

中華民國110年10月1日 出刊

辛丑年八月廿五日 節氣 秋分

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎更年期婦女不要火上加油.....2
- ◎產後乳汁不足中醫調理.....4
- ◎海扶治療中醫調理，助不孕夫妻圓夢 ..... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北院區中醫婦科醫師合照

### 醫師叮嚀

呂怡瑾 醫師

近日因應新冠肺炎delta變異株疫情，各行各業對於衛生防疫仍無法鬆懈，除了平日作息受到影響外，身心的緊繃、壓力也是不可忽視的一環，甚至可能影響到免疫系統，所以如何在疫情延續的現在，調適身心的平衡是重要的課題。運動、均衡飲食、規律作息以及適度的休閒皆是不可或缺的元素，以往習慣的戶外運動也可以改為居家太極拳，養成規律作息也能讓身心得到舒緩。

中秋節過後，很多民眾會藉著佳節連假和家人團聚，雖然在疫情期間，不像往年一樣聚餐烤肉，但月餅、柚子等高熱量食物仍是中秋常見的食物，如何在過完節後身體不至於有太大的負擔，以中醫的角度來看，高熱量食物為肥甘厚膩之品，很容易影響到我們的消化系統，進而形成中醫所謂的「痰濕」，而有腹脹、打嗝、泛酸、腹瀉、腹痛或噁心感等情形，除了適當的運動促進代謝外，水分的適量攝取和飲食的細嚼慢嚥都能減輕腸胃的負擔以及減少痰濕的累積，進一步可選取正確的食物，包括吃食物的原型不吃精緻食品、均衡飲食不偏好某一類食物以及定時定量的用餐習慣，都能避免脾胃功能的傷害，導致消化道不適的症狀。

在二十四節氣來到了秋分，《黃帝內經·四氣調神大論》曰「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也，逆之則傷肺，冬為殄泄，奉藏者少。」此時的作息隨著外在的環境可調整為早睡早起，飲食上也可多食用包括百合、白木耳、山藥、薏仁、杏仁等白色食材補養肺氣，以因應逐漸寒涼乾燥的天氣，以待冬天的冷冽。

### 醫務櫥窗-中醫婦科

《景岳全書·婦人規》中提到「婦人諸病，本與男子無異，而具有異者，則惟經水、胎、產之屬」，因為女子會經歷月經、懷孕、生產等和男子不同的身體結構和功能，所以將婦科獨立出來專責照護女性同胞的健康。而除了門診服務外，也提供會診諮詢治療，包括婦癌、產後坐月子、安胎等，希望藉由中西醫共同照護能夠達到最佳的治療成效。

在中醫門診中常遇到更年期婦女因潮紅厲害來就診，主訴潮熱半小時就發作一次、抱怨每天晚上半夜2點熱醒、發現衣服全濕甚至於床單也濕了、晚上吹冷氣還會嫌熱必須加開電風扇、熱醒想再睡卻又翻來覆去睡不著、且經常嘴破，對於這些的病患，我常開玩笑說：「我開黃連這磨苦的藥來幫你降火氣，你自己不要火上加油喔！」已經調理過一段時間，吃過苦頭的病人連忙點頭回答說：「我知道！」

婦女停經過程是在數年間逐漸進行的，從月經一向規則逐漸變為月經不規則，即至到月經不來，這幾年過渡時期就稱為更年期，台灣女性停經年紀大多介於45-55歲，平均停經年紀在50-51歲，更年期約在停經的前2-3年，有些婦女不能適應此階段的生理過渡，出現一系列症候，臨床可常見潮熱盜汗、胸悶心悸、睡眠障礙、記憶力減退、注意力不集中、情緒起伏、或煩燥易怒或莫名低落（嚴重甚至有焦慮、憂鬱的情況），而這些干擾會嚴重影響婦女的生活品質及與家庭成員的相處。

臨床上發現食用過多烤炸辣食物，如烤羊肉、炸雞、炒花生、桂圓、荔枝，容易耗傷津液並加重內熱之症，容易讓便秘、口乾、口破的患者症狀更加重。花生、腰果、核桃、開心果等堅果，一些油炸水果蔬菜乾，洋芋片等，這些食物對容易熱潮紅、潮熱、心悸、盜汗、失眠的更年期婦女真是禁忌，是不能吃太多的。堅果類營養價值高，堅果富含油脂，只可少量食用，花生、芝麻可榨油的食材，可知其熱量之高，真的不要等胖一圈，才又開始後悔。若真的嘴饞，枸杞、葡萄乾、少量黑豆是我比較建議的零食，白木耳、黑木耳具有滋陰生津、活血潤腸等作用，對潮熱、大便秘結是較推薦的食物。



中秋連假親朋好友難得相聚，吃月餅、烤肉、喝茶聊天，很多人  
 心想明天放假仍可補眠，誰知熬夜卻會使熱潮紅、潮熱等症狀更加嚴  
 重。而平時就有會失眠或睡眠障礙的人，更要少喝刺激性咖啡、濃茶  
 等。我常告誡她們：「入秋後不要任意進補，冬令進補更不要自行吃  
 十全大補湯或麻油藥燉羊肉爐」。

更年期到來的早晚，過程的長短、症狀輕重等，皆與每個人的體  
 質、生活環境、精神狀態和種族、家庭、氣候、營養等因素有關。需  
 自我調適了解更年期是人生必經的一個正常生理階段，可以和同年齡  
 朋友聊一聊知道彼此的症狀及不適，適度疏導與壓力的排解是好的方  
 法。

更年期保健是個重要的課題。婦女一生，有三個重要黃金時期可  
 以調整體質，除了青春期及坐月子之外，更年期就是最後且最重要的  
 時期，保持愉快的心理，培養正當的嗜好與運動，多食具有養陰清熱  
 潤燥的食物，加上中藥的調養，為了好品質的延年益壽，更年期保養  
 是非常重要的。台灣女性常把重心在照顧家人，往往忽視自己的病痛  
 ，我常常在門診說：「要對自己好一點！要開始保養！」

## 高銘偵醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科 主治醫師



### 專長：

月經失調、痛經、妊娠及產後體質調理、不  
 孕症、子宮內膜異位症、更年期症候群、失  
 眠障礙

	一	二	三	四	五	六
上午	台北	台北			林口	桃園
下午			林口			
夜診	台北					

最近有一位30歲的婦女到中醫門診就診，主訴是生產後一個多月後乳汁不足，嘗試補充一些發奶的飲食如黑麥汁、魚湯等，效果仍然不盡理想，伴隨情緒低落、失眠等症狀，於是到中醫門診尋求協助。

產婦胎盤娩出後，體內的荷爾蒙濃度急遽下降，促使腦下垂體前葉分泌大量的泌乳素，刺激乳腺管增生，使乳房開始分泌乳汁，當新生兒吸吮乳房時，除了泌乳素分泌增加，亦可刺激產生排乳反射，使乳汁排出。排乳反射是一種神經性的刺激，會因嬰兒的吸吮、母親聽到嬰兒的哭聲、母親愉悅的心情或自信而增進；反之，若母親因疼痛、疲倦、焦慮、與嬰兒分離，則會受到抑制。

一般產婦每天的排乳量可達1000cc以上，排乳量之多少，與個人的體質、乳腺是否暢通及營養、睡眠、休息、情緒、哺乳能否定時有密切關係。乳汁最重要的成分其實就是水，大約是由95%的水以及5%的蛋白質所組成，因此，湯湯水水及蛋白質要多補充，攝取足夠的水分。常見發奶食物有花生豬腳、牛肉、鮭魚、酒釀、黑豆、豆漿、山藥、葫蘆巴、卵磷脂等，也可透過補充發奶食物增進乳汁。

中醫認為乳汁不足與「氣血不足」或「氣血不暢」有關。中醫認為氣血是乳汁生化的源頭，一旦氣血不足會使身體沒有多餘的能量分泌乳汁，此時乳汁較為清稀，乳房無明顯脹感而柔軟，伴隨疲倦、飲食減少、排便或稀軟或便秘、面色淡黃無光澤、胸悶心悸頭暈等症狀。治療以改善氣血循環為主，脾胃功能好則氣血充足，乳汁自然也足夠，可適度服用花生豬腳湯、滴雞精等補足氣血，也可服用有補氣養血作用中藥來調理脾胃，促進脾胃消化吸收以生成氣血。

情緒與母乳分泌量也息息相關，臨床上常碰到新手媽媽因為壓力大而導致肝氣鬱結，而有氣血不暢乳汁分泌不足的現象，此時乳汁較為濃稠而量少，伴隨睡眠品質差、口乾口苦、甚至便秘等症狀，此類患者可適度做伸展運動活動筋骨，有助於紓壓放鬆

## 產後乳汁不足中醫調理

長庚紀念醫院  
中醫婦科  
陳曉暉  
主治醫師

心情。也可服用通乳湯，有王不留行、路路通、當歸、黃耆等藥材與鮮魚一起熬煮。也可服用疏肝理氣的中藥，使肝經氣血通暢，以增進乳汁分泌。



王不留行



路路通

穴位按壓也有增進乳汁分泌的

作用，《針灸大成》云：「無乳，臈中、少澤，此二穴神效。」一般乳汁不足皆可按壓臈中穴、少澤穴。「氣血不足」證型可搭配足三里、脾俞、胃俞等穴道；「氣血不暢」證型可搭配太衝、內關等穴道，依氣血不足與氣血不暢定分別能使產後泌乳順暢。

除了補充增進乳汁的飲食之外，哺乳期的媽媽在生活飲食中，也要盡可能避免吃到會引起退奶的食物。例如麥芽、人參、韭菜等，冰涼冷寒的食材如菜頭、大白菜等。

乳汁不足的媽媽可先每日親餵頻餵，配合按摩有助於發乳。接著，著重飲食攝取的調整，多補充湯湯水水以增加乳量，配合中藥藥膳能漸漸發乳。一般按照上述事項施行，大部分的媽媽都能漸漸發乳，放鬆心情面對母乳餵食這件事，也有助於乳汁製造。前期乳汁不夠的母親們也不需過於沮喪，可以先讓寶貝喝配方奶，待有乳汁時，循序漸進的搭配配方奶至全母乳餵食。

# 長庚中醫

## 產後乳汁不足中醫調理

### 陳曉暉 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科 主治醫師

#### 專長：

子宮肌瘤、子宮內膜異位症、多囊性卵巢症候群、更年期症候群、骨質疏鬆、尿失禁、月經調理、痛經、孕前調理、過敏體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午		桃園			台北	桃園
下午	台北	桃園		林口		
夜診	林口	桃園	台北		台北	



33歲的小琳長年在國外工作，每個月的姨媽來訪是小琳非常大的困擾，因為月經的出血量非常多，導致小琳有嚴重的貧血問題，需要長期補充鐵劑以維持血色素。早些年，小琳已經在婦產科做過檢查，婦產科醫師說她的子宮長了密密麻麻十多顆大大小小的子宮肌瘤，是導致她月經期間大量出血的主要原因。此外，小琳已結婚三年多，都沒有懷孕，已經符合醫學上不孕症的定義，婦產科醫師也認為這些子宮肌瘤已經影響到子宮內膜的正常結構，可能造成受精卵不易著床，如果想要懷孕，必須先進行手術切除這些子宮肌瘤。然而，因為這些子宮肌瘤佔據著大部分的子宮體，即使手術切除，也可能嚴重破壞子宮的結構，在懷孕和生產的過程中，有較大的風險發生子宮破裂，對母親跟胎兒的生命安全造成極大的威脅。為了處理這個問題，小琳暫時告別多年在國外的的工作，回來台灣準備懷孕，剛開始先諮詢在台灣較成熟的「達文西機械手臂微創手術」，希望能儘量減少手術對於子宮的傷害，在準備接受手術的同時，小琳經友人介紹前來諮詢中醫調理，在門診評估小琳各方面的狀況後，我建議小琳接受更微創的「海扶超音波子宮肌瘤消融術」，雖然海扶治療在台灣仍屬於新興的技術，但在長庚醫院已經執行多年，相對其他醫院較成熟且穩定。小琳在接受海扶治療的前後，皆同時搭配中醫調理，在接受治療後幾個月後果然順利懷孕，懷孕期間的諸多不適也透過中醫調理改善，並在今年順利生產，母子均安。

### 長庚醫院海扶治療中心

海扶(High intensity focused ultrasound, HIFU)是一項新興的治療技術，藉由超音波能夠穿透人體但不傷害組織的特性，利用海扶設備將超音波聚焦在子宮腫瘤上，聚焦的超音波因能量的聚集，會在聚焦部位局部產生熱能，使得組織蛋白質變性而壞死，進而凋亡，接著透過體內免疫細胞的將壞死的組織代謝，達到「無創」消融子宮肌瘤的目的。長庚醫院在2015年自中國大陸重慶引進海扶治療設備，並創立海扶治療中心，至今已經有6年的治療經驗，設立初起由婦產部與中醫婦科共同合作，由中西醫同時照護接受海扶治療的患者，患者術後也可同時接受西醫治療與中醫調理。

## 海扶治療後中醫調理

對於中醫而言，海扶治療在台灣是一項全新的醫療技術。因此，大多數中醫師對於海扶治療是陌生的，對於海扶治療造成身體的影響也不甚瞭解；然而，在長庚醫院海扶治療中心成立初起中醫部便與婦產部有密切的合作，我也經常實地在海扶治療中心全程參與患者的治療，並在術前術後盡心照護海扶治療的患者，因此在海扶治療後的中醫調理累積了許多實務經驗。與傳統中醫婦科學指導的子宮肌瘤中醫治療不同的是，海扶是屬於熱治療(Hyperthermia)的一種治療方式，其作用機制是藉由熱能引發蛋白質變性，造成細胞與組織的傷害，之後身體會透過免疫細胞將凋亡的組織清除。然而，並非每位患者在接受治療後都能有效地「消融」子宮肌瘤，根據中國大陸的文獻報導，在接受海扶治療之後，也有患者的子宮肌瘤與術前比較，幾乎沒有縮小的情況，有些患者最後不堪其擾，接受手術將子宮肌瘤移除，研究發現其子宮肌瘤的病理切片，其組織多有纖維化的情況。因此，子宮肌瘤消融率是海扶治療是否成功的指標，婦產部的海扶治療團隊，回溯研究長庚醫院263位海扶治療的個案，發現患者接受海扶治療後子宮肌瘤的早期消融率，與免疫系統的各项指標有關。因此，若要改善海扶治療的消融率，以中醫調理的思路，除傳統的理氣疏肝、活血化瘀外，更要額外考量患者的免疫狀態，並藉由中醫中藥調節患者的陰陽平衡，以達到更好的治療效果。

# 長庚中醫

海扶治療中醫調理，助不孕夫妻圓夢

## 鄭為仁醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科 主治醫師

### 專長：

更年期症候群、睡眠障礙、骨質疏鬆、青少年生長發育、月經不調、產後調理、乳腺炎、子宮內膜異位症、慢性骨盆腔發炎、帶下疾病

	一	二	三	四	五	六
上午	林口				台北	林口
下午				桃園		林口
夜診	桃園	林口			台北	



## ...常見中藥小常識...

**名稱：**香附 (Coco-grass / Nut grass / Purple nutsedge)

**來源：**莎草科多年生草本植物莎草 (cyperus rotundus L.) 的根莖。

**性味歸經：**歸肝、脾、三焦經。

**功能：**疏肝理氣，調經止痛。

**主治：**用於氣滯脅痛，腹痛；或用於肝鬱月經不調、痛經、乳房脹痛。本品有疏肝解鬱、行氣散結、調經止痛之功。



**典籍探討：**

- ◆ 《湯液本草》「香附子，亦血中之氣藥也，方中用治崩漏，是益氣而止血也。」
- ◆ 《本草綱目》「香附之氣，平而不寒，香而能竄，其味多辛多散，微苦能降，微甘能和，乃足厥陰肝，手少陽三焦氣分主藥，而兼通十二經氣分，童叟浸炒則入血分而補虛，鹽水浸炒則入血分而潤燥，青鹽炒補腎氣，酒浸炒則行經絡，醋浸炒則消積聚，薑汁炒則化痰飲」
- ◆ 《景岳全書》「味苦辛微甘，氣溫。氣味俱厚，陽中有陰，血中氣藥也。專入肝膽二經，兼行諸經之氣。」
- ◆ 《本草分經》「辛香、微苦、微甘。通行十二經八脈氣分。調一切氣…」。

**現代藥理作用：**

本品含揮發油。油中主要成份為 $\beta$ -派烯、香附子烯、 $\alpha$ -香附酮、 $\beta$ -香附酮、 $\alpha$ -莎香醇、 $\beta$ -莎草醇。此外尚含生物鹼、黃酮類及三萜類等。5%香附浸膏對實驗動物離體子宮均有抑制作用，能降低其收縮力和張力。其揮發油有輕度雌激素樣作用。其水煎劑有降低腸管緊張性和拮抗乙醯膽鹼的作用。香附油對金黃色葡萄球菌有抑制作用。其提取物對某些真菌有抑制作用。其總生物鹼、甙類、黃酮類及酚類化合物的水溶液有強心及降血壓的作用。

**禁忌症：**氣虛、血熱、無滯者忌服，用則耗氣損血。

**資料來源：**醫碇、衛生福利部中藥司台灣中藥典暨圖鑑查詢系統

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 翁文能 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村頂

程文俊

湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 許珮毓