

身体七月易上火 分清虚实好对症



“池塘边的榕树上,知了在声声叫着夏天”,夏日的七月,不太有胃口,有人就约三五好友去涮火锅,羊肉、辣酱加上酒。但饮酒后太过兴奋,晚上休息不好,第二天牙龈肿痛、口腔溃疡,接踵而至。上火就这样悄无声息地发生了。上火虽然几乎每个人都会遇到,但要明确回答什么是上火,为什么会发生上火,如何治疗上火等问题时好像又说不清头绪。

火性炎上

头面部易发症状

上火是人们对人体出现一些中医火热症状而导致的病证的俗称。《尚书》中对火的属性概括为“火曰炎上”,即火具有温热、向上升腾的特点。《黄帝内经》也对火的生理病理作了详细的论述。中医对火的认识源远流长,内容丰富,但明确论及上火,却年代较迟。最早记载“上火”的是明代《本草蒙筌》中关于“上火疮”的论述,可见当时也以疮疡作为上火常见的病症。上火中的“上”表示方位,指位置在高处外,另外,还有点燃等意思。上火作为名词时,表示人体上部的火热病症;作为动词时,可表示发生火热状态。

常见的上火症状有口干、口腔溃

疡、眼干涩、牙龈肿痛、咽喉肿痛、烦躁易怒、心烦失眠、面部疱疹、大便干结等。我们根据流行病学调查和专家论证,结合上火的症状特征提出,凡出现牙龈肿痛、咽喉肿痛、口腔溃疡、面部疱疹、目赤干涩等1个头面部症状,或伴有便秘干结、心烦、五心烦热等全身不适就可认为发生了上火。继而,对上火作了以下定义:凡因精神紧张、过度劳累、辛辣药食等引起,以人体头面部口、舌、牙龈、咽喉、眼、鼻等部位皮肤黏膜出现红肿热痛、溃疡症状为主,并可伴有全身症状、反应的一种轻微的易反复的疾病。该定义反映了上火的基本诱因、常见症状、发病特点等。

诱发因素多

症状复杂累及脏腑

夏天天气炎热,人休息不好,又大量出汗,因此,常常感到疲劳。中医认为,劳倦伤气。《素问·举痛论》指出:“劳则喘息汗出,外内皆越,故气耗矣。”大量出汗,津气也随着汗液而耗散,人体元气也随之耗散,常可导致脾胃气虚,日久还可导致阳气亏虚,因此会出现阴火上冲或虚阳外越的虚火症状。有的人长期熬夜、阴液耗损,表现为阴虚火旺的虚火症状,虚火导致的上火多在疲劳后出现牙龈肿痛、口腔溃疡等症状。夏季比其他季节更容易发生上火。根据中医五行的理论,夏季属火,自然界的阳气最为旺盛,按照中医天人相应的理论,一年之中人体阴阳的变化规律,人体阳气在夏季也是最为旺盛的,所以这时容易出现一些中医的火热证候。

工作压力大、精神紧张也是上火的重要诱因。中医认为,肝具有疏泄的功能,如肝之疏泄功能正常,则人体气机条畅,气血运行正常,心情舒畅,身心健康。肝脏喜条达而恶抑郁。如若肝气疏泄不及,则会导致肝气郁结。精神紧张常可导致的肝气郁结,郁结日久则可化热化火,出现各种上火症状。除了肝火外,精神紧张、烦躁焦虑常会导致心火旺。中医认为心主神明,精神活动常常影响到心,心开窍于舌,心火旺常出现口舌生疮以及心烦、小便黄等症状。

过度疲劳、精神紧张从现代医学分析属于应激反应,为了应对社会、环境等因素的刺激,机体作出一些适应性反应,这些反应是一把双刃剑,一方面可以有效地应对刺激因素,另一方面又能

导致机体的损伤。比如在加班工作或精神紧张时,机体分泌的一些激素使心率加快,外周的血管收缩,这样可以保证大脑等重要器官的血流,但外周的黏膜皮肤长时间的缺血缺氧就会导致组织损伤。糖皮质激素分泌增多可以升高血糖,保证重要器官的能量供应,但糖皮质激素同时还有免疫抑制的作用,在皮肤黏膜局部损伤、免疫力降低时,一些机会致病菌就会发生感染,导致人体头面部皮肤黏膜发生红肿热痛、溃疡等上火的炎症表现。

饮食因素如过食羊肉、酒、辣椒等热量、刺激性的食物,也是上火重要的诱因。羊肉属于肥甘厚味,摄入过多,不宜消化,容易形成食积,食积又容易化火。另外,瓜子、花生等炒货也会导致上火,这些食物大都属于温热性质,经过炒制温燥之性更强。这些食物富含脂肪,属于高热量食物,也不容易消化,摄入过多会出现嗝气、腹胀、大便酸臭等食积症状。酒、辣酱都属于辛温之品,食用过多会出现牙龈肿痛、口臭、大便秘结等胃火的症状。现代医学研究,酒、辣椒等刺激性食物容易损伤黏膜,而且酒在代谢过程中产生很多能量,辣椒还能促进糖脂的代谢。总之,高热量的饮食会加快人体的能量代谢,特别是脂类代谢,一些代谢产物会增强人体氧化应激反应,进而引起机体的炎症免疫反应,加上刺激性食物对局部皮肤黏膜的刺激损伤,以及肠道菌群的变化,导致各种上火症状的发生。



代谢加快

中医分为实火、虚火

研究发现,无论是精神紧张、过度疲劳,还是各种饮食因素,导致上火的发生都存在能量代谢加快的现象。加班熬夜或是精神紧张都是通过调动人体潜在的机能以适应环境的变化,保证相关器官的能量代谢。糖和脂肪是人体主要的供能物质,因为脂类的能量密度高,单位重量的脂类提供了更多的能量,所以脂类可以满足机体一段时间较高的能量代谢的需求。因此,脂类代谢与上火关系更为密切。

上火的发生大部分是一过性的,持续时间较短,一般一周左右就能痊愈,中医认为这大都属于实火。还有部分患者,经常发生上火,此起彼伏,而且持续时间较长,但症状相对较轻,局部红肿热痛不明显,这样的上火中医认为一般是虚火。与实火相比,虚火的能量代谢升高的相对较少,炎症反应也相对较弱,但抗氧化

能力、组织修复能力明显下降,同时免疫抑制有所增强。上火的实火表现相当于各种因素导致人体内环境失衡而出现的一种急性炎症反应,虚火则与慢性炎症类似。虚火上火一般表现为炎症反应持续时间较长,机体虽然启动了一些保护性的抗炎反应,但仍不足以消除炎症。

研究发现,一些容易上火的患者,在上火间歇期没有发生上火症状时,体内仍存在较高的炎症反应,这些患者大都表现为湿热体质等中医热性体质,说明上火易感人群具有一定的中医偏颇体质的特征。另外,人体口腔和肠道菌群与上火的发生密切相关,上火患者肠道拟杆菌门的肠道微生物显著下降,有研究发现拟杆菌门细菌对加固肠上皮、维持肠道功能、脂肪酸氧化等方面都有具有重要意义,而且肥胖者肠道内拟杆菌也显著下降。口腔菌群结果发现,上火患者口腔中存在一些机会致病菌,由此可见,菌群变化与饮食、炎症免疫都有密切关系。

及时治疗

防治结合很重要

一般而言,上火是一种一过性的疾病,少则三五天,多则十余日,患者多能自愈。然而,严重的口腔溃疡、牙龈肿痛、大便秘结等症状,患者十分苦恼,需要及时治疗。另外,部分患者长期反复发作,严重影响人们的生活质量,而且还可能是一些重大疾病的前兆,因此需要及时进行检查,排除器质性疾病如恶性肿瘤、自身免疫疾病等,及时诊断以免延误病情。

根据患者上火严重程度不同,轻者可以通过调整生活习惯、去除诱因等方式不药而愈。如过食肥甘厚味或精神紧张、过度疲劳引起的上火,可以分别通过清淡饮食、减少热量摄入,适当休息、精神放松等得以缓解。现在市面上的一些凉茶,虽然大都含有清热泻火、

养阴生津功效的中药,但其糖的含量较高,大量饮用会增加龋齿、肥胖和2型糖尿病等的发生风险,值得注意。严重的上火则需要中医辨证治疗,治疗上火实火宜泻,虚火宜补,根据证候的不同,分别采用相应的治法。属实者,宜以清热、利湿、解郁为主,可酌情选用银翘散、枳实导滞丸、丹栀逍遥散等。属虚者,则应以益气、滋阴为主,可选用补中益气汤、知柏地黄丸等。中医有很多治疗方法,如局部治疗,可以散剂膏剂外用,如冰硼散、西瓜霜。针灸、按摩也可以根据辨证选择清热、益气等穴位。这些大都需要在中医师的指导下进行。中医还注重预防,即中医的治未病,可以选用药食同源的食物,如实火可选用金银花、菊花、蒲公英;阴虚上火可用枸杞、桑葚、百合等,长期服用,对于调理患者的体质,预防复发等都具有较好的效果。

据新华网