

# 排汗异常不容忽视

出汗是人体排泄的一种方式,随着汗液的分泌,代谢物也被排出。人体的汗液98%~99%的成分是水,1%~2%为少量尿素、乳酸、脂肪酸等。汗并非流得越多越好,流汗过头将导致电解质紊乱、损害机体。

《内经》上说:“阳加于阴谓之汗。”中医讲,汗液是阴阳相互作用形成的,而病理性的出汗则是阴阳失调的表现,即营卫不和,“腠理开合失司”。盗汗、自汗等不正常的排汗还可能是身体发出的警示信号。

本报记者 徐洁

## 睡后大汗淋漓 原是感染结核病

滨州市民朱女士来到山东省中医院就诊。近来,每当她晚上入睡,汗液就会“偷偷”溜出身体,厉害的时候,甚至能把睡衣湿透,把盖的被子也浸湿。虽然她一直类风湿病缠身,但除此之外,并没有其他不舒服,到底怎么回事呢?

起初,朱女士的症状也让医生困惑。朱女士的主治医生、省中医风湿免疫科副主任医师谭维勇说,这是典型的盗汗症状,朱女士体型消瘦,有类风湿病,然而,盗汗的原因似乎与此无关。经触诊,他发现朱女士颈部淋巴结肿大,穿刺病理检查显示是淋巴结结核。

谭维勇说,淋巴结结核是感染了结核菌所致,大概与朱女士长期服用免疫抑制药物,导致免疫力低下有关。经过抗结核治疗及中医调理,朱女士盗汗症状已完全缓解。

身体总是在寻找微妙的平衡,排汗不畅是病,没有正常原因而出汗太多也是病。

部分皮肤病可导致皮肤排汗功能障碍。山东省皮肤病医院主任医师田洪青说,比如鱼鳞病,这类人群皮肤表层比常人厚很多,毛孔被掩盖,还有湿疹、皮炎、银屑病和牛皮癣等病人,皮肤病导致他们的皮肤表层破坏,毛囊随之破坏,水分过度蒸发,皮肤干燥,汗液不出。

山东省千佛山医院内分泌科主任医师王彩玲说,糖尿病人长期代谢异常引发植物神经功能紊乱,门诊上常有糖尿病人描述自己常“一阵阵地出汗”,也就是顿发性出汗。

## 汗液呈黄色 或与黄疸有关

《内经》上说:“阳加于阴谓之汗。”即汗液是阴阳相互作用下形成的。病理性的出汗则是阴阳失调的表现,营卫不和,“腠理开合失司”。谭维勇分析,中医讲盗汗的原因是阴虚火旺,从现代医学角度分析,属于结核病中毒症状,可以解释为结核病导致了朱女士植物神经功能紊乱。

不正常的排汗表征通常为自汗和盗汗。自汗即静止却出汗,通常为阳气虚弱所致,“表卫不固则汗出,动则甚”。盗汗是入睡后出汗异常,醒后汗泄即止。“盗”有偷盗的意思,古代医家形容汗液趁人们入睡时,像盗贼一样偷偷地泄出来,中医认为“阴不敛阳”,因而“汗随阳泄”。

谭维勇说,还有一种表征为战汗,也就是寒战出汗,属于邪正交争剧烈所致,还有的患者汗呈黄色,能把白色的衣服染黄。《金匮要略》有句:“以汗出沾衣,色如黄柏汁”,故名。王彩玲分析,汗液之所以呈黄色,与体内某些物质代谢有关,如黄疸或其他碱性物质。

中医讲究辨证施治,排汗异常的辨证主要有:①太阳表虚。表现为自汗,怕风、头痛和鼻塞。②阳明热盛。表现为大汗淋漓,伴有高热、口渴、烦躁而面红,喜食冷饮。③暑伤气津。多见于夏季,表现如中暑症状,烦渴,气虚等。④湿热交蒸。表现为手心、脚心、头部出汗多且粘腻,渴不欲饮,身体困乏,肚子胀,不愿吃饭,小便黄赤,口苦,咽干等。⑤阴虚火旺。多表现为盗汗,烦躁焦虑,睡眠不好,潮热颧红,腰膝酸软。



## A 不正常的出汗



### 【自汗】

即静止却出汗,通常为阳气虚弱所致,“表卫不固则汗出,动则甚”。



### 【盗汗】

入睡后汗出异常,醒后汗泄即止,中医认为“阴不敛阳”,因而“汗随阳泄”。

## B 中医辨证

- ① 太阳表虚。表现为自汗,怕风、头痛和鼻塞。
- ② 阳明热盛。表现为大汗淋漓,伴有高热、口渴、烦躁而面红,喜食冷饮。
- ③ 暑伤气津。多见于夏季,表现如中暑症状,烦渴,气虚等。
- ④ 湿热交蒸。表现为手心、脚心、头部出汗多且粘腻,渴不欲饮,身体困乏,肚子胀,不愿吃饭,小便黄赤、口苦、咽干等。
- ⑤ 阴虚火旺。多表现为盗汗,烦躁焦虑、睡眠不好,潮热颧红,腰膝酸软。

## C 警惕

- ① 甲亢,由于代谢功能异常,体内产热过多,导致自汗。
- ② 糖尿病,特别是合并心脏病,或血糖过低时,容易顿发性出汗,尤其是夜间盗汗,白天遇紧张刺激而出汗。
- ③ 更年期综合征,顿发性的潮热多汗,夜间盗汗。
- ④ 结核病,如肺结核、淋巴结结核等。

## 汗蒸排毒,不是人人适用

如今,汗蒸房遍布街头巷尾,不少人以此作为排毒养生方式。

汗法是中医八大疗法——汗、吐、下、消、和、清、温、补之一,八法中的汗、吐、下都是病邪的出路,比如对麻疹患者用汗法治疗,具有发汗解表的作用,对水肿病人用汗法,具有排湿的作用。

并不是所有的病症都适用汗法。谭维勇介绍,汗法只适用于太阳表实证,这些病征有个共同的特点就是汗不出来,腠理闭塞,发汗可以起到解表,祛风湿或者退热的功效。

“很多地区讲究给坐月子的产妇发汗,不分病征的发汗中医并不提倡。”谭维勇说,出汗过头会导致电解质紊乱,有伤机体,中医也认为“汗为心液”,损耗过度伤精,产妇大汗淋漓后更易引发伤寒、关节受寒等。同样的道理,他建议,桑拿也不宜常蒸,无论运动还是桑拿,微微出汗就可以了。

王彩玲提醒,常自汗,盗汗应警惕以下疾病:①甲亢,由于代谢功能异常,体内产热过多,导致自汗。②糖尿病,特别是合并心脏病,或血糖过低时,容易顿发性出汗,尤其是夜间盗汗,白天遇紧张刺激而出汗。③更年期综合征,顿发性的潮热多汗,夜间盗汗。④结核病,如肺结核、淋巴结结核等。



主办:齐鲁晚报  
协办:山东省大众健康管理中心

养生堂 本期堂主:冯华

## 推杯换盏小心肝

冯华,消化内科学博士,山东省立医院消化科主治医师,山东省青联委员,主要从事消化系统疾病的临床和研究以及消化内镜的诊疗,在病毒性肝炎、药物性肝病、肝硬化、急性胰腺炎、功能性胃肠病以及内科复杂疑难病症方面有一定研究。

随着气温一路飙升,济南的特色烧烤又迅速火爆起来,下了班,约上三五好友,一边撸串,一边豪饮,觥筹交错,自然惬意。酒自然少喝不了,但除了不要酒驾,还要警惕过量饮酒引起的疾病,其中最主要的就是酒精性肝损害,今天咱们就谈谈酒精性肝病。

顾名思义,酒精性肝病是由于长期大量饮酒导致的肝脏疾病。初期通常表现为脂肪肝,进而可发展成酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化,严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死,甚至肝功能衰竭。酒精性肝病是我国常见的肝脏疾病之一,在肝病发生中仅次于病毒性肝炎,严重危害人民健康。

影响酒精性肝损伤进展或加重的因素较多,目前国内外研究已经发现的危险因素主要包括:饮酒量、饮酒年限、酒精饮料品种、饮酒方式、性别、种族、肥胖、肝炎病毒感染、遗传因素、营养状况等。一般来说,喝酒容易脸红的人可能乙醛脱氢酶的活性相对较低,致使肝脏内乙醛过量蓄积,更容易造成肝损伤;女性对酒精诱导的肝毒性更敏感,与男性相比,更小剂量和更短的饮酒期限就可能出现更重的酒精性肝病;空腹饮酒较伴有进餐的饮酒方式更易造成肝损伤;肝炎病毒感染与酒精对肝脏损害起协同作用,在肝炎病毒感染基础上饮酒,或在酒精性肝病基础上并发乙肝或丙肝感染,都可加速肝脏疾病的发生和发展。

酒精性肝病临床症状为非特异性,可无症状,或有右上腹胀痛,食欲不振、乏力、体质量减轻、黄疸等;随着病情加重,可有神经精神症状和蜘蛛痣、肝掌、腹水等表现,已经发展到肝硬化的患者可能会形成门静脉高压,食管胃底静脉曲张进而破裂引发消化道大出血危及生命。去医院检查会发现肝功能(主要是转氨酶、转肽酶升高)、凝血功能异常;B超检查可能提示脂肪肝甚至肝硬化、门脉高压;肝硬化的患者行胃镜检查可能发现食管胃底静脉曲张。

酒精性肝病的治疗原则是戒酒和营养支持,减轻酒精性肝病的严重程度;改善已存在的继发性营养不良和对症治疗酒精性肝硬化及其并发症。其中,戒酒是治疗酒精性肝病的最重要的措施。酒精性肝病需良好的营养支持,应在戒酒的基础上提供高蛋白,低脂饮食,并注意补充维生素B、维生素C、维生素K及叶酸。严重的酒精性肝病需住院治疗,应用保肝药物,积极处理酒精性肝硬化的并发症,严重酒精性肝硬化患者可考虑肝移植,但要求患者肝移植前戒酒3~6个月,并且无其他脏器的严重酒精性损害。

研究表明,酒精性脂肪肝为良性病变,戒酒后病变可逆转,如果酒精性脂肪肝患者继续饮酒,可发生更严重的肝损害,当发展成肝硬化时,病变将无法逆转,所以提醒大家,在酣畅豪饮的时候,小心自己的肝,呵护好自己的健康,做到适可而止。