尿潴留或便秘；肌瘤压迫输卵管使之扭曲，或使宫腔变形以致妨碍受精卵着床，导致不孕；若患者长期月经过多可导致继发性贫血，出现全身乏力、面色苍白、气短、心慌等症。

中医对子宫肌瘤的治疗有较好的疗效。作者跟随北京中医药大学名老中医程士德教授坐诊时，采用疏肝行气，活血散结，健脾益气，补益肝肾等法，治愈诸多子宫肌瘤病例。针灸对于子宫肌瘤的防治，疗效很好。针灸治

疗子宫肌瘤的早期报道，见于50年代中期，在60年代初还出现过百例以上大样本的观察。现代针灸对于子宫肌瘤的治疗，更为普遍。在治疗上，应用体针为主，配合耳针，效果显著。

对于疾病的防治，正确的心态至关重要。对于子宫肌瘤病人，须摆正心态，以乐观的心态面对人生，面对疾病。防止过度疲劳，经期尤须注意休息；多吃蔬菜、水果，少食辛辣食品；多吃含蛋白质、维生素丰富的食物。如果月经量过多，要多吃富含铁质的食物，以防缺铁性贫血。如果发现子宫肌瘤，一般应3-6个月复查一次，如肌瘤增大明显，出血严重，则应进行手术治疗。

另外，几首小方，对治疗子宫肌瘤有帮助。1.大枣20枚，益母草10克，红糖10克，加水炖饮汤，每日早晚各1次。适宜于经寒

型子宫肌瘤所致月经后延，月经过少等症。2.银耳藕粉汤：银耳25g，藕粉10g，冰糖适量。用法：将银耳水发后加适量冰糖炖烂，加入藕粉冲服，每日1次。适应证：子宫肌瘤引起月经过多，久不止血，血色鲜红，烦躁不寐等症，可止血、除湿、清热。

目前新冠病毒大爆发，整个世界笼罩在新冠病毒的阴影下。诊所拥有400多种草药饮片和颗粒中药，200多种中成药，并有一定量的目前认为有效的抗病毒中药，如连花清瘟颗粒，灵丹草颗粒，肺炎1号方，清肺排毒汤，玉屏风散，防风通圣散，藿香正气丸，人参败毒散，板蓝根冲剂，西洋参，藿香，艾叶，艾灸条等。如果您不幸中招，不要恐慌，给我们发来您的症状和舌苔图片，我们帮您网上会诊，并把药邮寄到您的家中。

敬请访问卢全生中西医结合



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医药大学客座教授。

博士的网站 www.wholelifeherb.com，或拨打订药热线 301-919-9898，301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850; 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042，免费停车。

睡眠呼吸暂停症的诊断和治疗

哮喘的病理机制还没有得到很好的理解。有许多因素都会导致气道的炎症和阻塞。在这里我们就具体讨论一下影响哮喘发生的各种危险因素。

(1)性别：一般认为在儿童期直到青春期都是男性发病率高，在20岁到40岁之间两性的发病率相近，40岁之后女性的发病率较高。

(2)气道高敏感性：研究表明气道高敏感性是导致哮喘的一个重要因素，但并不是每个有气管高

敏感性的人都会发生哮喘。大约有20%到50%有气管高敏感性的患者并没有症状。

(3)室内致敏源：包括尘螨，动物性致敏源（包括狗和猫的致敏源），蟑螂抗原，真菌以及内毒素等。一般认为这些致敏源对于引起哮喘有重要作用。

(4)室外空气污染：一般认为空气污染与肺部疾病的总发病率增高有关，但没有关于空气污染会引起哮喘的直接证据。

(5)呼吸道感染：呼吸道的病毒或细菌感染一直被认为是加重哮喘发生的重要因素，但对于它们是否会直接引起哮喘则不太明确。

(6)吸烟：通常认为吸烟会引起气管高敏感性，也有证据表明二手被动性吸烟也会导致早期的哮喘发生。

诊断上首先要根据患者的病史和体检。进一步的诊断方法有呼吸量测定法(Spirometry)。利用此项方法可以区别阻塞性肺疾患

还是限制性肺疾患。还可以帮助确定使用吸入性气道扩张剂前后有无改进。爱平诊所目前有进行呼吸量测定法的仪器和设备。

您可以致电240-404-6423提出您感兴趣的问题。隋爱平医师和徐唯医师欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

吃蔓越莓能预防尿路感染？不如试试多喝水



尿路感染是女性最常见的细菌感染之一，50%-60%的女性一生中至少会患病一次，症状包括强烈尿频以及排尿烧灼感。尿路感染可通过抗生素治疗，此外也有一

些报告称蔓越莓可以预防尿路感染。那么，这枚小小的果子真的管用吗？

关于蔓越莓对尿路感染的功效存在截然不同的两种说法。2012年一项涉及1616名复发性尿路感染女性调查发现，蔓越莓汁可有效预防感染，但同年另一项小规模研究认为没有证据支持这一点。2019年《泌尿外科杂志》一项指南认为，由于耐药细菌发病率不断上升，找到一种有效的治疗方式

消除细菌变得越来越难。此时，在医生的指导下，蔓越莓补充剂有可能作为复发性尿路感染女性的预防措施之一。

西雅图维吉尼亚医学中心泌尿科专家Kathleen Kobashi分析，蔓越莓含有一种名为原花青素的多酚类化合物，它使蔓越莓等水果呈现深红色。这种成分可以防止细菌粘附在膀胱内壁上，避免它们繁殖，起到预防感染的效果。但是，有抗菌成分不等于直接

吃水果可以预防感染。Kobashi说，直接吃蔓越莓非常酸，一杯240毫升的蔓越莓果汁含有36毫克原花青素，每天喝两次有预防尿路感染的作用。但是，一杯果汁的含糖量约为30克，而女性建议每日糖摄入量约为25克，如果每天喝两杯糖摄入量就太高了。

那么，尿路感染最有效的预防措施有哪些呢？Kobashi建议，每日多喝水是最好的预防措施，可以稀释尿液，防止尿液浓度过高；另

外，女性在性行为后排尿，可以在感染之前将这些潜在的有害细菌从尿道中清除掉。

如果是12个月内发生三次或更多次感染的复发性尿路感染患者，可以在医生的指导下使用低剂量的窄谱抗菌素预防发作。这一类抗生素只会杀死目标细菌，而不会在杀灭有害菌的同时损害肠道中的有益菌群。此外，绝经后妇女尿路感染通常是阴道干燥的后果，可以使用阴道保湿剂预防感染。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 北京中医药大学中医硕士 中国中医科学院中西医结合博士 美国乔治城大学医学院博士后 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利，8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合，标本兼治 天人合一，综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址：416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。 预约电话：240-404-6423 604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药：针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松博士 资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879 位于I-270, 355大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market)之间，交通停车方便。 3-094