



長庚中醫

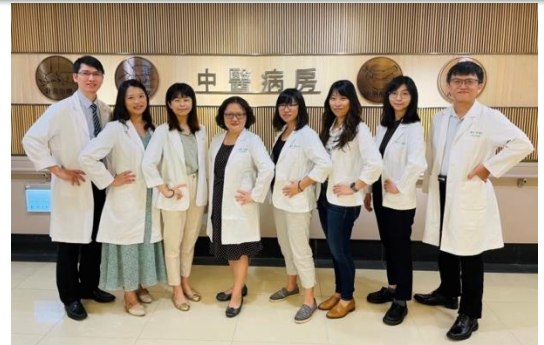
第一〇六期
簡訊

中華民國111年8月1日 出刊

壬寅年七月四日 節氣 大暑

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎惱人的陰道炎2
- ◎新冠疫情下的孕期照護.....4
- ◎雷射針灸助孕實務案例分享.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北區中醫婦科團隊

醫師叮嚀

馬維玉 醫師

七到八月是夏季最炎熱的時節，陽光照射時間長且強度高，為自然界陽氣最旺之時，此時人體腠理開泄。「三伏天穴位敷貼」就是藉此機會順勢利用自然界之陽氣，以中藥穴位帖敷扶正固本，來防治冬天的寒病。

「三伏」指的是初伏、中伏與末伏。「初伏」為夏至後的第三個庚日，2022年夏至為6月21日，夏至後的第三個庚日為7月16日；「中伏」為夏至以後的第四個庚日，即初伏往後推算10天，落在7月26日；「末伏」為立秋後的第一個庚日，會落在夏至後的第五或第六個庚日，今年是8月15日。什麼是「庚日」呢？古時以天干地支紀錄時間，「庚日」就是帶有「庚」字的日子，而天干（甲乙丙丁戊己庚辛壬癸）共10個字輪流，故從一個庚日到下一個庚日會是10天。

清代張璐的《張氏醫通》記載白芥子散，也就是三伏貼穴位敷貼藥物，並詳述其組成及使用方式：「夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效，方用白芥子淨末一兩，延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末，麝香半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞膏肓百勞等穴，塗後麻瞢疼痛，切勿便去，候三炷香足，方可去之，十日後塗一次，如此三次，病根去矣。」三伏貼利用一年中最熱的時段，在背部的特定穴位貼上藥物，透過冬病夏治的概念，藉陽氣以扶正固本，緩解過敏性氣喘、過敏性鼻炎等冬天易發的過敏性疾病。

醫務櫥窗

馬維玉 醫師

現代女性生育孩子的年齡越來越大，不但較難懷孕機率高，每次生產後更是不易快速自行復原。產後月子期間，在中醫是重要的調理黃金期。產後中藥調理不僅可以幫助排淨惡露、將消耗的氣血補回，更是可以藉由中醫藥物幫忙治療產後的常見症狀，像是便秘、腰背痠痛、失眠、憂鬱等，對於媽媽們最常擔心的泌乳相關問題，如乳汁不足、塞奶、乳腺炎等等，透過中藥調理可得到緩解。除了中藥之外，媽媽們也需要一些食療和忌口的相關知識，例如：豬蹄、魚湯可以增加奶水，韭菜容易退奶等等食材相關的注意事項。

長庚醫院提供媽媽們於婦產科生產後，可會診中醫婦科的服務，讓媽媽們在出院回家或到月子中心前，獲得專業的中醫評估、中藥調理與產婦相關知識的衛教，以期產後能順利恢復。

16歲的陳妹妹近日被媽媽帶至中醫門診就診，因為媽媽在洗衣服時，發現陳妹妹的內褲上有白白黃黃的分泌物，且覺得有一股魚腥味，妹妹也一直覺得外陰部有搔癢的情形，上課時總覺得坐立不安，但因為妹妹年紀還小，不敢至婦產科做檢查，因而來中醫求診。

陳妹妹的情況屬於婦科常見的疾病：陰道炎。陰道炎的原因大致上分為三類：細菌性陰道炎、念珠菌陰道炎、滴蟲陰道炎；發生的時間點多在月經前、月經後或是排卵期，懷孕的時候發作機率更是比平常要來得高。症狀大部分會以白帶量變多，質地由黏稠變成結塊、豆腐渣，或是顏色變得黃綠、咖啡色，甚至伴有魚腥味、惡臭味為主。除此之外，外陰部搔癢或灼熱痛、下腹悶脹，或是伴隨小便發炎症狀：頻尿、小便灼熱、刺痛等，在臨床上都是常見的症狀。

什麼情況下容易發生陰道炎？常見的原因有：過度盥洗陰道、月經來潮過後、常穿緊身褲、頻繁性行為等皆是常見的原因。另外像是熬夜、壓力大、飲食過食刺激性食物如辛辣、炸物或是甜食，也會導致陰道炎容易反覆發作。西醫治療的部分大多使用陰道炎塞劑、藥膏以及口服藥為主，一般來說需治療5-7日。

陰道炎在中醫歸屬於『帶下病』範疇。『帶下』之名，首見於《內經》：「任脈為病……女子帶下痃聚」。《沈氏女科輯要》引王孟英說：「帶下，女子生而即有，津津常潤，本非病也。」但若帶下量明顯增多，或是色、質、味異常，即為『帶下病』。《女科證治約旨》說：『若外感六淫，內傷七情，醞釀成病，致帶脈縱弛，不能約束諸脈經，於是陰中有物，淋漓下降，綿綿不斷，即所謂帶下也。』《婦人大全良方》描述了五色帶下：『婦人帶下，其名有五，因經行產後，風邪入胞門，傳於臟腑而致之。若傷足厥陰肝經，色如青泥；傷手少陰心經，色如紅津；傷手太陰肺經，形如白涕；傷足太陰脾經，黃如爛瓜；傷足少陰腎經，黑如衄血。人有帶脈，橫於腰間，如束帶之狀，病生於此，故名為帶。』

帶下病的主要病因是濕邪，如《傳青主女科》描述：『夫帶下俱是濕症』。而濕又有內外之別，外濕指外感之濕邪，如經期涉水淋雨，感受寒濕，或是外在濕毒邪氣內侵胞宮，以致任脈損傷，帶脈失約，引起帶下病。

長庚中醫

惱人的陰道炎

內濕的產生與臟腑氣血功能失調有密切關係：脾虛運化失職，水濕內停，下注任帶；腎陽不足，氣化失常，水濕內停，下注衝任，損及任帶；素體陰虛，感受濕熱之邪，傷及任帶。總之，帶下病以濕邪為患，脾腎功能失常又是發病的內在條件。臨床上常見證型有脾陽虛、腎陽虛、陰虛夾濕、濕熱下注、濕毒蘊結五種。

帶下量多色白或淡黃，質清稀，或伴有冷感，多屬脾陽虛或腎陽虛，帶下量多色黃甚至黃綠，質黏稠如豆腐渣或呈膿稠狀，味臭，屬濕熱下注或是濕毒重症；帶下量不多，色黃或赤白相間，質黏稠有臭味，屬陰虛夾濕。帶下病的治療原則以健脾、升陽、除濕為主，輔以疏肝固腎，佐以清熱除濕、清熱解毒、散寒除濕之法。脾陽虛證以完帶湯加減；腎陽虛可用內補丸或固精丸；陰虛夾濕可用知柏地黃丸加芡實、金櫻子；濕熱下注用止帶方或龍膽瀉肝湯；濕毒蘊結用五味消毒飲加減。但臨床上治療仍須結合全身症狀及病史等綜合分析，才得以正確的辨證治療。

由於陰道炎復發率並不低，如何避免陰道炎反覆發生？

除了藥物治療之外，建議可由日常生活改變做起，

例如：

- (1) 注意經期衛生，月經期應勤換衛生棉等衛生用品，並且多清洗
- (2) 保持外陰清潔，但不過度頻繁使用清潔劑清洗
- (3) 不穿緊身褲，內褲應以寬鬆、透氣，並且以純棉製品為宜
- (4) 飲食上需注意多喝水，少吃刺激性食物如辛辣、炸物，以及甜食、飲料、冰品
- (5) 性行為前後確實清潔
- (6) 適時調整過大的壓力
- (7) 避免熬夜

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午		林口長庚		台北長庚		台北長庚
下午		台北長庚		林口長庚		
夜診			台北長庚			

中醫婦科 林玫君 醫師



學經歷

長庚大學中醫學系 中西醫雙主修
林口長庚醫院中醫婦科總醫師
成都中醫藥大學中醫婦科進修醫師

醫師專長

(1) 婦科體質及月經調理(月經失調、痛經、經前症候群)、子宮內膜異位症、多囊性卵巢症候群
(2) 帶下疾病(陰道炎、外陰瘙癢)
(3) 更年期綜合症(失眠、骨質疏鬆、睡眠障礙)
(4) 不孕症
(5) 婦女泌尿系統疾病(尿失禁、間質性膀胱炎)
(6) 妊娠及產後調理、乳房疾病

懷孕34周的外籍媽媽，感染新冠肺炎正在居家照護，因擔心西藥的副作用可能會影響寶寶，所以掛了視訊門診想尋求中醫的治療；懷孕14周的吳小姐因疫情逐漸升溫，想藉由中醫減少染疫的風險，掛了門診詢問防疫茶包或是藥物的使用時機；更有許多備孕中的夫妻，因擔心疫苗可能會影響懷孕的機率而來到中醫求診，希望能夠藉由中藥調理身體。

Covid-19變異快，可能無法達成群體免疫



自2019年年底以來，全世界逐漸籠罩在疫情的影響之下，除了口罩、酒精成為日常必備的用品外，連出門上班或是放假時的休閒娛樂，都隨著疫情而有所改變。根據公衛觀點，每個疾病都有其群體免疫的門檻，也就是這個族群有多少比例的人對該疾病免疫，就不會產生大爆發，例如：天花是71-83%、SARS是50-75%等，但此條件必須建立在該病毒株不會產生顯著變異或突變的情況下。不過從covid-19爆發以來，每次的大流行都是不同的病毒變異株，Alpha、Beta、Gamma、Delta、Omicron，在短短的兩年之內就有這麼多的變異，加上許多無症狀的感染者，導致傳播的範圍逐漸蔓延。這時只能靠做好個人衛生習慣以及依照指示施打疫苗，但是若懷有身孕或是產後想哺乳的媽媽們，可能就會有較多的考量：疫苗會不會影響胎兒發育、會不會有早產的風險、小孩出生後能不能哺乳等等，都是需要面對的問題。



中醫能做什麼？

儘管世界衛生組織表示：不論是備孕中、懷孕中或是產後的婦女，疫苗的注射是安全且具有保護力。但還是有許多謹慎的女性為了上述的情形延後或是不打疫苗，少了疫苗的防護，媽媽們轉向尋求中醫的治療。很多人都聽過《黃帝內經》提到：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛。」在中醫的看法，人是由氣血所組成，根據氣血的量、分佈等不同，而有不同的症狀表現，如果兩者的量及分佈都是充足均勻的，就算外界環境再怎麼險惡，都能大致應付，即是傷寒論提到的「人病脈不病，名曰內虛，以少穀神，雖困無苦」。故根據上述論點，每個人的防疫藥方都會有所不同，依據不同的體質、年齡、性別、生活習慣等組成適合的方劑。

在處理covid-19的感染上，大致可分為幾個目標：呼吸及皮膚系統的氣機協調、腸胃系統的消化吸收及排泄、肝腎系統的疏瀉運作等，但考量到懷孕女性的氣血分佈，妊娠禁忌、慎用藥物，如行氣效果的陳皮、木香、砂仁；活血的紅花、牛膝、益母草等都需要小心使用；荊三稜及莪朮亦為婦科常用的活血破血用藥，主要用在氣滯血瘀的月經不來、下腹腔有腫瘤積聚等症狀，兩者都入肝脾經，但因孕婦體內有胎兒，所以在懷孕時這兩味藥就為妊娠的慎用藥物。



◎ 荊三稜及莪朮，主要用在氣滯血瘀的月經不來、下腹腔有腫瘤積聚等症狀，在懷孕時需慎用藥物。

幸好中藥有許多品項，能夠有相似的作用，但不至於造成母體和胎兒的傷害。



◎紫蘇葉：行氣寬中，泡水飲用可作為止嘔藥物

孕期噁心的居家照護

在懷孕初期因為腹部的胎兒逐漸成形，有許多媽媽會有噁心、嘔吐、食慾不振的症狀，這是因為維持子宮內膜厚度的黃體素增加，而黃體素會讓腸胃道的平滑肌放鬆，導致食物在腸胃道的時間增加，而有消化不良的問題。「妊娠惡阻」以中醫的角度來看，原因為平常腸胃系統虛弱，加上懷孕後氣上逆而導致消化功能失常，所以行氣寬中的紫蘇葉就成為平常可以泡水飲用的止嘔藥物，有腸胃相關症狀的媽媽不妨可以試試看。

醫師介紹

學經歷

中國醫藥大學學士後中醫學系
 中醫醫療機構負責醫師訓練
 長庚醫院中醫婦科總醫師
 特定癌症患者中醫門診加強照護計畫資格 (乳癌、肝癌、肺癌、大腸癌)
 中醫居家醫療照護整合計畫資格
 兒童過敏性鼻炎

專長 (婦科)

1. 更年期前後婦症
2. 月經與妊娠相關疾病
3. 婦女泌尿相關疾病
4. 青春期生長發育調理

呂怡瑾 醫師

門診時段

	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六
上午					林口	
下午		林口	台北		桃園	林口
晚上		林口	桃園	台北		

小雅(化名)已經有 1 個 3 歲的小男孩，因年屆高齡想要孕育第二胎，嘗試多年仍沒有結果，因此在 2017 年 11 月來到長庚醫院尋求中醫婦科協助調理，希望有機會能順利懷孕。小雅來長庚醫院就診時已 41 歲，就育齡期的女性而言，年紀較大屬於較難生育的年齡，因此除中醫用藥調理以外，依過去的研究顯示，針灸介入能夠改善人工生殖療程的成功率。在中醫婦科門診期間，醫師會視情況於經後期與濾泡期給予雷射針灸治療，加強輔助中醫助孕的效果。



鄭為仁主任

在 2017 年 12 月小雅進行第一次雷射針灸治療後，當月的月經周期推遲，順利驗到懷孕；可惜的是這個胚胎並沒有順利發育，在 2018 年 1 月底時不幸流產。細問之下，原來小雅之前也有流產的經驗，之前檢查也發現 S 蛋白與 Anti-TPO 有升高的情形，因此在後續幾個月，除了服用以中藥調理加強調節免疫的中藥外，筆者也建議小雅在免疫科追蹤，並持續服用奎寧改善免疫狀態，以及服用阿斯匹靈預防血栓形成。在數個月的調理之後，小雅憶起當初調理時有搭配雷射針灸助孕，因此在門診期間與醫師討論是否可以再嘗試雷射針灸助孕。在 2018 年 10 月小雅開始了雷射針灸療程，並搭配中藥助孕調理，很幸運的當月的月經週期也推遲了，在下個月也順利受孕，因為小雅的免疫問題，這次在懷孕初期同時使用中藥安胎，在懷胎 10 月後在 2019 年順利產下一名男寶寶。

另一名患者小婕(化名)，就診時年齡 38 歲，小婕是小雅的朋友，也有一個 5 歲的寶貝，嘗試懷孕多年亦是未能順利。比較困擾的是，小婕在他院檢查，發現AMH低下 (0.2 - 0.4 之間)、甲狀腺功能不足 (TSH 偏高)以及高泌乳激素血症，在多重問題下，小婕先在他院使用排卵藥與破卵針協助懷孕，反覆治療 1 年仍未懷孕，因此小婕在小雅的推薦下，在 2021 年 3 月來到長庚中醫婦科門診，在與醫師討論後，小婕的強烈希望能搭配針灸治療，因此我們在當個周期開始雷射針灸療程並搭配中藥助孕，也同時也建議小婕持續使用降泌乳激素的藥物。很幸運的，小婕在 2021 年 4 月，也就是隔一個月後，也自行驗

到懷孕，考量小婕有甲狀腺功能不足的情形，因此中醫師也是建議在懷孕期間持續服用並監測甲狀腺素，同時給予中藥安胎，小婕也順利在隔年產出一個健康寶寶。

雷射針灸輔助中醫助孕

有鑑於這兩個成功案例，筆者開始建議患者在中藥調理助孕期間，可搭配雷射針灸加強輔助治療的效果。近幾年也累積不少成功例子，有單純使用中醫師助孕的個案，也有搭配生殖中心人工授孕或是試管嬰兒療程的病例。2017年一篇隨機對照分組研究文獻發現，運用雷射針灸幫助試管嬰兒療程著床的效果，不亞於實體的針灸療程，但是否能夠提高活產率，可能還需要進一步考量到胚胎的品質與其他相關因子。雷射針灸是以功率低於500 mW的低能量雷射，以不同頻率的低能量光譜照射刺激傳統穴位，透過雷射的能量刺激人體穴位，達到調整經絡虛實與治療疾病的目的。相較於傳統針灸，雷射針灸屬於較無疼痛的新興治療模式，因使用較低能量的雷射，患者在進行治療期間幾乎沒有任何感覺，目前亦無相關的研究報告指出雷射針灸有任何的副作用或可能產生併發症。

針灸助孕選穴

根據這篇2017年的實驗方法，在胚胎植入前25分鐘可以使用內關、地機、太衝、百會、歸來等穴位，在胚胎植入25分鐘後使用足三里、三陰交、血海、合谷等穴位，並搭配耳穴包含神門、子宮、內分泌、腦點等耳穴。依筆者個人臨床經驗，在濾泡期常用的穴位，包含開手足四關、腹部會用氣海、關元、子宮等，並加強下肢經絡包含血海、陰靈泉、地機、三陰交與太谿等穴位。此外在植入數天前會多做八膠穴，主要著重在上膠與次膠，目的是加強子宮與卵巢的循環，以提升胚胎著床機率。

專長：

1. 更年期症候群、睡眠障礙、骨質疏鬆、尿失禁、代謝疾病、抗老化養生保健
2. 青少年生長發育、月經不調、經痛、經前症候群、過敏體質調理
3. 產後調理、產後缺乳、乳汁不通、產後哺乳諮詢、乳腺炎
4. 子宮內膜異位症、慢性骨盆腔發炎、帶下疾病

	一	二	三	四	五	六
上午診 08:30-12:00	林口				台北	林口
下午診 13:30-17:00	桃園					林口
夜診 17:30-20:00	桃園				台北	

中醫婦科

鄭為仁主任

...常見中藥小常識...

黃 芩

(Scutellaria Root /拉丁名 *Scutellariae Radix*)

【品種來源】唇形科 Labiatae植物，黃芩 *Scutellaria baicalensis* Georgi之乾燥根。

【性味歸經】苦、寒。歸肺、膽、脾、心、大腸、小腸經。

【功效】清熱燥濕，瀉火解毒，涼血止血，除熱安胎。

【主治】腰膝酸痛、下肢痿軟、陽痿、尿頻、妊娠下血、胎動不安、習慣性流產等。

【炮製】取原藥材去除雜質，洗淨泥屑。隔水加熱蒸半小時，軟化取出；或沸水煮10分鐘後燜10-12小時，潤透。切薄片乾燥後篩去碎屑。

【現代藥理】

黃芩苦寒，善清熱燥濕，能治療濕溫暑濕，濕熱痞悶，黃疸瀉痢。其清熱燥濕針對中上焦效果最佳，故可治療肺熱咳嗽痰濃稠，煩熱口渴的患者。黃芩瀉火解毒效果強，對於痛腫瘡毒效佳，故咽喉腫痛的病人適合使用。

此外，也可用來涼血止血，可治療火毒熾盛迫血妄行的出血證，其表現包含吐血、鼻血等。此外，黃芩有除熱安胎的效果，常用在懷胎蘊熱，胎動不安的孕婦。



照片來源：衛生福利部中醫藥司 /台灣中藥典暨圖鑑查詢系統

【資料來源】

1. 衛生福利部中醫藥司，台灣中藥典暨圖鑑查詢系統。
2. 臺灣中藥典，第四版。
3. 《中藥炮製學》，知音出版社。
4. 《中藥學圖表解》，大孚出版社
5. 朱亞南，楊七妹，張碩，張敏，高秀麗：黃芩苷與黃芩素藥理作用及機制研究進展，時珍國醫國藥，2020，31(04):921-925

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

地址:桃園市龜山區頂湖路123號

程文俊 鄭明輝

電話:(03)3196200轉2612

執行編輯:王雅慧

編輯群:高銘偵、鄭為仁、林玫君、呂怡瑾、馬維玉