

X
—
A
F
U
T
O
N
G

下腹痛



丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 霍永利 张明泉

最新疼痛自诊自疗丛书

- ☐ 溃疡性结肠炎
- 慢性盆腔炎
- 附件炎等
- ☐ 药物疗法
- 心理疗法
- 饮食疗法
- 按摩疗法等

北京出版社

下腹痛



急性腹痛
慢性腹痛
腹痛的鉴别
腹痛的病因

一、急性腹痛
二、慢性腹痛
三、腹痛的鉴别
四、腹痛的病因
五、腹痛的鉴别
六、腹痛的病因

下腹痛

刘月 宋宝欣
公利 张明泉

一痛自诊自疗丛书

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

下腹痛/霍永利, 张明泉主编. —北京: 北京出版社, 2003
(最新疼痛自诊自疗丛书)
ISBN 7-200-04976-X

I. 下… II. ①霍…②张… III. 下腹痛-诊疗 IV. R572

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 053427 号

最新家庭自诊自疗丛书

下 腹 痛

XIAFUTONG

霍永利 张明泉 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

*

850×1168 32 开本 6.125 印张 110 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-200-04976-X/R·216

定价: 11.00 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 62016699-2282

邮箱: keji@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编	王新月	宋宝欣	
丛书副主编	韩学杰	高峰	高文通
	张再康	张明泉	李成卫
	于作洋	程凯	
本书主编	霍永利	张明泉	
本书编委	霍永利	张明泉	张再康
	冯瑞雪	周峻伟	孙彦辉
	张子业	赵瑞华	王新月
	刘月芝		

前

言

QIAN YAN

下腹痛只是一种症状，可见于多种急、慢性疾病，有的疾病特别严重，如异位妊娠破裂、急性阑尾炎、癌性疼痛等。有的病情比较轻，如慢性阑尾炎、盆腔炎、附件炎、溃疡性结肠炎等都可以引起下腹痛。

除了一些严重的、紧急的下腹痛，我们必须马上争取时间到医院就医外，一些比较轻的下腹痛，患者可以通过一些简单易行的家庭自我治疗，就可以获得满意的效果。本书即是为比较轻的下腹痛患者编写的，书中参照不同的病机采取“急则治其标，缓则治其本”、“不通则痛，通则不痛”等治疗原则。对具体疾病的疼痛分别采取解表、清热、理气和肝、活血化瘀、疏通经络、调整脏腑等治则，并配合

各种外治法如针灸、按摩、推拿等进行综合治疗。如果能在接受专业医师治疗的同时配合本书所介绍的简易自我治疗的方法，那么一定会收到事半功倍的效果。

本书提醒您：

危重下腹痛，必须立即到医院就诊。

一般下腹痛，可以进行自我治疗，但必须在专业医师的指导下明确诊断。

反复发作、长期不愈的下腹痛患者，必须制定长期的保健计划。

目

录

MU LU

第一章 下腹痛的一般知识 (1)

危险的信号——必须就医的下腹痛 (3)

医疗常识——下腹痛患者就医须知 (16)

自我诊治——判断自己的下腹痛类型 (24)

第二章 下腹痛药物治疗法 (45)

溃疡性结肠炎 (47)

慢性阑尾炎 (55)

痛经 (58)

前列腺炎 (68)

膀胱结石 (75)

盆腔炎、附件炎 (80)

第三章 下腹痛心理疗法 (85)

豁达法 (87)

松弛法 (87)

节怒法 (88)

平心法	(88)
自悦法	(88)

第四章 下腹痛饮食疗法

(91)

溃疡性结肠炎患者的饮食疗法	(94)
慢性阑尾炎的饮食疗法	(96)
膀胱结石的饮食疗法	(97)
前列腺炎的饮食疗法	(100)
慢性盆腔炎、附件炎的饮食疗法	(103)
痛经的饮食疗法	(105)

第五章 下腹痛按摩疗法

(111)

基本按摩手法	(113)
痛经患者的按摩治疗	(121)
前列腺炎的按摩治疗	(124)
盆腔炎患者的按摩治疗	(124)
溃疡性结肠炎的按摩治疗	(125)

2 第六章 下腹痛耳穴贴压疗法

(127)

耳穴贴压疗法的基本知识	(131)
痛经的耳穴疗法	(136)
膀胱结石的耳穴疗法	(137)
慢性阑尾炎的耳穴疗法	(139)

第七章 下腹痛拔罐疗法

(141)

拔罐疗法的基本知识	(144)
-----------------	-------

拔罐疗法的禁忌证和禁忌部位	(149)
溃疡性结肠炎的拔罐治疗	(149)
慢性阑尾炎的拔罐治疗	(152)
痛经的拔罐治疗	(154)
慢性盆腔炎、附件炎的拔罐治疗	(157)
慢性前列腺炎的拔罐治疗	(158)
膀胱结石的拔罐治疗	(159)
第八章 下腹痛预防方法	(161)
慢性前列腺炎的预防措施	(164)
溃疡性结肠炎的预防措施	(166)
膀胱结石的预防措施	(167)
盆腔炎、附件炎的预防措施	(168)
痛经的预防措施	(169)
慢性阑尾炎的预防措施	(171)
第九章 下腹痛患者的长期保健策略	(173)
痛经患者的长期保健策略	(175)
盆腔炎、附件炎患者的长期保健策略	(177)
溃疡性结肠炎患者的长期保健策略	(179)
膀胱结石患者的长期保健策略	(180)
慢性前列腺炎患者的长期保健策略	(181)
慢性阑尾炎患者的长期保健策略	(183)

第一章

下腹痛的 一般知识



我们知道，许多疾病都可以引起下腹痛。有些下腹痛，可以用一些民间经验方法，自己在家治疗。但是对于一些比较严重、比较危险的疾病，应该提高警惕。在这里，我们向大家介绍一下有哪些下腹痛是必须及时到医院就诊的，以便患者能节约宝贵的时间，得到更好的诊断和治疗，而不要盲目地自我治疗，使疾病延误了最佳治疗时机，从而达到不可逆转的地步。

危险的信号——必须就医的下腹痛

危险的信号——必须就医的下腹痛

- 结肠癌
- 急性阑尾炎
- 子宫内膜异位症
- 卵巢肿瘤
- 前列腺癌
- 急性尿潴留
- 急性肠梗阻

结肠癌

有排便习惯和粪便性状的改变，并且出现肠梗阻的

症状，甚至还有腹部肿块时，我们高度怀疑结肠癌。这样的患者必须尽可能早地到医院就诊，以排除结肠癌的可能。

王先生是一名中学教师，他患有慢性结肠炎已经有好多年历史了，起初曾进行过中药治疗，后来病情时好时坏。王先生由于工作太忙，经济条件又不算很好，于是自行停止了治疗。最近几个月以来，他除了原先的症状，如腹痛、腹泻、便中带黏液和脓血再一次出现以外，还出现了轻微的腹胀和便秘，而且时常感到乏力，体重也比原来减轻了。他以为只是一次普通的复发，没有引起注意。直到他乏力严重，甚至影响了正常的工作时，他才到医院就诊。经结肠镜检查，诊断为结肠癌，而且已是晚期。外科医生立即给他做了手术，但由于肿瘤已有扩散和转移，无法彻底清除病灶，王先生于3个月后与世长辞。

结肠癌是胃肠道中常见的恶性肿瘤。以41~50岁年龄组发病率最高。病因尚未十分明确，但有些病如家族性息肉病，已被公认为癌前期疾病，结肠腺瘤、溃疡性结肠炎以及结肠血吸虫病肉芽肿，与结肠癌的发生有较密切的关系。

结肠癌早期多无症状，随着癌体积增大和产生继发

病变，才出现症状。其主要症状有：

排便习惯与粪便性状的改变 常为最早出现的症状，多表现为排便次数增加，腹泻、便秘、粪便中带血、脓或黏液。

腹痛 也是早期症状之一，常为定位不明确的持续性隐痛，或仅为腹部不适或腹胀感。出现肠梗阻时则腹痛加重或为阵发性绞痛。

肠梗阻症状 一般属结肠癌晚期症状，多表现为慢性低位不完全肠梗阻，主要表现是腹胀和便秘，腹部胀痛或阵发性绞痛。当发生完全梗阻时，症状加剧。左侧结肠癌有时可以急性完全性结肠梗阻为首先出现的症状。

腹部肿块 多为瘤体本身，有时可能为梗阻近侧肠腔内的积粪。肿块大多坚硬，呈结节状。如为横结肠和乙状结肠癌，可有一定活动度。如癌肿穿透并发感染时，肿块固定，且有明显压痛。

全身症状 由于慢性失血、癌肿溃烂、感染、毒素吸收等，病人可出现贫血、消瘦、乏力、低热等。

病情晚期可出现肝肿大、黄疸、浮肿、腹水、直肠前陷肿块、锁骨上淋巴结肿大及恶病质。

对于 40 岁以后的中年人，出现以上各种症状者，绝不能掉以轻心，一定要及时到医院进行诊治，以争取时间。

急性阑尾炎

突然出现的转移性右下腹疼痛，并伴有右下腹压痛，反跳痛、肌紧张。这种情况我们高度怀疑急性阑尾炎。对于急性阑尾炎，我们必须抓紧时间治疗，及早进行外科手术治疗，既安全、又可防止并发症的出现，如脓肿、内外瘻及门静脉炎等。

小周是一个小伙子，平时身体很棒，没有闹过什么毛病，平时很少去医院。一天晚上，小周被腹痛从梦中惊醒。腹痛一开始出现在脐周围，并不太严重，小周根本没有当回事。只觉得自己身体好，挺一挺就过去了。可疼痛越来越厉害，而且，慢慢地变成了右下腹部位的疼痛。小周疼出了一身的汗，不得不叫醒熟睡的妈妈，妈妈凭着自己的生活经验，以为这只是晚上睡觉着凉了，用热水袋捂一捂就好了。于是，小周在妈妈的督促下，用热水袋捂了两个小时。当他实在挺不住，不断地呕吐时，才叫救护车去了医院。经医院检查，认为小周得的是急性阑尾炎，由于治疗不及时，出现了阑尾穿孔，引起了弥漫性腹膜炎。医生马上为他

进行手术治疗，切除了阑尾，并仔细清除腹腔病灶，清洗了腹腔，才使小周得以康复。

急性阑尾炎是外科常见病，居各种急腹症的首位。近年来，由于外科技术、麻醉、抗生素治疗与护理的改进，绝大多数病人能够治愈，死亡率已大大降低。但是急性阑尾炎的症状变化多端，诊断也并不简单，因此，我们应该给予足够的认识，做到早诊断、早手术，防止并发症、提高治愈率。

急性阑尾炎多由以下几种原因引起：

阑尾管腔阻塞 当食物残渣、粪石、异物、蛔虫等使管腔阻塞时，阑尾黏膜分泌液增多，腔内压力上升，血运发生障碍，组织破坏，引起炎症。

胃肠道疾病影响 急性肠炎、血吸虫病、炎性肠病可影响阑尾，引起炎症。

细菌入侵 当阑尾发生炎症，抵抗力低下时，致病细菌继发入侵，引起阑尾炎。

急性阑尾炎常有以下几种症状：

腹痛 腹痛多起于上腹部或脐周部，开始并不严重，位置不固定，呈阵发性，数小时后转移至右下腹部，疼痛呈持续性加重，也就是我们前面提到的转移性右下腹疼痛。出现恶心、呕吐等症状。便秘和腹泻也可能发生。

全身症状 早期可有乏力、头痛等。当炎症加重时