

“中医谈防病养生”

系列报道之三

鼻炎久治不愈 常因“差之毫厘”

本报记者 李振辉

“鼻炎,中医术语又称鼻渊、脑漏。相当于西医的急、慢性鼻窦炎,是一种鼻科常见病、多发病”,梅州市人民医院中医科副主任医师温利辉介绍说,鼻炎跟环境有很大的关系,广东空气潮湿,湿度大,容易滋生细菌;再加上植物和花朵枝繁叶茂,四季长青,空气中花粉含量高中,也容易诱发过敏性鼻炎。

温利辉表示,鼻炎,从西医治疗的角度而言,主要是消炎和脱敏,但往往久治不愈,易继发感染。久治不愈,常因“差之毫厘”,主要是由于没有分辨每个鼻炎患者的细微差别。而中医通过辨证,了解患者的细微差别,辨体质、辨证与辨病相结合,实行对症下药;对于屡治无效者,往往还需要补益肺气、温肾暖脾、扶正固本、通和调理,最终达到治愈的效果。中医治鼻炎,主要分以下五种证型治疗。



延伸阅读

鼻炎患者如何饮食调理

谈及鼻炎的饮食调理,温利辉表示,药食同源,鼻炎患者对饮日常食也要注意。不同鼻炎的饮食疗法不同,下面是治疗鼻炎的几个食疗方法。

肺经热邪型鼻炎

温利辉表示,饮食应遵循的原则是以清热、润肺、化痰、止咳为主。首先尽量避免辛辣、刺激,以及一些油腻、肥甘、厚味的食物,还可以采用绿豆、银耳、百合、川贝、雪梨、凉茶等食疗方法,最终是以清热、化痰、止咳为主要目标。他介绍了一个饮食方:银耳羹。

银耳羹制法:银耳干10克,水发,文火煮烂,加鸡蛋清1-2个,边搅边煮,成银耳羹,每日食用。本方具有润肺补气的功效,对肺经热邪型鼻炎有对症调理作用。

胃火上炎型鼻炎

温利辉认为,此类鼻炎患者要适当吃些性凉的食物,而且要远离煎炸、辛辣等刺激性食物,尽量少吃具有温补性质的食物。他介绍了一个饮食方:海带绿豆粥。

海带绿豆粥制法:海带30克、绿豆30克、白米100克。将上述所有材料放在一起煮成粥(可根据个人喜好加入白糖做成甜粥)。其功效主要是去胃火。对胃火上炎型鼻炎有对症调理作用。

湿热内蕴型鼻炎

温利辉表示,湿热内蕴,在饮食调理上,不宜多吃肥甘油腻的食品,要戒烟戒酒,以清淡的饮食为主,最好不要吃辣椒、狗肉和牛羊肉。他介绍了一个饮食方:红枣滚芹菜。

红枣滚芹菜制法:红枣12个、芹菜400克、生姜3片。各物分别洗净。红枣去核,芹菜切小段状。在锅内加入清水、姜、枣,武火滚沸后

改文火约滚10分钟,下芹菜,改中大火滚至刚熟,放入盐、油便可。红枣能益气补血、健脾和胃、祛风。而芹菜中医认为它能平肝、解表,红枣滚芹菜清甜鲜润,该食疗方有健脾疏肝利胆之功效,且男女老少皆宜。

浊涕久延型鼻炎

温利辉建议,此类鼻炎患者饮食原则应注意祛痰降脂,不宜食用油炸食物、甜点等。他介绍了一个饮食方:香菇桃仁汤。

香菇桃仁汤制法:干香菇50克,桃仁10克、杏仁10克。调料葱花、味精少许,盐适量。将桃仁、杏仁洗净,用水浸泡2小时,除去皮尖;香菇用水泡发,去蒂洗净,切成小块。然后将上述原料放入锅中,加适量水煮10分钟,撇去浮沫,加盐调味,再煮10分钟,放入香菇后继续煮15分钟,起锅时加入葱花、味精即可。

阳虚寒凝型鼻炎

温利辉提醒,此类鼻炎患者忌食生冷寒凉性食物,以免加重病情。可以多食用温平补益食物,尽量少吃寒性水果如梨、荸荠等。他介绍了一个饮食方:当归羊肉汤。

当归羊肉汤制法:羊肉500克,当归、枸杞、山药、姜各适量。羊肉洗净切小块,用开水冒一冒,以去掉血腥,将羊肉、羊骨、姜、当归放入砂锅,大火烧开后转为小火,慢慢熬炖两个小时,然后将一根山药切成菱形块放入锅中,待山药煮熟后,放枸杞一小把再煮10分钟,最后放入香菜末、盐拌匀即可。此汤具有温中补血、祛寒止痛的作用,常喝此汤可以活血暖身,增强免疫力,从而改善鼻炎症状。

温利辉提示,饮食调理只是辅助手段,治疗应到正规医院诊断为宜。

本版图片源于千图网

肺经热邪宜清肺泻热

据温利辉介绍,肺经热邪型鼻炎,一千多年前的《素问·至真要大论》已谈到其中一个原因:“少阴之复,懊热内作……甚则入肺,咳而鼻渊”。他分析说,肺热熏灼窍窍而成鼻炎病机,主要有三,治亦有别。一是风热袭表,客于肺卫。治疗方面,当辛散风热,常用药物包括:苍耳子、白芷、辛夷、黄芩、桑白皮、赤芍药、连翘、荆芥、金银花、天花粉、薄荷、甘草等。二是风邪中人,风寒犯表,郁伏于肺。具体表现为来疾去速,所以较多见的为风去而肺热壅盛。治疗方面,当化热化火。常用药物包括黄芩、栀子、桑白皮、知母、天花粉、赤芍药、连翘、白芷、桔梗、甘草等;病情严重者,可加苍耳子、辛夷、黄芩、鱼腥草、芦根等清肺泻热,通窍排脓。三是病久肺气已虚,而热邪未清,病者具肺气虚的表现,然鼻涕黄黏缠绵,鼻黏膜红,治疗方面,应益气与清热并举,清补兼施,此时切忌大剂苦寒清泻或骤用温补,以免犯虚虚实实之戒。常用药物包括党参、当归、生黄芪、白芷、紫菀、桑白皮、黄芩、鱼腥草、芦根等。



胃火上炎应畅窦通窍

温利辉认为,急性鼻炎多缘于火热,有肺、胆、胃热之分。他介绍说,关于此类鼻炎,明朝张三锡《医学准绳六要》有论述:“浊涕如渊,《内经》谓胆移热于脑,则辛頞鼻渊,要皆阳明伏火所致”。此类鼻炎的治疗,当清泻阳明,解毒排脓,畅窦通窍。常用药物包括:升麻、葛根、赤芍药、黄芩、鱼腥草、蒲公英、桔梗、白芷、皂角刺、苍耳子、甘草等。

湿热内蕴当利胆清脾

“肝胆及脾胃湿热蕴结窍窍,在鼻炎实证中较为常见”。温利辉说,本证鼻局部特点鲜明,可见鼻涕黄绿或黄浊量多,嗅觉近失,鼻黏膜红赤肿胀较甚,头痛且重。关于此类鼻炎的治疗,温利辉表示,又要分三个证型:一是肝胆湿热证,常用药物包括:龙胆草、栀子、黄芩、柴胡、泽泻、车前子、当归、苍耳子、白芷、生地黄、甘草、木通等。二是脾胃湿热证,常用药物包括:茵陈、黄芩、连翘、砂仁、白蔻仁、白芷、苍耳子、石菖蒲、木通、藿香、薏苡仁、滑石等。三是湿热滞留鼻窍证,表现以鼻窍局部湿热为主的特点,在亚急性病程中尤其如此。用药当注意选择既能祛湿除热,又能针对鼻病之品,如藿香、薏苡仁、苍耳子、白芷、黄芩、石菖蒲、鱼腥草,佐以龙胆草、茯苓、滑石、佩兰等。

浊涕久延需健脾补肺

温利辉感慨地说,鼻炎最忌拖而不治,鼻炎日久,其病机多向正虚邪滞演变,正如张景岳所云:“凡鼻渊脑漏虽为热证,然流泄既久者,即火邪已去,流亦不止,以液道不能扁固也。”正气之虚,多积之脾。此类病人除具全身肺脾气虚见证外,局部多见涕白黏而不臭,鼻黏膜色淡暗。常反复加重不已。对于此类鼻炎,温利辉认为最重要的是健脾补肺,常用方有温肺汤,或补中益气汤,佐苍耳子、石菖蒲、白芷等以助化浊通窍之力,入薏苡仁、路路通等以助消除鼻甲水肿。如果是小儿患者,常以黄芪精肉汤服用,充养正气,则邪不可干犯,而鼻炎得到治疗。

阳虚寒凝予温阳驱寒

温利辉表示,阳虚寒凝型鼻炎患者,其病因在于阳虚。鼻属督脉所循,督脉统一身之阳。若阳虚寒凝,督脉不畅,则致头痛,鼻塞,浊涕黏白,嗅觉减退。可伴形寒肢凉,背寒如掌大,小便清长,夜尿多,舌淡苔白,脉沉细弱。在临床中,中医治此类鼻炎,可用麻黄附子细辛汤合苍耳子散加减。常用药物包括附片、麻黄、细辛、苍耳子、白芷、辛夷、白芍、白术、茯苓、炙甘草等。