

排卵期小腹坠痛，要不要同步中西医干预

◎成都市郫都区中医医院 文甜田

排卵期出现轻微小腹坠痛、酸胀隐痛，是女性生理期较为常见的身体反应，多数短暂不适可自行缓解，无须特殊处理。但部分人群排卵期疼痛持续时间久、痛感明显，甚至伴随腰酸、坠胀、乏力等连带不适，反复干扰日常工作与生活，单纯依靠忍耐、热敷舒缓仅能临时缓解症状，无法改善体质根源问题。

排卵期小腹坠痛的身体状态区分

排卵期坠痛分为生理性和病理性两种状态，成因和体感差异明显。生理性疼痛多因卵泡发育成熟、破裂排出，少量卵泡液刺激盆腔腹膜引发，痛感轻微、位置固定，多为单侧小腹酸胀、轻微坠痛，持续数小时至一两天即可自行消失，无其他伴随不适，属于正常生理变化。病理性排卵期疼痛痛感更强烈，呈持续性坠痛、胀痛，持续时间超过三天仍不缓解，常伴随腰骶酸痛、小腹发

凉、分泌物异常、身体乏力等症状，多由盆腔气血淤滞、宫寒、轻微盆腔代谢紊乱等问题引发，属于体质失衡导致的异常表现，需要针对性调理干预。

排卵期反复坠痛诱发因素多样

1.体质与气血状态偏差。气血运行不畅、气滞血瘀是排卵期反复坠痛的主要内因。体质虚寒、气血偏弱的女性，盆腔经循环速度偏慢，排卵期盆腔轻微充血后，气血淤堵情况会明显加重，卵泡液代谢排出不畅，进而引发持续性坠胀疼痛。长期气血失调不仅会加重排卵期不适，还会影响经期状态，容易出现经血不畅、血块增多、经期腰酸等连带问题，形成周期性身体不适。

2.日常作息与生活习惯。经期、排卵期前后受凉、贪吃生冷食物、腰腹直吹冷风，会导致盆腔经络收缩、气血凝滞，加重排卵期坠痛症状。长期久坐不动、缺乏

活动，会造成盆腔淤血堆积，代谢能力下降，无法快速吸收排出卵泡液，延长疼痛时长。同时长期熬夜、情绪压抑、过度劳累，会造成气机紊乱、气血耗损，降低盆腔耐受度，让轻微生理刺激转化为明显疼痛感，导致不适反复频发。

中西医同步干预的调理方式

1.西医对症排查与舒缓。西医干预以精准排查、对症舒缓为主，通过常规妇科检查排除盆腔炎症、附件异常、卵泡发育异常等器质性问题，区分单纯体质性疼痛与病理性病变疼痛。对于疼痛明显的情况，可通过科学的对症护理、物理舒缓方式减轻局部盆腔充血，加快积液代谢吸收，快速缓解当下坠痛、酸胀不适，规避疼痛持续加重的问题，为后续中医体质调理打好基础，避免盲目调理遗漏潜在健康问题。

2.中医固本调理改善根源。中医调理聚焦体质改善，从根源解决排卵期疼痛反复问题。针对气血淤滞、宫寒体虚引发的坠痛，可通过针灸、艾灸疏通盆腔经络、温散寒邪、调和气血，快速改善盆腔淤堵状态，缓解周期性疼痛。搭配温和的中药、食补调理，能够益气养血、温经通络，逐步改善虚寒、气滞、血瘀的偏颇体

质，提升盆腔代谢能力和身体耐受度，让气血运行趋于平稳，从根本上减少排卵期坠痛的发作频次，实现长效调理效果。

排卵期疼痛的日常干预与养护

排卵期不适的干预无须过度医疗，需遵循按需调理、内外兼顾的原则。轻微生理性疼痛以日常养护为主，做好腰腹保暖、规避生冷饮食、适度活动即可自行缓解。反复、明显的病理性坠痛，适合采用中西医同步干预模式，西医排查排除器质性问题，中医调理纠正体质失衡，快速舒缓症状的同时杜绝复发。日常养成规律作息、适度运动、情绪平稳的好习惯，避免久坐、受凉、过度劳累，经期与排卵期做好防护，配合周期性中医调理，可长期稳定盆腔气血状态，彻底解决排卵期反复坠痛问题。

排卵期小腹坠痛存在正常生理反应与体质异常的区别，无须盲目干预，也不能一味忽视。中西医同步干预结合了精准排查和体质调理的优势，既能快速缓解疼痛不适，又能从根源改善气血、宫寒问题。搭配科学的日常养护，可有效解决周期性排卵期坠痛，维护女性生殖系统稳态，提升生理期整体舒适度。☺

缠腰龙剧痛难消？药线点灸快速舒缓疱疹神经痛

◎百色市右江区四塘镇卫生院 方丽莉

带状疱疹在民间俗称“缠腰龙”，发病期间不仅出现皮肤水疱、红疹等临床表现，最令患者困扰的是伴随病程全程的神经痛感。此种疼痛不同于普通皮肉损伤所致疼痛，系病毒损伤神经引发的神经性疼痛，表现为刺痛、灼痛、跳痛反复发作，即便水疱愈合，痛感亦可能长期残留，进而影响睡眠与日常活动。常规口服止痛药物及营养神经药物起效较缓慢，部分患者疼痛缓解效果有限。药线点灸作为特色中医外治方法，能够针对性舒缓疱疹神经痛，具有起效温和、创伤小、适配性广等优势，是临床辅助治疗带状疱疹及后遗神经痛的优质手段。

正确认识缠腰龙神经痛

带状疱疹病毒长期潜伏于人体神经节内，当机体免疫力下降时，病毒被激活，侵袭皮肤及周围感觉神经，不仅引发皮肤成片水疱，还可导致神经纤维水肿、受损及异常放电，进而形成顽固性神经痛。在

发病急性期，皮肤可出现灼热、刺痛、电击样痛感，轻微衣物摩擦或触碰即可加重疼痛；水疱结痂愈合后，因受损神经无法快速修复，可遗留持续性隐痛、麻木痛及阵发性跳痛，遇受凉、劳累、情绪波动等诱因时，痛感明显加重。此类疼痛单纯依靠外用膏药或普通热敷难以缓解，常规药物调理周期较长，长期疼痛易影响患者精神状态及睡眠质量，形成身心双重负担。

药线点灸止痛优势明显

1.精准舒缓局部神经痛感。药线点灸作为一种特色民族中医外治疗法，通过将浸泡中草药药液的专用药线点燃后，以温热微刺激作用于疼痛穴位、疱疹分布区域及反射点，温和刺激局部经络穴位，疏通淤堵气血，快速缓解神经痉挛和异常放电状态。该疗法不直接灼烧皮肤，仅通过浅表温热刺激调节局部气血循环，改善受损神经周边的血液供应，减轻神经水肿和炎性刺激，从而从局部层面快速缓解刺痛、

灼痛及麻木疼痛，针对性解决缠腰龙神经痛反复发作的问题。

2.适配病程各阶段调理。药线点灸不同于单一止痛方式，可贯穿带状疱疹发病急性期、恢复期及后遗症期全程调理。在发病初期，可有效减轻皮肤红肿及灼热痛感，抑制水疱扩散，缩短急性期病程；在水疱结痂阶段，能够促进局部淤血代谢，加快皮损修复，减少疤痕及色素残留；针对久治不愈的后遗神经痛，可长期温和调理受损神经，逐步降低神经敏感度，改善顽固性隐痛及麻木不适，适配不同病程阶段的疼痛调理需求，适用性较强。

掌握临床规范操作流程

1.术前准备与点位选取。开展药线点灸前，需保持施治部位皮肤清洁干燥，无破损、化脓及严重红肿发炎症状。医护人员将根据疼痛位置、疱疹分布范围，选定对应局部痛点与经络穴位定点施治，优先选取疼痛最显著、神经敏感的点位开展精准操作。所用专用药线经中草药浸泡炮制，药性温和、刺激性低，适配人体浅表皮肤刺激需求。施治前会严格把控药线干湿状态与火焰大小，保证刺激力度均匀温和，避免局部过热刺激皮肤，保障调理过程安全舒适。

2.规范施治与术后护理。施治时点燃

药线，待火焰稳定后快速点触选定穴位与痛点，做到瞬间触肤、快速撤离，依靠短暂温热刺激与药性渗透发挥作用，全程无创口、无出血，痛感轻微。单次施治点位可根据疼痛范围灵活调整，疼痛集中区域可重点开展多点温和刺激，大范围神经痛可分区均匀施治。施治结束后皮肤仅会出现轻微温热泛红，属于正常反应，无须特殊包扎。术后需保持患处清洁干燥，24小时内避免沾水、受凉、摩擦刺激，忌食辛辣刺激饮食，保持规律作息，可更好地巩固止痛、修复效果。

适配人群与日常联合养护

药线点灸适用于绝大多数带状疱疹及后遗神经痛患者，尤其适合不耐受止痛药物副作用、疼痛反复不愈、恢复期存在神经麻木刺痛的人群，中老年体质虚弱、神经修复能力较差的患者尤为适用。该疗法可与营养神经、抗病毒的常规治疗联合开展，中西医结合可缩短康复周期，提升整体调理效果。日常养护中，需做好患处保暖，避免冷风、凉水刺激诱发神经痉挛，保持情绪平稳、作息规律，提升自身免疫力，减少疼痛复发诱因，配合外治调理促进神经快速修复。皮肤存在破溃感染、严重过敏、高热急性发作的人群，需暂缓施治，待状态稳定后再评估调理。☺

肛痿缠身，不妨试试中西医结合治疗

◎乐山市中医医院 高 跃

肛痿是常见的肛肠疾病，肛门疼痛、肿胀、瘙痒、流分泌物等症状，这些“难言之隐”的背后都是肛痿的“信号”。手术是治疗肛痿的核心手段，但在术后阶段，患者仍要面临创面疼痛、愈合缓慢、肛痿复发等诸多挑战。中西医结合治疗为肛痿的治疗提供了全新思路，将局部治疗和整体调理相结合，能够协同提升治疗效果，帮助患者摆脱肛痿困扰。

正确认识肛痿

肛管或直肠与肛门周围皮肤形成的异常通道，就是我们所说的肛痿。肛痿由内口、痿管和外口三部分组成，是一种慢性炎症性疾病，任何年龄都可能患病，但多见于青壮年男性。根据痿管的位置和数量，可以将它分为低位单纯性、低位复杂性、高位单纯性、高位复杂性肛痿等多种类型。

典型症状：肛痿形成后，外口会流

出脓性分泌物，刺激周围皮肤，从而引发肛周瘙痒、肛周湿疹，如果感染加重或痿管堵塞，则会引发红肿热痛，病情严重的患者还可能出现发热、寒战、乏力等全身性症状。

病因：肛痿主要由肛管或直肠周围脓肿所致，脓肿切开引流或自行溃破后，会在肛门周围留下外口，同时肠道疾病、肛管外伤、免疫功能异常等因素，也可能导致肛痿发生。

特点：肛痿具有症状反复发作、无法自愈的特点，若治疗时机延误，可能出现感染扩散、全身性感染、肛门失禁等严重并发症，且术后仍存在复发风险。

中医对肛痿的认识

中医称肛痿为“肛漏”，由肛痈也就是肛周脓肿溃破后，毒邪残留、脓液未尽所致，病因与外感湿邪、饮食不节、正气不足、脏腑失调等因素有关。

在肛痿患者治疗中，中医强调辨证施治、整体治疗，通过活血祛瘀、清热解毒、补中益气等治疗方法，可有效改善肛痿患者的病情。

中西医结合治疗方案

1.手术治疗。手术是肛痿的核心治疗方法，通过切开或切除痿管，能够彻底清除感染病灶，促使痿管通道关闭，最大限度恢复肛门的正常功能。挂线疗法、肛痿切开术、肛痿切除术等，都是临床常用的手术方法，临床医生会根据肛痿患者的病情特点，选择最合适的手术方式，在保证治疗效果的前提下，最大限度保护肛门括约肌功能。

2.药物治疗。对于肛痿患者，西医以抗生素治疗为核心，能够有效控制感染。在此基础上，在手术前后应用中药方剂治疗，能够起到标本兼治的作用。肛痿患者要在中医师的指导下，明确自己的体质和证型，接受辨证、整体治疗，例如湿热下注型患者可内服清热解毒方剂，正虚邪恋型患者可服用托里透脓方剂。

3.中医外治。中医外治法是独特的治疗方法，包括中药外敷、中药熏洗

等多种方法，能够直接作用于患处，获得良好的治疗效果。肛痿患者可在手术前后，遵循医嘱使用中药药膏外敷，能够起到清热解毒、消肿止痛的作用。同时，可在术后1周后，进行中药熏洗治疗，使用黄柏、苦参、五倍子、蒲公英等药材煎煮药液，先利用药液蒸汽熏蒸患处15分钟，再利用药液浸洗患部，坐浴温度不能超过40℃，持续时间10~15分钟。

4.中医适宜技术。肛痿患者术后创面疼痛剧烈，创面愈合时间较长，还可能出现剧烈感染、便秘、尿潴留、肛门失禁等并发症。肛痿患者在专业医生的指导下，接受中医适宜技术治疗，可加快术后康复。例如通过穴位按摩、针灸、耳穴压豆可缓解术后疼痛，通过穴位贴敷能够调节胃肠道功能，促进术后排尿排便，预防便秘、尿潴留等并发症发生。

肛痿虽属常见肛肠疾病，但并不可怕，关键在于尽早前往医疗机构就诊，并在专业医师的指导下，接受中西医结合治疗。这有助于患者摆脱肛痿困扰，维护肛肠健康，实现治疗与康复的同步推进。☺