

思路与方法

胃衰老的中医防治思路

白兆芝* 张润顺*

主题词 衰老/病理学 @ 胃衰老 胃/病理学

衰老是机体随年龄的增长,出现脏腑功能衰退,气血阴阳失调,发生全身性、多系统、循序渐进的功能衰退。脏器衰老是衰老的必然过程,其中胃衰老占有重要地位。早在《内经》中即有“阳明脉衰,面始焦,发始堕”的记载,说明胃衰老是导致衰老的重要原因。

近年来的研究表明,随着年龄的增长,胃粘膜形态的变化以及由此引起的胃液分泌的改变都将大大影响老年人的胃消化功能,同时也可能是胃发生病理性改变的基础。从老化胃粘膜结构的变化来看,以往认为胃粘膜萎缩的发生率增加时,胃粘膜处于增生低下状态,但新近的研究结果却表明老化的胃粘膜增生更为活跃。目前认为固有层胶原组织的增生是老年胃粘膜变化的基本病理改变。虽然老化的胃粘膜处于增生活跃状态,但其对损伤的抵抗与修复却处于劣势,很多研究表明,同样的损伤后,老化胃粘膜的修复远远落后于非老化者。从老化胃粘膜分泌功能的变化来看,健康老年人的胃酸分泌并不减少,而胃粘膜萎缩的老年人胃酸分泌减少,由于幽门螺杆菌(HP)感染导致促胃液素增加又可导致老年人胃酸分泌增加。此外,也有人发现健康老年人胃和十二指肠粘膜前列腺素(PGE₂)含量比青年人明显降低,粘液分泌和粘液细胞均减少。以上可能是老年胃溃疡发病率增加的主要原因。从老年人胃排空的变化来看,衰老可以影响胃的调节机制,但对胃的排空结果很不一致,多数认为衰老可引起胃平滑肌胆碱能受体减少,斜行肌层的变化使胃底收缩减弱,老年人胃适宜的舒张遭到破坏,从而导致胃排空减慢^[1]。总之,随着年龄的增长,胃粘膜逐渐萎缩,胃蠕动功能减弱,胃腺体萎缩,分泌减少,食物停滞时间延长,从而临床易出现诸多病症。

中医历来重视脾胃与衰老的关系,《内经》中“水谷皆入于胃,五脏六腑皆禀气于胃”的理论,对后世有着极大的启发。脾胃学说的创始人李东垣强调脾胃虚衰是衰老的重要原因,指出“凡有此病(脾胃)者,……已损天年”,“调理脾胃,老年当先”。此后,李中梓指出“后

天之本在脾”,张景岳认为“养生家必当以脾胃为先,……善养脾胃之道,所以便能致寿。”胃气衰弱,后天失养,精气不足,既可使全身各脏器失于供养,又可使气血生化乏源,且气虚行血无力又可致瘀;胃气失于通降,受纳无权,又可致痰湿阻滞,终致精、气、血亏虚,痰瘀阻滞,从而加速衰老过程。因此,胃衰老常是衰老的先导,是导致全身衰老的重要原因,而通过调理脾胃延缓胃之衰老对防治衰老具有非常重要的意义。

如何防治胃衰老是抗老防衰的一个重大课题。我们认为应从以下几方面加以思考。

1 重视未病先防

1.1 科学的饮食习惯:李东垣曰:“饮食自倍,肠胃乃伤”,老年人胃的功能减退,故饮食宜富有营养且易于消化,使每日由膳食提供的热量和机体每日的总耗能量保持平衡。应荤素杂食,多吃易消化的高蛋白膳食,避免脂肪摄食过多致热量过剩引起肥胖,并多吃蔬菜、水果,以保证足够的维生素供应。尤忌饮食失节,饮食偏嗜。

1.2 保持乐观的情绪:要保持乐观稳定的情绪,以积极的态度待人处世,避免激烈的情绪波动和过重的心理负荷,学会情绪调节,提高心理健康水平。避免肝气郁结横逆,克犯脾土。

1.3 良好的生活习惯:良好的生活习惯,包括合理休息、充足睡眠、控制嗜好等方面,特别是力戒烟,控制饮酒,合理喝茶,坚持适宜的体育锻炼。

2 积极防治胃病

影响人类寿命的个体因素中,以疾病为最重要。消化系统疾病虽不属于老年病,但有不少疾病在老年人中的发生率比青年人高,如胃食管反流性疾病、慢性萎缩性胃炎、溃疡病、胃癌等。而且由于机体衰老,消化器官在解剖学和生理学上都发生了一系列变化,使得老年人器官功能减退,储备能力下降。因此,与青年人相比,老年人消化系统疾病具有症状不典型、病程长、恢复慢、并发症多、死亡率高等特点,这就使药物治疗变得困难而复杂。

中医对消化系疾病方面的治疗积累了丰富的经验,在胃衰老性疾病的防治方面亦有不少探索。我们以对胃衰老性疾病的防治,应注意把握以下几方面:

* 山西中医学院,太原市晋祠路一段65号(030021)

收稿日期:2002-12-02

2.1 注意明确病机特点:老年人由于脏器衰老,胃之受纳腐熟通降功能减退,再加上饮食不节,劳倦内伤,情志失调,损伤脾胃,以致加重了胃衰老的程度,并在此基础上出现了各种胃衰老性疾病。总的来说,这类疾病病机复杂,基本病机多属脾胃虚弱(气虚或阴虚),脾运不及,胃失腐熟受纳之功,并在虚的基础上形成气滞、食积、瘀血等病理变化,从而出现虚实兼夹的证候。因此,胃衰老性疾病的发生虽有不同的病因,但与年轻人相比较,其发病机理又有自身的特点,即易虚易实,虚实兼夹,本虚标实。本虚多为脾胃气虚、脾胃虚寒或脾胃阴虚,标实多为气滞、食积、痰湿、瘀血为患。明确这些病机特点,对胃衰老性疾病的防治具有重要指导意义。

2.2 把握病机转化规律:任何疾病的病机都是处于不断变化的过程之中,胃衰老性疾病也是如此,然而这种病机转化又有其规律可循。归纳起来,有以下几方面:一是虚实转化。尽管胃衰老性疾病多表现为虚实相兼,本虚标实,但在不同的病变阶段,又有偏实偏虚的不同。初期多以实证为主,随着病情发展,脾胃之气受损,出现虚实夹杂的病理变化,最终由于气血生化乏源,脾胃之气衰惫,阴阳耗损,而由实转虚。在气虚的基础上又容易导致饮食停滞、痰湿阻滞、瘀血内停等实的证候,即因虚致实。二是由气及血。老年人胃病日久,多可由气虚、气滞或痰阻,致血行不畅,出现血分瘀阻之象,但单纯血瘀者较少,往往是在气血阴阳亏虚的基础上兼见瘀血病机。如老年慢性萎缩性胃炎、胃癌前期病变均可不同程度地出现瘀血征象。三是寒热转化。胃本多血多气之腑,当人进入衰老阶段,胃之气血皆少,从而变得较为“娇嫩”,不仅不耐寒热,而且寒热病机转化比较明显,寒邪郁久可以化热,由寒证转化为热证;热证过用寒凉,也可转为寒证;而在临床上又常可见到寒热错杂之候。此外,气郁、痰湿、瘀血等病理产物又多可化热,化热后进一步发展又可伤阴。四是波及他脏。从中医整体观念出发,胃衰老的本腑衰老不是单一的,脾胃为后天之本,气血生化之源,灌溉五脏六腑,“胃虚则脏腑经络皆无以受气而俱病”(《脾胃论》),胃发生病变,常可波及他脏他腑,如脾、肝、肾、大小肠、胆等。

3 胃衰老性疾病的中医治疗用药注意事项

由于老年人反应迟钝,患病后缺乏典型症状和体征,这就给诊断带来困难,如诊断不明,则难以对症下药。胃衰老性疾病也是如此,对此类疾病应尽量明确西医诊断,并在此基础上进行中医辨证施治。

由于胃衰老性疾病多属虚实夹杂之证,故在治疗时要注意虚实兼顾。在分清以虚为主或以实为主的基

础上,进一步明确气血阴阳之虚以何者为主,气郁、痰湿、瘀血、积滞之实以何者为要,辨明证候的主要矛盾和矛盾的主要方面,对证用药,虚实并用,分清主次。

尽管虚是胃衰老性疾病的主要病机,补虚是治疗此类疾病的重要方面,但祛邪亦不可忽视。在某些情况下,邪实已成为矛盾的主要方面,所以恰当地运用祛邪法,诸如清化湿热、化痰蠲饮、消食导滞、行气降气、活血化瘀等,亦为治疗此类病证的重要一环。特别是有时复合病机的需要,以上诸祛邪法,又当相互配合运用。

治疗过程中要时时注意保护胃气。由于老年人机体代谢、更新、再生修复能力低下,疾病转归和恢复较慢,因此相对来说病程较长,用药时间也长。如消化性溃疡,同样的治疗条件下老年组比青年组治愈时间要长1倍。在这种情况下,应用中医药治疗此类疾病时,要重视调理脾胃,逐步恢复脾胃功能。脾胃功能的恢复,不仅有利于胃腑疾病的恢复,而且有利于其它脏器功能的恢复。同时,在治疗用药过程中,要常注意保护胃气,如清热化湿要注意防止苦寒太过而伤脾败胃;疏理气机也不宜久用破气耗气之品;消食导滞、化痰蠲饮不宜攻伐太过;活血通瘀不宜过用破血散血,以免耗伤气血。即使运用补益,亦不可过于滋腻,以免滞其胃气。

把握好整体调节与局部调节的关系。人是一个有机的整体,由于脏腑相关,胃衰老可以加重其他脏器的衰老,其他脏器的衰老也可影响到胃。防治胃衰老可以延缓整体衰老,调节整体功能或其他脏器功能也可对胃衰老的防治起到积极作用。因此,在具体施方用药时,既要着眼于胃的局部用药,又要善于进行全身性调理,即通过各种直接或间接的治疗方法,对胃之衰老进行有效的防治。

参考文献

- 1 张洪泉,余文新主编.中华抗衰老医药学.北京:科学出版社,2000:229-232.

您只需打个电话:

《乙肝康复》手册、VCD 光盘寄到家

欢迎咨询、索取

防治乙肝

“家庭医生”普及工程启动

诚聘“家庭医生”顾问(兼职医生、包括乡医),年龄不限、待遇优厚,资料备案

主办单位:北京华神制药有限公司

地址:北京东直门内北新仓18号华神制药有限公司

邮政编码:100700,联系人:杜主任、武小姐

电话:010-84032002,010-64024363 转 307