

返回首页

## 妊娠呕吐食疗方

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-21

妊娠呕吐是妊娠早期的常见症状，一般在停经40日前后开始出现。妊娠呕吐的发生是由于早妊时绒毛膜促性腺激素分泌功能旺盛，使胃酸分泌减少，胃蠕动减弱，自主神经功能失调，副交感神经兴奋而导致的，妊娠呕吐又称早孕反应。

中医称妊娠呕吐为恶阻、子病、病儿、阻病等。妊娠呕吐分轻、重两种。轻症表现为反复呕吐、厌食、偏食、软弱无力，有时伴有失眠和便秘，但体温、脉搏正常，体重减轻不明显，尿酮体检查为阴性。重症又称妊娠剧呕，常频繁呕吐，不能进食，呕吐内容物除食物、黏液外，还有胆汁或咖啡样食物，严重者出现水及电解质平衡失调，尿酮体检查为阳性，体重常可减轻5%以上。

中医认为本病的发病机制是冲脉之气上逆、胃失和降所致，或脾虚不运、痰湿内生、上逆而致呕吐。此外，也可因肝胃不和、肝旺伤胃、胃失和降而致呕吐。临床上也常见到因情志变化所致，如对妊娠恐惧和焦虑也可致妊娠呕吐。

### 食疗小方子

柚皮饮：柚子皮2.5克，洗净切碎，水煎代茶饮，每日1剂。有理气健胃降逆之功效。适用于妊娠呕吐。

姜汁糯米粉：生姜适量洗净，捣烂取汁30毫升，与糯米300克同炒，至糯米爆裂，取出研粉末，装瓶，每次10~20克，每日2次，温开水送服。有温中止呕作用。适用于妊娠呕吐，但阴虚火旺者不宜服。

生姜甘蔗汁：甘蔗汁100毫升，生姜汁10毫升，混合后放锅内，隔水蒸熟，趁热分3次饮完，每日1剂。适用于妊娠呕吐。

### 链接1

#### 四逆散加味治疗妊娠呕吐

药物组成：柴胡、枳实、白芍、陈皮各12克，砂仁6克，合欢花10克，酸枣仁30克，炙甘草15克。

加味：兼热症者加知母、栀子、生地及黄芩各15克；兼寒症者加吴茱萸10克。

用法：加水500毫升，武火煎沸后，文火煎30分钟，取汁200毫升，少量多次饮服，且均以生姜汁为药引，并嘱病人尽量克制呕吐，服药后可漱口，少进糖果以防反胃。伴严重水、电解质紊乱者给予输液以纠正酸中毒和电解质紊乱。7天为1个疗程，共1~2个疗程。（戴玉兰）

### 链接2

#### 妊娠呕吐的点穴疗法

穴位：内关、膈俞、肾俞、足三里、太冲。

操作步骤：分补法和泻法。补法：内关穴，继以背部循压法，再点膈俞穴，可抑制胃气上逆。肾俞穴，能安胎补气。足三里穴，引胃气下降。泻法：太冲穴，有止呕作用。每穴平揉、压放各100次。

如有头痛者，加前额推运法。

点穴次序：由上而下，依次点穴。

治疗效果：轻者，呕吐数天，不治自愈。重者，点穴4~5次，即可治愈。（王阳）

[存档文本](#)