**20200621医师课-弘毅生医师讲产后风用药指导**

整理：云南开心

核对：弘毅生医师

主持人：今天是周日又到了，我们得明健身有话说医师课栏目，又是我们产后风的专场。我们今天的话题是产后分的用药，及常见问题或者康复锻炼这些话题。我首先介绍一下，我们的弘毅生医师，是毕业于山东中医药大学，中医硕士，师从大千老师多年，有着多年的丰富的中医临床经验，擅长治疗小儿感冒、发热、咳嗽、胃炎、冠心病、月经不调等等疗效确切，深得患者的信任。今天话题是产后风的用药及康复的锻炼，这个也是很多产后风康复姐妹们，所非常关注的一个话题。好。有请我们的弘毅生医师给大家详细的讲解一下。

**弘毅生医师：**主题是关于用药的一个指导，我想先把产后风整体的情况，中医上认为的这一个病因，病机给大家说一下。之前也讲过好多次了，咱今天再仔细讲一下。关于病因，所谓的产后风就是这些产后病，产后生完孩子以后，出现了各种不舒服的症状。比如怕风，怕冷，出汗多，失眠，四肢的疼痛，以这些为主的一些症状，我们老百姓就说叫月子病。主要是坐月子的时候，各种原因劳累了，没休息好了，造成的这一系列的病症。这个西医上目前妇产科学，它主要是说产后抑郁症，而是从产后抑郁的角度来说的，对于这些产后身痛，产后怕冷了这些了，并没有给出一个明确的治疗方案。

关于病因，一般来说女性，尤其是城里女性，产后特别容易出问题主要原因。第一个就是自身的身体素质差，你生孩子以前身体就不好，其弱多病，不爱运动，一个原因。

第二个原因，就是生完孩子以后不注意了，比如有的产房里边开空调，产后要不注意休养，不注意盖被保暖了，劳累过度生孩子，如果说没有家人的照顾的话，所有的事情都自己干的话，确实比较累。再一个就是情绪因素，这产后生气、抑郁、忧愁，尤其是容易生气，造成了气机的郁结，我说内结脏腹。这三个原因。

我再说一下病机。这个病它的内在的机理，也就是我们中医上说的气机的变化。第一个产后风的病机，是因为气血不足，所谓的气血不足，就是我们说的能量不足。比如产后有句话叫产前一盆火，产后一盆冰。产前一盆火，就说一些孕妇感觉身体很壮实，吃的也多，也不怕冷，整个身体状态都很好，能量很放松的感觉。产后就是生了孩子以后，身体就跟掏空了一样，特别容易怕冷，摸上去是凉的。这个主要是由于孩子也是母亲的气血化生出来的，母亲能量的一部分，那么孩子生下去以后，这个能量就被带走了。所以产妇妇女缺乏能量，这是一方面。喂奶也是一种消耗，还有母乳。有的妇女可能产后大失血，剖宫产，这一些也是对身体伤害很大。所以产后风的病机。第一个就是也是最核心的，气血不足，也就是我们说的能量不足，这是第一个。

第二个就是感受风寒，就是外因。多多少少这些产后妇女，产后病都有一些寒邪在里边，所谓的寒邪就是凉气，寒的一些东西，凉的一些东西，我们叫寒邪。这个是在容量不足的情况之下，外界这些邪气就特别容易钻进人体。身体素质好的时候，邪气不容易进去。身体素质差了，尤其是女性，它是一个外感的风寒。比如洗一个澡洗，一个头，或者晚上盖被子不注意，喂奶的时候看孩子不注意，特别容易着凉。

主持人：尤其像现在城市里面生孩子空调，其实这也是罪魁祸首。因为生孩子的时候本来气血大亏，非常虚弱。但是城里面天气又确实热，空调一吹的话，也是很容易受到风寒。

**弘毅生医师：**刚才说到这一个气血不足的，和外出外感风寒的这一个情况，还有一个很重要的原因。我经过治疗了一些产后妇女，发现还有一个重要的原因，就是脏腑郁结的情况。大多数鉴于高流的一个产妇，岁数越来越大以后，身体里边不通的地方越来越多，像我说的本身身体素质差，再就是婆媳矛盾，或者育儿方面的一些压力啥的造成的，这一个脏腑的郁结，这种郁结脏腑里面，偏于深层次的这一个不通。这个是第三个，我说的脏腑的原因。这就是关于产后病的这一个病机，这是病机方面。

接着说一下关于产后风的用药，现在关于这一块也是比较乱。我总结了一下，有很多用药上的误区。

主持人：其实现在产后风患者可能很多误区，可能有经过误治用药，没有到正确的一个治疗，正确的用药，所以说被误治的也是不在少数。那么如果说用药没有用对的话，这也是会加重，我们的产后风的一些症状。

**弘毅生医师：**接着说关于用药的大体思路说一下，产后风用药。第一，因为药也以侧重于补和调为主，滋补气血。调就是调畅经脉，补和调为主。第三个就是缓。什么叫缓？节奏要慢一些，药量要小一些。这个是缓，药要平和一些。这个对于产后用药的大体治疗思路，第一个是补，第二个是调，第三个是缓。为什么要缓？因为我们中医一句话，急病，要急治，慢病要缓治，因为这是慢性病。因为像产后这种病，本身病人的这一个身体素质都很极差，一个典型的中医上说的一个虚症，像这种病人一定要利于缓，不能太着急。我们说冰冻三尺非，一日之寒，像这种慢性病，虚损性的只能是通过长期的慢慢的调补，才能够逐渐的取得效果。

主持人:对。

**弘毅生医师：**说一下现在出现的一些误区，关于这一个产后治疗的，第一个大剂量用药。我刚才说的很多人可能想取得速效，有个大夫开药劲比较大，一些药都可能用到二十克，三十克，甚至五十克这样的方子，这样的方子都建议大家使用。这个是我说的用药大剂量。

第二个就是治祛风湿，什么叫治祛风湿？因为这些产后病很多时候，她都有这些风湿的症状。比如手腕疼，腰疼了，四肢疼了，这些类似于一些风湿病的情况。所以给大夫一些错觉，感觉这个病是不是要用一些祛风湿的药。比如中医的那些独活，羌活，威灵仙，鸡血腾，这些非常多的祛风湿的这些药，但这些药它特点比较的大，比较猛烈。某一些这些药都不能用来治疗产后风，大家注意我说的是不能用，而不是说可以少用一些，基本上就是属于不能用的范畴。

第三个就是治发汗，现在产后风有一种误区，要用发汗的方法，这些不舒服的症状，是不是发汗以后，可能这个症状就会缓解了。比如周身疼痛了，怕风，怕冷这些用发汗的方法，吃一些发汗的药，或者是做一下熏蒸，汗蒸也是一些误区，或者错误的这些理念。因为我们中医上说汗也是气血能量所化，汗为心之液，本身也是一个能量所化。所以说汗液出的过多，对身体本身也是一种消耗。

主持人：对。本来产后气血大亏，气血虚，又这样子折腾一下，发汗一下的话身体就更虚了。其实很多我们这里得名健身，产后风姐妹很多都是经过发汗这种误区，身体越来越越差的。关键现在很多的月子中心，或者一直推出产后要发几次汗，真的这样子害了非常多的姐妹。

**弘毅生医师：**对，这也是我发现了比较典型的误区，这一个我说的是激发汗。如果大家听到听了，我说以后再碰到一些自己或者身边的人了，得了这种产后病，千万不要让她们去进行发汗这种治疗。因为有的时候，像小乔说的这样越治了，身体越虚弱。比如感冒邪气，在这一个表层的时候，我们吃点发汗药，包括西药退烧药啥的，可能也是通过发汗的这个法来退热，其实都是和中医看法。内经里边说携带皮臭汗发热，邪气在最比较重的时候，我们用发汗的方法把它给去除掉，这样的话发一次汗以后就能好，而且好了不会再复发。但是像产后病这种，它属于一些慢性病，虚损性的病，你不可能通过一次发汗，彻底解决彻底治好，只能说是越治越严重，这是关于忌发汗。

还有一个就是忌烦躁，什么叫忌烦燥呢？中医上有一些温阳的药，比如附子，干姜，肉桂，吴茱萸这些。有的人用药，因为你产后病给人的表象是一种怕风，怕冷。

主持人：对。我就吃了很多的附子。

**弘毅生医师：**同样的道理，艾灸也是一个道理，就类似于这些干姜，附子。其实艾灸本身它动还是偏温燥一些，有的时候偶尔用一下可以，但是你不能长期用，尤其像这种情况。很多大夫他可能用药，碰到这种情况，他可能会开大量的一个干姜，附子这些药，用时间长了以后，对身体都有很大的副作用。因为它第一是温燥，消耗体内的能量，同时消耗阴津，阴血，也不能起到祛湿的效果。因为你没有整体的我刚才说（的不和条）以后，单单的去寒没有得到能量的补充，其实也不能彻底的治好产后病。其实产后病并没有那么难治，关键就是大夫把这个理念要正确，知道治疗方法，按照道理这样的话才能取得一个好的效果。

主持人：对的。

**弘毅生医师：**关于用药这一块，我就简单说这些。