

## 泄泻的中医护理

张春红

(黑龙江省牡丹江市中医院,  
黑龙江 牡丹江 157000)

泄泻是指排便次数增多,粪便稀薄,甚至泻物如水样的病症,以湿邪偏胜和脾胃功能障碍为本症产生的重要因素,可发生于任何年龄,一年四季均可发病,夏秋二季多见。我们根据证型进行辨证施护,介绍如下。

### 1 辨证分型

**1.1 寒湿型** 感受寒邪和湿邪,外来湿邪,最易困阻脾土,以致升降失调,清浊不分,水谷杂下而发生泄泻,表现为泄泻清稀,甚则如水样,腹痛肠鸣,晚间食少,苔白腻,脉濡缓,兼外感风寒则恶寒发热头痛,肢体酸痛,苔薄白,脉浮。

**1.2 湿热型** 感受暑热之邪,除了侵袭皮毛肺卫之外,亦能

直接损伤脾、肠胃,使其功能障碍。表现为泄泻、腹痛、泄下急迫、或泻而不爽、粪便褐黄、气味臭秽、肛门灼热或身热口渴、小便短黄、苔黄腻、脉滑数或濡数。

**1.3 伤食型** 饮食过量,停滞肠胃;恣食肥甘,湿热内生;过食生冷寒邪伤中;误食腐馊不洁食物伤及脾、胃肠,化生食滞、寒湿、湿热之邪,均能导致运化失职,升降失调,清浊不分,而发生泄泻,表现为泻下稀便,臭如败卵,伴有不消化的食物,脘腹胀满,腹痛肠鸣,泻后痛减,不思饮食,苔垢浊或厚腻,脉滑。

**1.4 脾虚型** 长期饮食不节,饥饱失调,或劳倦内伤,或久病体虚,或素体脾胃虚弱,使胃肠功能减退,不能受纳水谷,也不能运化精微,反聚水成湿,积谷为滞,致脾胃升降失司,清浊不分,混杂而下,遂成泄泻,表现为稍进油腻食物或饮食稍多,大便次数即明显增多而发生泄泻,伴有不消化的食物,大便时泻时溏,迁延反复,饮食减少,食后脘闷不舒,面色萎黄,神疲倦怠,舌淡苔白,脉细弱。

**1.5 肾虚型** 命门之火,助脾胃之运化以腐熟水谷,若年老体弱,肾气不足或久病之后,肾阳受损或房室无度,命门火衰,致脾失温煦,运化失职,水谷不化,升降失调,清浊不分,而成泄泻,表现为黎明之前脐腹作痛,肠鸣即泻,泻下完谷,

(下转第 61 页)

[收稿日期] 2005-11-11

(上接第 10 页)

泻后即安,小腹冷痛,形寒肢冷,腰膝酸软,舌淡苔白,脉细弱。

**1.6 肝气犯脾型** 烦恼郁怒,肝气不舒,横逆克脾,脾失健运,升降失调,清浊不分而发生泄泻,腹中雷鸣,攻窜作痛,腹痛即泻,泻后痛减,矢气频繁,胸胁胀闷,暖气食少,舌淡,脉弦。

## 2 辨证施护

**2.1 寒湿型胃寒腹痛**,应注意保暖,用热水袋或将盐炒热放入布袋内,敷于脐部,有祛寒除湿、止痛止泻功效。腹痛明显可艾灸中脘、关元、气海、足三里,每次选 2~3 个穴位,灸 10min。饮食应进热的清淡流质或半流质,病情稳定后,少进粗纤维及油腻硬固之品,可食洋葱、生姜,泄泻次数多时,进生姜红糖水。服中药时注意热服。

**2.2 湿热型** 腹痛呕吐时,针刺足三里、上巨虚、内关,有通利肠腑湿热之功,发热加曲池,有疏泄邪热之作用,按摩内关、摩腹有去痛止呕功效。饮食应进温的无渣流质或半流质,病情稳定后忌甜腻煎炸之品及生冷瓜果,少食多餐,鼓励

多喝水或焦大麦 12g 沸水泡后代茶。

**2.3 伤食型暂忌食** 脘腹胀满,针刺足三里、天枢、中脘等穴,中等刺激,呕吐加内关,亦可加艾条灸,起到健运和胃、消积止呕功效。

**2.4 脾胃虚弱型** 腹痛纳呆,应做腹部热敷,以温中、通利气机,艾灸或隔姜灸足三里、天枢、中脘。经常按摩足三里、合谷有健脾和胃、去痛止泻作用,进食宜温热柔软,清淡少渣、少油脂而易于消化的食物。忌食生冷瓜果、芝麻等凉性润肠之品。服健脾益气类中药,应将生药在温水中浸泡 30min,煎煮沸后用文火煎熬 30min,并热服之。

**2.5 肾虚型** 泄泻不能自控,针刺并灸关元、足三里、三阴交,以达温补肾阳、调整气化。黎明前泄泻是其特点,更要注意保暖饮食宜清淡、细软、温阳之品。

**2.6 肝气犯胃型** 胸胁胀满,针刺足三里、内关、中脘、太冲,中等刺激,有利气和胃之效,太冲为肝经之源,可平肝解郁。进食以健脾益气为目的,可食党参粥、薏苡仁粥,忌红薯、芋头、土豆等易产生气胀食物。