

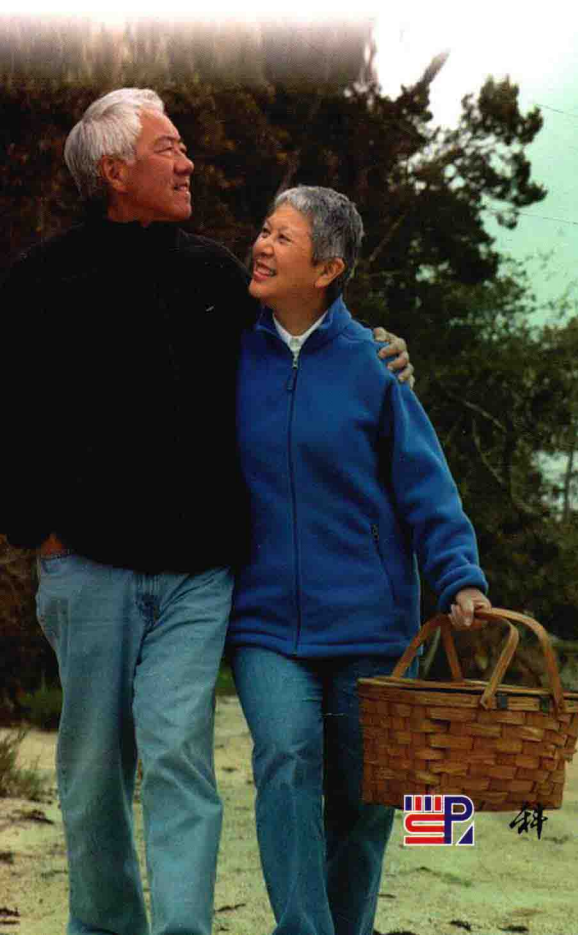


上海市老年教育普及教材

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人常见病 中医诊断与调摄

内分泌与消化系统疾病



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人常见病 中医诊断与调摄

内分泌与消化系统疾病

科学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人常见病中医诊断与调摄:内分泌与消化系统疾病/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室编. —北京:科学出版社, 2015.7
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-03-045039-5

I. ①老… II. ①上… III. ①内分泌病—老年病—中医诊断 ②内分泌病—老年病—中医治疗法 ③消化系统疾病—老年病—中医诊断 ④消化系统疾病—老年病—中医治疗法 IV. ①R25

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第131883号

老年人常见病中医诊断与调摄——内分泌与消化系统疾病
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室
责任编辑/潘志坚 陆纯燕

科学出版社出版
北京东黄城根北街16号 邮编:100717
www.sciencep.com
上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6 1/2 字数 80 000
2015年7月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-045039-5
定价:26.00元

如有印装质量问题,请与我社联系调换。
版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

主 编：顾 耘

副 主 编：王臻楠

参 编（按姓氏拼音排序）：

韩素静 张吟秋 赵彦超

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性及示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众账号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

目 录

Mulu

第一章 老年人内分泌与消化系统疾病

第二章 便秘

简明学习	003
便秘的中医诊断	003
便秘的辨证论治	006
便秘患者的饮食指导	010
便秘患者的生活运动调摄	011
互动学习	014
推荐书目	015

第三章 胃痛

简明学习	016
胃痛的中医诊断	016
胃痛的辨证论治	018



胃痛患者的饮食指导	023
胃痛患者的生活运动调摄	024
互动学习	026
推荐书目	027

第四章 吐血便血

简明学习	028
吐血便血的中医诊断	028
吐血便血的辨证论治	031
吐血便血患者的饮食指导	035
吐血便血患者的生活运动调摄	037
互动学习	038
推荐书目	039

第五章 泄泻

简明学习	040
泄泻的中医诊断	040
泄泻的辨证论治	043
泄泻患者的饮食指导	047
泄泻患者的生活运动调摄	049
互动学习	051
推荐书目	052

第六章 胆囊炎

简明学习	053
------------	-----



胆囊炎的中医诊断	053
胆囊炎的辨证论治	055
胆囊炎患者的饮食指导	059
生活运动调摄	061
互动学习	063
推荐书目	064

第七章 糖尿病

简明学习	065
糖尿病的中医诊断	065
糖尿病的辨证论治	068
糖尿病患者的饮食指导	072
糖尿病患者的生活运动调摄	074
互动学习	078
推荐书目	078

第八章 甲状腺肿大

简明学习	079
甲状腺肿大的中医诊断	079
甲状腺肿大的辨证论治	082
甲状腺肿大患者的饮食指导	087
甲状腺肿大患者的生活运动调摄	089
互动学习	091
推荐书目	092

第一章

老年人内分泌与消化系统疾病

随着年龄的增长,人体衰老是生命过程中的自然规律,人体组织结构和生理功能会逐渐出现退行性变化,主要表现为体内脏器组织萎缩,实质细胞总数减少等。其中消化系统及内分泌系统也出现了功能上的衰退,相应地产生了多种疾病。

由于牙齿脱落,咀嚼食物受限,胃黏膜萎缩,胃蛋白酶、胃酸分泌减少,胃肠道的消化吸收功能减弱,影响食物的消化和吸收,出现食欲减退、胃脘不适、大便溏泄等。由于胃酸减少,胃液对细菌的杀灭作用减小,细菌在胃内生长,引起胃黏膜糜烂、溃疡、出血等。在胃黏膜上还会出现一些类似于小肠或大肠那样的细胞(“小肠或大肠化生”),甚至出现异常形态的增生(“不典型增生”),这些变化达到一定程度,就是癌前病变甚至是癌症。到了老年,在吸收中起主要作用的胃和肠的肌肉组织开始萎缩,肌肉的弹性也随之降低,大肠结构老化,胃肠蠕动减弱而出现便秘。正常菌群在促进营养物质吸收、增强机体抗菌能力方面,起着重要作用,是一种互利共生的生态平衡;很多患有慢性疾病的老人长期服药,特别是抗生素药物,抑制了肠道中有益菌群生长,肠道中菌群失调,既可以引起腹泻也可以加重便秘。胆囊的老化表现为胆道黏膜萎缩,肌层纤维增生,囊壁增厚、囊腔变窄、容积变小;胆汁分泌减少,胆汁黏稠,胆固醇沉积,导致收缩和排空能力减弱,胆汁排空障碍,容易因胆汁积留而发生胆结石、胆囊炎。



胰腺是内分泌器官中改变最明显的器官。胰腺分泌的胰高血糖素和 β 细胞分泌的胰岛素与糖代谢有关。 β 细胞所分泌的胰岛素对调节糖代谢、维持血糖稳定,起着重要作用。随着年龄的增长, β 细胞数目减少,胰岛细胞渐趋萎缩,胰岛素分泌因而减少;胰岛的功能减退,对葡萄糖刺激的应答能力减弱;加之肝细胞膜表面的胰岛素受体减少,对胰岛素的敏感性降低。因此,65岁以上老年人常见糖耐量降低,且易患糖尿病。老年期,甲状腺腺体萎缩变小,甲状腺滤泡缩小,结缔组织增生,导致甲状腺功能降低,甲状腺素分泌减少从而引起老年人代谢降低、耐寒力差及活动能力下降。

由于篇幅有限,本书没有全面介绍内分泌、消化系统所有疾病,而是选取了便秘、胃痛、吐血便血、泄泻、胆囊炎、糖尿病和甲状腺肿大7种老年常见、多发疾病进行较为系统的介绍。以通俗易懂为原则,本书在疾病的病名的选取上既有中医病症名,又有西医疾病名称;结合现代医学介绍了病证的病因、诊断和中医病症的现代医学范畴。从中医理法方药出发,系统介绍了病证的病机、鉴别诊断、辨证治疗、常用中成药、单方验方、护理与饮食、生活运动调摄等。为帮助大家更好地学习,每个章节后还附有思考题、推荐书目,使老年人对消化、内分泌系统常见疾病的发病、调治和康复等有正确认识,配合医生治疗,对祛除疾病、早日康复、延缓衰老、健康长寿具有一定的指导意义。

第二章 便秘



简明学习

便秘是由多种原因导致大肠传导功能失常,以大便秘结不通、排便周期延长,或粪质干结、排出艰难,或虽有便意、便而不畅为主要临床表现的一种病证。本病通常由不良生活饮食习惯、某些疾病及药物引起。根据寒热虚实的不同,可分为热秘、气秘、冷秘、气虚便秘、血虚便秘、阴虚便秘、阳虚便秘七型,以通下行滞为主要治疗原则,并根据不同的致病原因,采用不同的治疗方法,尤应重视调畅气机。便秘患者平素应养成良好的饮食、生活习惯,合理规范使用通便药物,配合全身、局部运动锻炼及各项保健方法,以期达到缓解、治愈疗效。



便秘的中医诊断

► 概述

便秘是由多种原因导致大肠传导功能失常,以大便秘结不通、排便周期延长,或粪质干结、排出艰难,或虽有便意、便而不畅为主要临床表现的一种病证。本病在临床非常多见,尤以老年人、肥胖者为多。



在古代医籍中便秘有很多名称,如“大便难”、“脾约”、“阳结”、“阴结”、“不更衣”、“便闷”、“风燥”等。

西医学的功能性便秘、肠易激综合征、药物性便秘、直肠肛门疾病、内分泌代谢性疾病等各种急慢性疾病过程中以便秘为主要症状者,均可参照本篇辨证论治。

➤ 病因

生活习惯不良

(1) 进食量少、饮食缺乏纤维素、液体量摄入不足等使肠道蠕动减弱,肠道内形成粪团量不足以刺激肠道产生便意。

(2) 环境变化、学习、工作繁忙、精神因素等导致有排便感时不能及时排便,忽视排便感,从而没有养成定时排便的习惯。

(3) 肥胖、年老体弱、活动过少,特别是因病卧床或乘坐轮椅使肠道蠕动减弱,或盆腔肌张力不足,缺乏排便动力,难以将粪便排出体外。

疾病的影响

(1) 直肠与肛门疾患如痔疮、肛裂、肛周脓肿等引起肛门括约肌痉挛、排便时疼痛而畏惧排便。

(2) 肠道病变如肿瘤、炎症、憩室病以及肠道外压迫性肿物引起肠腔狭窄及梗阻,导致排便不畅。

(3) 全身性疾病如甲状腺功能减退症、尿毒症等使肠肌松弛,排便无力。

(4) 神经系统疾患如截瘫、脑血管意外及与排便过程相关的神经肌肉病变使排便反射消失、腹肌或膈肌收缩力减弱等,引起排便困难。

药物性因素

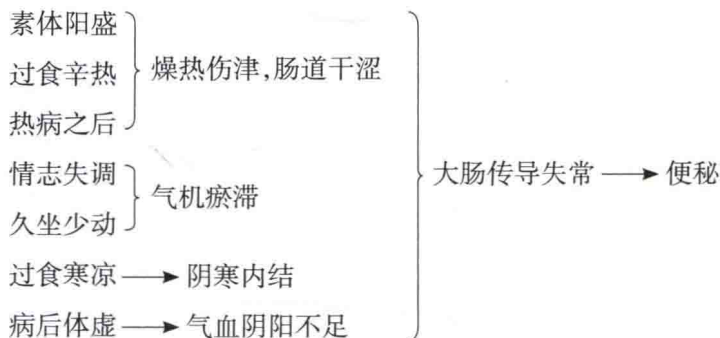
(1) 某些药物的不良反应,如吗啡类药、抗抑郁药、抗帕金森病药、利尿剂以及抗组胺药等。



(2) 经常服用泻药或洗肠等,使胃肠道产生依赖性,直肠反应迟钝失去敏感性而造成便秘。

► 病机

本病的基本病机特点为大肠传导功能失常,病位在大肠,同时与肺、脾、胃、肝、肾等脏腑的功能失调息息相关。病因归纳起来有饮食不节、情志失调、体虚病后、脏腑损伤等,病性可概括为冷、热、虚、实四方面。胃肠积热者发为热秘,气机瘀滞者发为实秘,阴寒积滞者发为冷秘,气血阴阳不足者为虚秘。以上各种病因病机之间常常相兼为病,或互相转化。



► 诊断要点

便秘主要表现为:大便次数减少,间隔时间延长(超过自己的习惯1天以上,或两次排便间隔3天以上);或次数正常,但粪质干燥,排出困难;或粪质不干,排出不畅。常伴有腹痛、腹胀、食欲减退、脘闷暖气、肛裂、痔疮出血等。

临床上对于便秘患者,大便常规、潜血试验、直肠检查应是常规检查的内容。一般可通过纤维肠镜、钡剂灌肠等排除大肠器质性疾病、先天发育异常而引起便秘的可能;对未见肠道器质性病变者,还应注意排除某些全身疾病引起便秘的可能。对于排便间隔时间较长,并见



腹胀腹痛拒按，恶心呕吐，脘腹隆起之急腹症，应予紧急腹部平片，可有助于肠梗阻的诊治。



便秘的辨证论治

➤ 辨证要点

一般而言，大便干燥坚硬，排便时肛门有热感，苔见黄厚，垢腻而燥者，多为燥热内结；粪质不甚干结，欲便不出，胁腹胀满者，多为气机瘀滞；大便干结，排出艰难，苔见白润而滑者，为阴寒内结；大便干如羊屎，舌红少津，无苔或苔少者，多为血虚津枯。大便秘结而腹胀拒按者，多属实证；大便秘结而腹胀喜按者，多属虚证。

➤ 治疗原则

治疗便秘以通下行滞为主要原则，但并非单纯、机械地采用攻下之法，必须根据不同的致病原因，采用不同的治疗方法。实证以祛邪为主，根据冷、热、气秘之不同，给予温散、泄热、通导之法，或暂用攻下之法，使邪去便通；虚秘以扶正为主，给予益气温阳、滋阴养血之法，不可妄用攻下以免伤正。便秘病因虽多，但共同病机是气机不畅，肠道传化失司，糟粕不下，所以在治疗各种不同证型时都应重视对气机的调畅。

➤ 分证论治

实秘

热秘

【主症】大便干结，腹胀或痛，口干口臭。

【兼次症及舌脉】身热面赤，心烦不安，时欲冷饮，小便短赤，舌



红,苔黄燥或焦黑起芒刺,脉滑数。

【病机要点】胃肠燥热,津伤便结。

【治法】泻热导滞,润肠通便。

【主方】麻子仁丸。

气秘

【主症】大便秘结,欲便不得,腹中胀满。

【兼次症及舌脉】暖气频频,胸胁满闷,甚则腹中胀痛,纳食减少,苔薄腻,脉弦。

【病机要点】气机瘀滞,通降失常。

【治法】顺气导滞,降逆通便。

【主方】六磨汤。

冷秘

【主症】大便艰涩,腹痛拘急。

【兼次症及舌脉】胀满拒按,手足不温,喜温恶寒,呃逆呕吐,舌淡,苔白腻,脉弦紧。

【病机要点】阴寒内盛,腑气不通。

【治法】温里散寒,通便止痛。

【主方】温脾汤合半硫丸。

虚秘

气虚便秘

【主症】大便不干硬,虽有便意,而临厕努挣乏力,难于排出。

【兼次症及舌脉】便后乏力,汗出短气,肢倦懒言,舌淡胖,或边有齿痕,苔薄白,脉细弱。

【病机要点】肺脾气虚,传导无力。

【治法】益气润肠。

【主方】黄芪汤。

血虚便秘

【主症】大便干结,面色无华。