### 20210622产后风群-小毕医师讲产后出现怕风怕冷和各种疼痛及焦虑

整理：小薇

**小毕医师：**大家好，我是小毕医生。今天我跟大家一起来聊一下什么是躯体化障碍以及它跟产后风之间的一些关系，还有这两个疾病之间的一些治疗。

有很多的朋友他实际上一开始还不知道自己是产后风，但是因为产后出现了很多不适的症状，去医院后医生就给他诊断为躯体化障碍。什么是躯体状化障碍？我跟大家用一种比较通俗的语言去描述的话，就是说这个病是你想出来的。

我们医学上对疾病大致上有几种分类：第一种就是器质性的病变，所谓器质性的病变，就是说这个疾病已经发生了一些器官上的问题，比如常见的心脏病，我们可以用心电图或者心脏彩超去检测到它发生了一些器质性的问题。再细一点的话，他可能彩超没有发现问题，但是从他血液当中检测到一些相关指标的变化，这个也属于器质性病变的范畴。所谓器质性病变，你就可以理解为它是可以被检测到的一种疾病。

第二种是功能性的疾病，所谓功能性的疾病就是这个疾病发生了一些功能上的障碍，比如我们的脾胃系统运化不好，会出现肚子胀、想打嗝、反酸等症状，但是你去做胃镜可能查不出什么，但是你有症状。我们在医学上会把它归为你身体的胃肠系统的功能出了问题，然后给你功能方面做一些诊断，属于功能性的病变。

第三种是神经系统的病变，我们把它称为是精神性的问题，也就是说这个问题是你自己认为你有问题，但是在我们现代医学的范畴当中没有将它进行归类。所以我们很多来中医就诊的患者，他到了西医那里西医会觉得他没有问题，他们经常会下一些各种神经官能症的诊断，神经官能症就属于我们神经系统方面问题的其中一种。也就是说这个疾病它不觉得是你功能方面有问题，然后检查方面也检查不出什么问题，但是你主观感受到你有不舒服的感觉存在，那么他就会觉得这个问题是你的精神神经系统方面的一些问题。神经系统方面的问题不是说你神经系统方面有器质性的问题，而是因为你过分的对这个问题进行了思考、焦虑，引起了你交感、副交感神经的一些变化，反过来导致一些不舒适的感觉，而这些不舒适的感觉，它并不是真实存在的，而是你想出来的，所以就会把它归为神经官能症，我们躯体化障碍也属于它其中的一种。

对于想出来的疾病怎么治疗呢？在西医的范畴当中就是让你不要去想它，你就会变得舒服，所以大部分的这种精神类疾病，我们用的是抗精神类的药物，所谓抗精神类的药物就包括了抗焦虑、抗抑郁等药物。精神类的药物它有什么特点呢？所谓抗精神的药物就是它控制了你的精神。我不知道大家有没有看过一个电影叫做分歧者，这个电影还蛮有意思的，而且特别好看，大家可以去看一下，他把分歧者也就是他把里面的人都归了类，他们每一种类的人都会有一种固定的思想，然后通过一些方法去控制它。实际上我们精神类的药品对你的神经系统是有控制的，我们把它描述的简单一点就是它会让你的神经系统变得麻木，比如你主观上会觉得你怕冷，但是你神经系统变得麻木了以后，你就感受不到怕冷，你会觉得自己不怕冷，精神类药物的治疗作用第一个就是会让你变得麻木。

第二个所有精神类的药品都会产生依赖性。只要精神类药品它就会产生依赖性，因为你的神经系统会去依赖它，当你停药了以后你就会有反跳效应，所以精神类的药物是很难去停药的。比如大部分治疗失眠的安眠药都属于精神类的药品，如果失眠你吃药的时候能睡，但是你一停药肯定就不能睡了，而且这个药的剂量可能还要再往上增加，因为它会有耐药性，这是我们精神类药品比较大的一个问题。

特别是现在我们有非常多的产后风的患者会伴有上面的一些问题，包括怕冷、失眠，可能你异常怕冷的感觉在西医那里他觉得超过了正常的范畴，同时你还有多汗、烦躁睡不着觉、心情不好等等，这个非常容易被归结为产后抑郁伴有躯体化障碍的一个表现。他给你做了所有的检查，发现你的内分泌、各方面的器官功能都没有问题，这样子他就会归结为是一种精神方面的问题，就会用一些精神方面的药物去进行治疗。

我觉得这是西医的一个比较大的局限性，所以我本人是非常反对精神类药物的，因为一旦精神类的药物用上了以后，它对我们身体的副作用还是蛮大的，而且它会有一定的反跳效应。我们中医在治疗没有被精神类药品治过的患者时发现他们比有被精神类药品治过的患者相对更好治一些，为啥？因为有西药的副作用，我首先让他退药，退完药了以后才能再把他扶上正道，所以他就比没有用过精神类药品的人多了一个步骤，所以我们临床上在治疗产后风、抑郁症、失眠类的患者，对于使用过精神类药品的实际上他的病程就会更长一些。

刚刚我跟大家大概讲了一下什么是躯体化的障碍，大家应该可以理解到它就是一个主观性的疾病，也就是在西医看来是一个主观性的疾病，它的治疗就是用精神类药品去治疗。躯体化障碍，你觉得这个词好像很高大上，把它说得通俗了就是我刚刚说的这个东西。

接下来我们就再反过来想一想，我们中医是怎么看待这个问题的，也就是我们产后风到底是如何产生的？实话讲在中医里面其实没有产后风这个词，也没有产后风这个诊断，所以很多中医识别不出产后风这样子的一个疾病。像上周我接诊了一个病人，她之前看了很多医生，我从这些医生的方子里面发现他们都没有识别出来这是一个产后风的状态。

我们先反过来讲什么是产后风？大家应该都知道就是产后月子没坐好，受了风就是产后风。之前我在产后风康复家园讲第一次课的时候，专门花了一些时间去跟大家讲为什么产后病会这么严重？听过的朋友们应该还会有印象，我这里再简单的重复一下。我们产后是一个什么状态？就是身体里面所有通道全部打开的一个状态，也就是说你平常的时候身体是有屏障的，但是在产后刚生完孩子你身体几乎等于没有屏障，所有风寒邪气一下就完完全全进入到你的身体里面了，然后这个风寒其实在你身体里面就住下来了，住下来了以后，如果你后期又没有一个好的调养状态，寒邪就会一直留在你身体里面，所以就会产生各种各样的一些不适的症状。

那么为什么我们产后风会被认为是一个躯体化的障碍呢？首先我们产后风很多的患者同时都伴有一个产后的焦虑和抑郁的状态。其次产后风患者在产后跟产前整个人身体变化会非常大，产前的时候可能有一些人身体是相对壮实一点的，有一些人本来身体就不好，那么到了产后她突然一下整个身体就下了一个台阶，以前从来没有出现的症状在这个时候突然一下就出现了，比如异常的怕冷，异常的出汗多，然后又会感觉到焦虑烦躁失眠，还有各种各样子的一些不舒服。这样子的一些状态在西医里面是没有一个病名去将它进行一个归纳的，它顶多就只有一个产后抑郁，但是产后抑郁它囊括的范围完完全全只是你思想上的一些范围，就是一些情绪的不佳，甚至想要跳楼自杀这样子的一种表现。产后抑郁不包含一些主观上的不适感，比如腰痛、脚跟痛、这疼那疼、胃又不舒服、一点凉都不敢吃，在西医里面是没有寒热这个概念的，他就会觉得是你主观上的一个问题，甚至他会觉得是因为你焦虑抑郁而产生的，所以他会把他们归到躯体化障碍的范畴。

但是在我们中医这里我们就得分你产后风到底是什么原因导致的？大家发现其实产后风的症状很有共性，但是每个人都是不完全一样的，你看你们每个人伸出来的舌头都是不一样的，那么我们医生在把脉的过程中就发现每一个病人病变的部位都是不一样的。它的基本病机大部分人都有一个肾精亏虚的底子在里面，因为我们生孩子的过程实际上就是拿你的肾精去孕育了一个baby，你用尽了所有的能量去把这个孩子生下来以后，就等于说你把你身体的一部分切割下来去给了这个孩子，所以说母亲她很伟大，伟大在她拿她的身体去养育孩子，女性生完孩子以后肾精肯定是亏损的，所以我们很多产后风患者会出现记忆力减退、头发变白等症状。

在肾精亏虚的时候如果受了风寒邪气，而有一些患者的体质受风寒邪气后会在身体里面化热，它就会变成一些郁热，所以有些患者会出现既怕热又怕凉，吃点热的东西会上火，吃一点凉的就拉肚子，这是寒热不调的一个表现。同时又由于产后她没有休息好要带孩子，产后又因为整个人的激素水平的波动，就是产前的时候你激素水平是上升的，一旦你生完孩子你整个激素水平骤然下降，然后全家人的注意力从你身上一下变到了孩子身上，很多人心理上一下接受不了，就容易变成了产后抑郁，产后抑郁就是肝气郁结。在叠加了肝气郁结的因素在里面，让我们产后风的疾病和治疗就变得非常的复杂，它就变成了虚实夹杂，寒热错杂，有淤血，有痰湿，各方面的病理产物堆积的一个复杂的病理状态，所以产后风其实是非常不好治的一个疾病。它不好治最大的原因是因为大部分人都是虚损的一个状态，我们中医讲正气存内邪不可干，虚症永远比实症难治，这个是绝对的，因为没有正气就没有粮草去抗邪，没有粮草去抗邪，这个病就很难去治好。所以我们产后风需要很长的时间去恢复，必然是有它的道理的，因为肾精亏虚，你的精血亏虚是没有特效药可以迅速补得起来，所以等一下我们会再讲一下所谓的那些能够短期去治好一些病的方法真是靠谱的吗？

前两天有个患者到我门诊来的时候，你就感觉她那个人下一秒就可以倒下，就可以直接呼叫120挂掉的，但是你又觉得她看起来是一个非常正常的人，但是她表现出了一些十分不正常的症状。当时整个人进了你的诊室就趴在那里，她说她累得不行了，她一刻都抬不起来，她脚上一刻都走不动了，然后全身上下汗把衣服给湿透了，她说她昨天出现了濒死的感觉，就感觉她当时那股气一下上不来下一秒钟就要挂掉了。我当时看她那状态就说你是月子没坐好，然后抑郁是不是？她说她月子期间因为大便不好吃了很多寒凉的药物去通大便。实际上我们产后容易大便不好是很正常的，产后大便难是我们产后三大症状之一，它的根本原因是因为血虚不润肠，而不是因为里面有热。所以她完全就是误治，还是家里人随便给她吃的，吃完了以后身体就特别不舒服，去医院什么检查做了都没问题，最后就吃上了抗焦虑抗抑郁的药，吃了这么多年症状一点没有缓解，但是她说不吃一分钟都睡不了。所以不用说也知道她在西医那肯定是诊断为要么躯体化障碍，要么产后抑郁，反正肯定是精神类的疾病。

而且她有一个非常典型的症状就是濒死感，也就是惊恐发作，这在西医当中就属于精神病的一种，但是她是不是真的就只是惊恐发作？我当时一摸她的脉，发现她的脉虚的不行，特别虚，快要是我们中医来讲的脉微欲绝的一个状态，所以我根据她的脉象相信她当时的濒死感绝对就是一个濒死感，因为她那个气上不来她就有可能会猝死。当然有一些人的症状可能真的只是精神类的症状，你摸她脉其实实际上来说底子还是很好的这种状态，你就不用担心这个人，她没啥事，但是当时这个人我一摸她的脉还挺担心的。

像她这样子的一种状态其实很多中医也不容易识别出来，她是由于产后虚劳，我们所谓的产后风实际上叫产后虚劳病，它属于虚劳病的里面比较严重的一种，是没有坐好月子的这样一种虚劳，它病的层次比较深。其他医生给她开的要么就是中医的一些疏肝解郁的、定心安神的，这种药对她来说没有什么效果，因为她的根本就是一个气血虚弱的状态，所以我们根本就是要从气血虚弱上面去治。当时患者她也很焦虑，她说我现在吃药就想把我的汗止住，我说你吃我的七副药肯定止不住，因为我们医院医保最多只能开七副药，如果你想七副止住的话，你就别找我给你开药，你去找其他医生去。你也别对我期待太高，因为这种病我看过很多了，就没有那么快能把你的汗止住的，中医里面有没有强行敛汗的药？有，但是这种药对你有用吗？第一这种药很可能止不住你的汗，第二我给你用这种药是害你，因为你现在的表现完全就是气血虚弱寒凝在里面的一个状态，我们正确的治疗方法就是恢复你的气血，然后逐步的去排寒，而且这个过程必定会产生排病反应，你不产生排病反应你的邪气从哪出？

所以不论是中医还是西医，它都有治标和治本，不要以为中医都是在治本，不是的，很多中药里面就是一个治标的药，它如果没有中医思维，看不清楚这个疾病的病因的话，它就是一个针对症状的治疗，这样子的中医它依旧不是治本的，它依旧是治标的。就像这个患者她也经历了一些误治，她说当时吃了大量的附子，那就是在这个病程中他只看到了阴，没有看到阳，只看到了这个病是因为寒而没有看到这个病对物质基础是消耗的，他用大量的附子去增加这个人的气化的功能，导致了她身体里面的能量全部被消耗殆尽，所以她会出现脉微欲绝的脉象，她绝对不是一个实寒的脉相。而且她还去大剂量的艾灸，这都是去消耗你的物质基础的，它可以给你获得短暂的舒服。她说吃完大剂量的附子以后觉得胃口变好了，但是她整个人觉得更虚了，出汗更多了，我说你胃口变好了是因为用附子把你所有的能量都掏出来去养了你的脾胃，就脾胃那么一点点热能，但是你整个身体是虚的。我相信跟她有很相似的这种经历的绝对不止一个人，咱们群里面被误治的人绝对很多，看到你怕冷就是寒，寒的话就重灸，用大剂量的附子去温，所以就造成了一定的误治。

我前面讲了这么多的问题，从西医角度来说怎么可能看得到？他看不到的，因为西医就是从物质层面，他顶多也就是在血液神经体液细胞这个层面，这些基本上都是显微镜发明了以后可视化的一些东西，都是这个层面上的一些东西。你觉得怕冷，他会觉得那就是你基础代谢率低了，你基础代谢率低的话也没有什么指标可以去检测，他会觉得你可以去多多去锻炼，把你基础代谢率提高，你就不怕冷了，对不对？他没有虚跟实的概念，他没有我们讲的气血的概念，怎么可能看得清楚这些疾病的病因，所以最后只能归为一个躯体化的障碍。

所以我本人是不相信精神类的药品是可以治好产后风的，如果它治好了那只是自我感觉消失了，但是停药后是会有反跳的，而且反跳的结果可能会比你吃药前更加严重，而且它同样存在着药物副作用。就像我刚刚讲的患者，她常年吃着抗焦虑抗抑郁的这些药对她有什么缓解吗？对她的症状完全没有什么缓解。西医认为抑郁焦虑这些疾病从来西药是治不好的，只会使得药的种类越用越多，药的剂量越用越大，最后就是镇静。所以大家不要看表象，不要被表象迷惑了，你会觉得它怎么一吃上药啥症状都没有了，觉得好神奇，这其实一个糖蜜炮弹，最后的话你会要付出更多的代价。

接下来我们再讲讲所谓脑肽这种药，因为很多人说去注射一下脑肽，觉得整个人就舒服了。脑肽治疗产后风，这不是一个正治的方法，在西医当中也没有这种治疗方法，因为首先西医当中也没有产后风这个病，用脑肽去治疗躯体化障碍的话，也不在其诊疗方案里面，那它到底是个啥药呢？通俗一点说脑肽实际上是一个营养神经的药，这个药大部分是用于一些神经的损伤，包括预防一些老年性的痴呆，预防一些脑卒中、脑中风，还有一些神经损伤引起的功能方面的障碍，包括脊柱的一些神经损伤等等。

我们中医讲脑为髓之海，所谓脑为髓之海，就是说我们的脑髓是肾精所化的，所以肾精充盈的人他也会比较聪明，记忆力也会更好，我们肾精充盈还要加上督脉通畅，这样肾精的这些物质能量就可以上输到我们脑，为我们的脑去提供这些精血物质基础，你就会变得聪明，思维就会变得敏捷，所以我们可以把这个药理解为是一个补脑的药，就是直接给你的脑神经一些营养。这个药没有太多的不良反应，它的一些不良反应大多是交感神经兴奋，它会让你感觉到你身体比较有能量，会觉得发热，甚至会感觉到有一点点的烦躁。

但是我始终觉得脑肽是治疗产后风的一种相当奇怪的治疗方法，因为产后风患者相对来说都比较的年轻，这个年纪她是不太容易产生一些神经方面的损伤的问题，如果她没有脊神经外伤的一些影响的话，所以不管从中医角度还是西医角度我们通过产后风的这些症状都是不足以去推断的神经损伤的。有这么几种情况是有可能对神经产生一些损伤，比如麻醉，麻醉大部分是腰麻，就是从我们的脊髓上进去的，如果我们剖宫产或者选择无痛的顺产，打的就是腰麻，这有可能是会损伤神经，所以有些人会觉得麻醉完了以后人会变笨。我觉得只有这种情况下容易造成一些真正意义上的神经损伤，但是正常的分娩一般来说是不太会容易产生这种损伤的。

我们经常说一孕傻三年，就是生完孩子了以后你傻三年，这傻三年主要是什么原因？第一个原因是因为血瘀恶露没有排干净，有淤血，淤血是会影响到我们的神志的。第二个原因就是因为肾精亏虚，包括带孩子晚上休息不好，昼夜节律有问题，都会导致我们的肾精不足，气血能量不足，气血能量供不上头，脑为髓之海，导致我们脑子就不好使了。从西医的角度来说，你可以理解为脑神经没有足够的营养，营养在西医来说可能就是一些多肽，从我们中医角度来讲就是气血，脑肽实际上就是一个外源性的多肽类的物质，它就是一个外源性的补充，大家可以理解为补脑。你打完了以后会觉得舒服是因为它直接外源性的去给你进行了一个补充，我们身体上的大部分感觉都是通过神经系统去支配的，脑肽以此去减少你的不良感受，所以很多人打完脑肽会觉得出汗也没有了，人也不怕冷了，但大家始终要知道外源性的东西跟内源性的东西是不一样的，这就是中医跟西医的区别。

我给大家打个比方，比如说西医上他会很强调营养方面，强调我们身体里面需要维生素，需要蛋白质，因为这都是我们身体里面非常重要的组成成分，他就会觉得你需要多吃维生素，多吃水果，多吃蛋白质，多吃肉食，这些食物对你来说是比较好的，这是我们西医当中的一些观点。但是在我们中医方面会更加注重功能，如果你在没有足够好的功能的情况下，你吃下去的这些物质是没有办法被代谢的，这个也就是我们中医讲的气化的功能。比如很多人的脾胃功能不好，代谢不了蛋白质，蛋白质在身体里面一旦腐败了以后形成的各种抗原就是毒素。比如我们需要维生素，但是很多人的脾胃不好，水果太寒凉了，代谢不了这些水果，这些水果全部变成了水湿，变成了痰湿，就在我们身体里面遗留下来了，而且会造成我们脾胃越来越虚，这就是我们中医看待问题的一种方式。

同样的我们中医在治病的时候是注重功能性的恢复，是促进你内源性的改变。比如你现在整个脑部的神经它不足以被濡养，我们会发现是因为你肾精亏虚，气血能量不足，气血瘀滞，导致经脉不通畅，气血供不上头，那么我们治疗的时候会从根上治，一方面我们补充你的肾精，加强你的气化功能，同时打通你经络的一些通道，清理你身体里面的这些病理产物，最后让你自己的身体能够把你的肾精运上你的头，让你获得真正意义上的健康，而不是直接外源性的去给你补充一些多肽的物质，也就是我们的脑肽。

你说补充这些东西有什么潜在的危险呢？那就是会让你感受不到你自己身体其实里面是有问题的。比如我们常常所说的生病是一件好事，生病真的是一件好事，很多人说我几十年来不感冒，这真的是很可怕，你受到了寒邪感冒了，说明你身体还在发生免疫反应，如果你身体一点免疫反应都没有发生，说明那些风寒邪气直接都进到身体里面去了，你一生病就是大病。所以说当你感受不到自己身体的一些变化的时候，这并不是一件好事情。比如你身体是很虚寒的，但是因为你这种外源性的补充让你感觉不到你身体的虚寒，然后你继续吃一些寒凉的东西，继续吹空调，让风寒邪气都在你身体里面待着了。我们中医讲的邪不空见，终必有奸，邪气在里面迟早要出问题，你们现在觉得产后风的病程实在是太长了，但是你们有没有发现这个病它始终是可治的，那么一旦它到了一个不可治的状态的时候，那就不是病程长不长的问题了。所以说所有的邪气在身体里面待久了，它会变成你认不得的样子，它会最后以其他的形式表现出来。

再打一个比喻，我们大部分的产后风患者会出现肾精亏虚，亏虚了以后整个膀胱经的气化功能不好，她就会感觉到怕冷、容易出汗、整个人会很虚，会很怕风，同时这些风寒邪气它会进入到你身体里面。当你感觉不到这种怕冷怕风了以后，你的风寒邪气一样会进到你的身体里面，因为你的肾精一样是虚的，你膀胱经的气化功能一样是不好的，那么它进到你身体里面以后就会待在你的下焦，一般来说就待在我们的子宫里面形成寒瘀，轻度的就表现为子宫内膜增生或者是子宫肌瘤等等，如果这些邪气在身体里面化热了以后就会变成一些慢性的炎症，子宫内膜炎，反复的子宫内膜炎产生毒素不被清除，最后就是肿瘤。这些不断的产生的毒素最后是靠谁来解毒的？都是靠肝脏靠肾脏来解毒的，这里是西医讲的肾，肝脏跟肾脏通过血液和尿液去解毒，最后造成肝肾的负担，导致肝肾的损伤，所以现在很多的肝癌它是怎么来的？都是这么来的。

我不是说所有人最后都会有这样子的一个转归，而是想告诉大家不要小看病邪，不要小看这些疾病在你身体里面的变化，所有的这些问题我们是要去重视的，我们是要去积极的调护的，身体不好了就是需要养的，没有什么一劳永逸的方法，这是非常残酷的一个事实。我本人觉得我养生还蛮乐在其中的，因为我从小身体也不好，我自己选择做医生很大一部分原因就是我小时候觉得没有人能治好我的病，但是我觉得我还是很享受养生的这个过程，因为它是一个让你身心可以愉悦的过程。

之所以今天跟大家讲了那么多的话，是因为我不希望大家被一些表象所迷惑，我非常能够理解大家对于疾病的痛苦，因为我们临床上看到了非常多的患者怎么样也好转不了，甚至于我们在身体弱的时候，我们上一个小台阶非常难，但是我们要下一个台阶，那简直太容易了。在这个时候就真的是太容易病急乱投医了，一旦病急乱投医，最后的结果有可能你病程越来越长，遭受的苦难越来越多。所以对于疾病的这个东西，我们不想去忽悠大家，我们真的是想把最朴实的道理告诉大家，我们当然最后也希望每个人都能获得开心，获得快乐，同时获得健康，自己也健康，家人也健康，孩子也健康。

关于躯体化障碍指的疾病，还有它的治疗，还有为什么会让人觉得好转的原因以及它的愈后，感觉我今天都提到了，如果大家有觉得听得不明白的地方的话，我们明天还有一堂课可以再跟大家进行一个答疑，今天的时间不多了。

如果大家有经过误治的话，其实也不要过分的担心，因为有误治其实是很正常的，我们这边很多产后风患者都有误治的情况，很多患者她最后都恢复得很好，所以大家不用过分的焦虑，要给自己信心，她只是恢复的时间长而已，但她并不是很严重，慢慢的都会越来越好的。

今天我们的讲课跟分享就到此结束，如果大家有问题的话可以留言，明天我们就顺着这个问题来答疑，也顺便跟大家再谈一下夏天天气热出汗多要怎么样的去避免受凉，怎么样的去养生的问题。今天就到这里，谢谢大家。