



長庚中醫

第一〇四期 簡訊

中華民國111年4月1日 出刊

壬寅年三月一日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎高齡衰弱的常見症狀與中醫診治.....2
- ◎抗癌新人生 中西整合最實用4
- ◎異位性皮膚炎常見症狀與中醫治療.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北區中醫內兒科團體照

醫師叮嚀

吳健瑋 醫師

「春天後母面，欲變一時間」是形容春天的天氣多變、喜怒無常。在這乍暖還寒的季節，最容易引起上呼吸道感染與過敏性疾病的發作，尤其是在經過前幾個月的雨神轟炸，舊患新疾的出現困擾了許多人。提醒大家早晚出門溫差大，請注意口鼻的保護與整體的保暖，穿著可採「洋蔥式」的多層次穿著，以適應不同時間和場合。

春來萬物生，這個季節的生活作息鼓勵多從事戶外運動，順應季節、調適身心，開始嶄新的一年。以中醫的經驗，春季時肝膽經脈較活躍亢盛，在現代醫學則涵蓋了肝臟及神經內分泌系統、眼睛等，調養肝臟除了飲食生活需有節制之外，最重要的是要保持開朗、少發脾氣。容易情緒發怒的患者，在中醫裡常歸在「肝火上炎」，症狀常出現頭痛胸悶、失眠口苦、口乾舌燥，並伴隨著不同程度的食慾不振，中醫師常使用龍膽瀉肝湯或其他清肝瀉火的藥物，平時可服用少量的瓜類，達到降火的功效。但不宜過量食用，反倒損傷脾氣造成腹瀉，或因生冷誘發過敏性疾病，失去了日常保健的目的。

醫務櫥窗

吳健瑋 醫師

本院中醫兒科針對常見的兒科疾患給予全方位的治療，設有「小兒氣喘中醫優質門診照護」，根據發作期、緩解期的不同症狀開立處方，實證研究的療效已登上國內外優秀期刊，並整合中醫藥護理團隊，提供以病人為中心的優質醫療。對於常見的過敏疾患，如異位性皮膚炎，除了專業且安全的口服藥以外，也備有療效優異的外用製劑，提供兒童多管齊下的治療方式。

了解孩童的生理健康與心理需求益發重要，也是身為父母家屬需注意的。以身高生長為例，飲食習慣與生活作息的改變，讓許多家屬與兒童到坊間尋求幫助長高的秘方，然而這卻是充滿不安全的方式。對於生長遲緩的孩童，若未經過專業評估而服用來路不明的藥物，反而會危害孩童的健康或促成性早熟。長庚紀念醫院中醫部利用實證醫學，發現對於性早熟的孩童，專業的評估後使用中藥能減緩骨齡的進程，以改善未來的身高數值。

若孩童有就診中醫的需求，可尋求本院專業的中醫兒科團隊，即在長庚網路掛號點選「中醫兒科」門診掛號。

85歲的張爺爺，本來每日都有散步走走的習慣，也偶而會參加社區活動，但因前陣子疫情緊張的因素讓他幾乎不敢出門，整個人的精神變得比較倦怠，什麼事情都不想做，胃口也變差許多。90歲的王奶奶，有高血壓的慢性疾病病史，平時規律服藥控制，配合追蹤檢查，在一次跌倒意外後，發生股骨骨折，儘管已接受了骨折手術，但後續體力無法搭配上復健運動，行動仍較困難，生活上許多事情需要他人幫忙。上述這些個案，对大家應該不陌生，可能是鄰里間的鄰居長輩，或者在自己的家人身上發生這樣的狀況。根據國衛院研究，台灣65歲以上民眾，每百人即有5.4位有衰弱症，且高達41.5%的長輩屬衰弱症前期。

「衰弱症」是一種生理機能儲備量降低的狀態，抗壓性變得較差，難以承受疾病或壓力事件，也更難恢復到原來的狀態。有衰弱症的長者較易發生跌倒、骨折、甚至失能情況，而患有糖尿病、高血壓、失智症、憂鬱症、心臟疾病、慢性腎臟病等患者，都是容易出現衰弱症的高風險族群。家中若有65歲以上的長者或家中有高齡長者的民眾，可以注意是否出現常見的衰弱症警訊，包含：體重減輕、疲倦無力、容易跌倒、情緒低落、日常生活需要協助等。

衰弱症看似可怕，然而如果能在有衰弱症狀前或衰弱早期，正確評估並採取適當的介入措施，便能預防或延緩失能發生。目前的處置及介入，除了包含要再次針對潛在可能的疾病作排除，例如某些造成慢性消耗的疾病，如肺結核、糖尿病、甲狀腺疾病、慢性的感染、癌症、憂鬱等。排除可能疾病後，應審視長者的營養的狀態，特別是攝取足夠的蛋白質。此外，適合的運動也是抗衰老不可或缺的活動之一，鼓勵長者參與伸展運動、肌力訓練、有氧運動及平衡運動，針對活動能力較差的長者，應增強平衡及預防跌倒的運動，每週至少3次以上。並且增進或維持生活環境的豐富度、維持外在足夠的認知刺激，可以鼓勵參加聚會、社區的活動。

會老是自然的，但衰弱、失能不該是應然的，除了上述排除

慢性疾病，將營養、運動做調整外，衰弱症的中醫介入也能夠在這方面給予協助。中醫認為脾胃功能與腎氣與人體的生理機能息息相關，脾胃主管人的消化吸收，長輩常有脾胃虛衰的現象，表現有消化不良、脹氣、納食減少、食慾減退，也可能導致腸胃蠕動不佳，出現解便費力；而腎氣不足則體現於一些腰背及肢體酸麻疼痛、骨質疏鬆、耳目退化的情況。另外，情緒與睡眠也是困擾長輩的一大問題，從中醫的肝氣做治療調整，搭配耐心的陪伴，對於抑鬱、焦慮都能起到很大的支持效果。

老年所追求的，不僅僅是生命時間的延長，而是要創造良好的生活品質。從了解、辨識衰弱開始，學習如何關照自己身邊的長輩，也珍視自己的身體情況、生活狀態。衰弱是可以逆轉的！如果有上述所提及的狀況，除了開始調整生活模式外、尋求西醫的診治外，中醫也可以幫忙！中醫內科門診將以望聞問切的方式，全面的了解病患的體質與可以改善、調整的地方，同等的重視長輩的心理層面，我們可以用中藥口服藥物的治療，也能夠一起討論生活起居的調整，中醫內科將一同守護長輩的健康。

魏禎瑩 醫師檔案

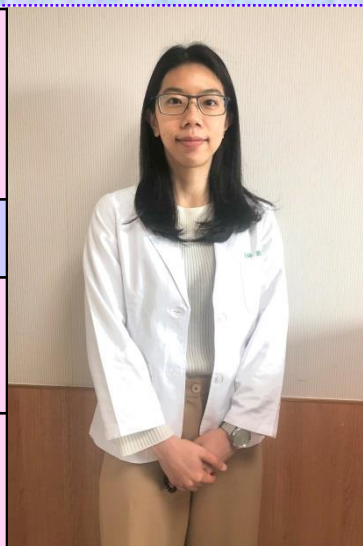
長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師



專長：

免疫風濕、皮膚疾病、肝膽腸胃疾病

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



60歲陳先生，確診為大腸癌第四期，接受手術切除腫瘤後，開始接受全身性化學治療，然而卻出現嚴重噁心嘔吐、體重下降及疲倦喘促等症狀，在接受中醫藥輔助調理後，不適症狀大幅改善並能順利完成後續西醫治療。

近年來，隨著癌症個人化精準診斷治療日新月異，在癌症照護上更加全面。

然而，「癌症」仍蟬聯國人十大死因之首，常見的治療方式包括「手術」、「放射線治療」、「化療」、「標靶治療」、「荷爾蒙治療」及最新的「免疫療法」亦受到醫界高度關注。但治療過程伴隨的副作用，往往是許多癌症病患的夢魘。近年「中西醫整合癌症治療」的成果豐沛，長庚醫院中醫部提供「住院及門診癌症病患中醫輔助治療計畫」，實為病友的一大福音。

中醫輔助治療對癌症患者的幫助以及治療介入時機

許多民眾詢問：「中醫輔助治療癌症是否有助於延長癌症病患的存活率？」答案是肯定的。目前研究已證實中醫輔助治療可降低癌症死亡率以及減緩不適症狀，癌別包括：肺癌、乳癌、肝癌、大腸癌、胃癌、頭頸癌、攝護腺癌等等。

那麼，什麼時機適合中醫輔助治療介入來幫助癌症病友呢？

1. 西醫治療前：在確診罹癌西醫安排進階檢查以及評估後續治療方法時，可預先透過中醫扶正祛邪調整身體以更佳的狀態接受治療。
2. 治療中減少副作用：因化放療或標靶藥物治療產生的副作用，如疲倦、食慾減退、體重下降、口乾口破、血球數量降低等症狀，中醫調理可以減緩不適，以利後續常規治療順利進行。
3. 療程後觀察期：當西醫已完成階段性療程，定期回診追蹤階段，首要避免癌症復發轉移。此時病友若有失眠、情緒焦慮、消化不良等不適，中醫可透過養心安神、扶正補氣調養。
4. 癌症晚期：當癌末患者西醫不建議繼續療程，中醫可輔助減緩身體疼痛不適、嚴重疲倦、改善腸胃功能，進而提升癌末病友的生活品質。

中醫輔助癌症治療能夠處理哪些副作用？

● 手術後副作用：

淋巴水腫：乳癌術後引發淋巴循環障礙，中醫觀點為氣水轉換出現異常。臨床可使用中藥搭配針灸透過疏通經絡改善不適症狀。

● 荷爾蒙治療後副作用

a. 熱潮紅、盜汗：部分乳癌病友在使用賀爾蒙藥物後產生潮熱症狀，屬於中醫陰虛內熱，臨床以清熱養陰藥物如知母、黃柏、牡丹皮、知柏地黃丸等藥物治療。

b. 關節疼痛僵硬：使用芳香環酶抑制劑的病友部分會有關節疼痛僵硬等問題，屬於中醫風濕範疇，常用舒筋通絡藥物如桂枝、桑枝佐以茯苓、白朮、

生薑等。

● 放化療標靶藥物治療後副作用

a. 骨髓抑制血球數值降低：

化放療造成白血球、紅血球以及血小板數值下降可能增加感染及出血風險，中藥以健脾補氣及滋養肝腎來穩定血球數值，臨床上使用黃耆能改善白血球低下。

b. 手腳麻木：紫杉醇以及鉑金類化療藥物易引發周邊神經病變產生麻木刺痛。可使用如補陽還五湯、黃耆五物湯、濟生腎氣丸等減緩疼痛保護神經。

c. 癌因性疲憊：癌因性疲憊是癌症病人在情緒意識上的疲憊或耗盡的感覺，即使睡眠、休息或飲食都無法減輕。研究中發現體質陽虛、氣虛及氣鬱的患者容易發生中重度癌陰性疲憊，治療可使用黃耆、黨參、補中益氣湯等減緩疲倦程度，改善生活品質。

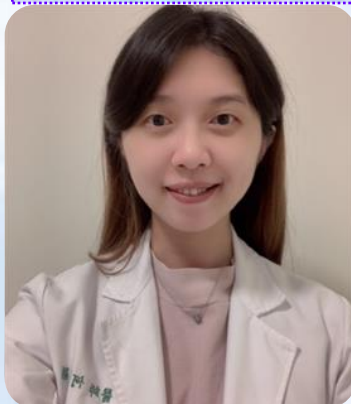
d. 放射性皮膚炎及口腔黏膜炎：癌友接受放射治療如頭頸癌，產生皮膚發紅脫屑、色素沈澱以及口腔黏膜破潰，可使用本院中藥增液湯漱口水以及外用白芷蘆薈凝膠治療，減緩不適症狀並提升病友生活品質。

結語

本文舉例「中西醫結合癌症治療」的研究文獻並說明臨床中醫師使用的治療方法，期望民眾對於癌症的中醫輔助治療有更深一層了解。中醫藥療法為癌症個人化輔助治療，需依據不同癌別、分期及西醫治療方式評估安全合適的治療，文中提及的治療藥物，必須經過合格中醫師診斷才能加以使用，民眾切勿自行配藥或誤服來源不明偏方，以免救命不成反受其害。

何佳穎醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師



專長：

癌症中醫輔助治療（化放療標靶藥物治療副作用調理）、心血管疾病（血壓血脂控制）、耳鼻喉疾病（突發性耳聾、耳鳴）

	一	二	三	四	五	六
上午		台北長庚	林口長庚			
下午		桃園長庚				

異位性皮膚炎患者因先天皮膚屏障功能受損對過敏源產生致敏化的紅、腫、搔抓等反應，多數在幼年時期即開始發病，隨著年齡增長，膚疹會有不同位置的分布表現，且異位性皮膚炎往往是氣喘和過敏性鼻炎的過敏性疾病的開端，多數患者經常同時有二至三種過敏性疾病，對兒童的注意力、睡眠、生長發育皆有很大的影響。

異位性皮膚炎的常見症狀

異位性皮膚炎的與蕁麻疹皆為過敏性皮膚病，但與蕁麻疹如風一般四處跑來跑去且快速出現又快速消失的風疹塊不同，異位性皮膚炎的皮膚疹發作區域雖然隨著年齡變化會有不同的區域分布，但是多半會在固定位置發作，如嬰幼兒時期(小於四歲的兒童)膚疹多分布在臉部及四肢伸側，在兒童及成年人則多半在關節凹陷處或四肢屈側，因此中醫又稱之為「四彎風」。觀察型研究指出多數異位性皮膚炎的患者在成年後症狀會逐漸緩解，但仍然有部分的病人膚疹持續發作，且經常與慢性濕疹等疾病混合表現，在此類成患者，則容易見到大片乾燥粗糙的苔癬化肌膚，又或是在季節交替之際急性發作，出現如濕疹一般鮮紅的水泡丘疹，針對此類患者，中醫一般認為與血中燥熱較為相關。另外，因台灣天氣潮溼，現代人外食多、飲食口味較重，皆容易養成濕熱體質，對異位性皮膚炎的病人來說，這些因素皆會使異位性皮膚炎症狀更加難以控制。

中醫分型治療異位性皮膚炎

異位性皮膚炎的中醫治療大致可分為三型，在發作期多為濕熱內蘊型和脾虛濕盛型，在緩解期多屬陰虛血燥型。

- 濕熱內蘊型：此類患者的膚疹多為鮮紅的水泡型丘疹，日夜搔癢難耐，經搔抓之後膚疹糜爛，甚至可見到傷口流血流組織液，同時大便乾硬，小便味道較重，患者通常體型也較為肥胖。
- 脾虛濕盛型：此類患者的膚疹顏色較為淡，丘疹大小不等，伴隨淡紅斑塊，較嚴重的慢性患者可同時看到傷口糜爛、苔蘚化搔抓痕跡，伴隨肌膚乾癢搔抓，在兒童尤其常見，且常因過敏搔抓影響睡眠，進而導致患者較為瘦小。
- 陰虛血燥型：此類患者全身皮膚乾燥粗糙，甚至拂手即有細薄鱗屑脫落，多見於久病未癒的成人患者，甚至在其他黏膜也有乾燥的表現，且因長期受皮膚病所苦，睡眠不足，甚至容易出現口乾口苦等中醫所說的陰虛熱象。

多種外用劑型配合治療

除針對不同證型給予口服中藥處方，也可合併使用本院研發之新三黃洗劑、皮炎洗方。此類外用水劑在異位性皮膚炎建議的使用時機為患者沐浴擦完保濕乳液後，用洗劑將化妝棉或是透氣紗布浸濕後濕敷約十五至三十分鐘於病灶搔抓處，待乾燥後移除；又或是可搭配蘆



皮炎洗方：
新三黃洗劑

蒼凝膠使用，即把中藥洗劑倒入蘆薈凝膠調勻後濕敷至病灶。此類洗劑不僅可止癢，亦可收斂病灶傷口，減少皮膚發炎反應。

另外，本院亦有多種外用膏藥可搭配使用，針對有滲液的膚疹可使用冰黃膏、苦參膏，針對乾燥粗糙的膚疹可使用紫薰膏，若需要加強局部止癢效果，也可以使用東方植萃噴霧。



紫薰膏 苦參膏 冰黃膏

衛生保養習慣的建立

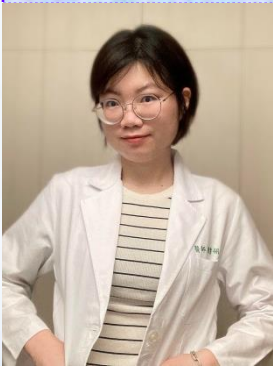
由於異位性皮膚炎病人的皮膚與常人相比，在防止皮膚水分散失的結構上先天異常，因此皮膚屏障較為脆弱，更需要注意日常的保養程序，建議患者沐浴時應使用較低溫的溫水(建議30-35度即可)，且沐浴後十分鐘內即擦乾身體，並在全身肌膚擦上保濕乳液，擦完乳液後再針對局部病灶塗抹藥膏。保濕乳液建議採用無添加人工香味劑、不含有羊毛脂的保濕性乳液為佳。

另外，因台灣天氣潮濕，環境中黴菌易於滋生，建議患者及家屬將家中濕度以除溼機控制在50%，並最少每個月清洗一次床被套，以減少對塵蟎的接觸(若能每周清洗更佳)，對貓狗等寵物的飼養亦建議在確認患者是否對此類動物毛過敏再行決定。

在飲食方面，烤、炸、辣、甜食皆不宜多食，筍子、芒果、堅果類、蝦子等甲殼類海鮮等常見的致敏食物也須避免，冰涼飲料亦不宜過量，才可有效控制異位性皮膚炎的發作。

陳書翎 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師



專長：兒童過敏性疾病(異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、氣喘、蕁麻疹、濕疹)、兒童生長發育(性早熟、骨齡提前、矮小症)、兒童心智疾病(妥瑞症、過動症、精神障礙、情緒性疾患)、兒童腸胃疾病(胃食道逆流、腸躁症)、經期調理、體重控制

	一	二	三	四	五	六
上午						台北長庚 (單周)
下午			林口長庚		桃園長庚	

...常見中藥小常識...

葛根 (Gegen)

【來源】豆科植物野葛 *Pueraria lobata* (Willd) Ohwi 的乾燥根。

主產河南、浙江、廣東、湖南等地。

【性味歸經】甘、辛，涼。歸脾、胃經。

【功效】解肌退熱，透發麻疹，生津止渴，升陽止瀉。

【主治】

1. 有發汗解表，解肌退熱之功，故可用治外感表證。若症狀發熱重、惡寒輕，頭痛鼻乾、口微渴，可與柴胡、黃芩、白芷等同用；若症狀見，惡寒重、無汗、項背強痛，則常與麻黃、桂枝、白芍同用。
2. 可用治麻疹初起，表邪外束，疹出不暢，常與升麻、芍藥、甘草等同用，如升麻葛根湯；也可配薄荷、牛蒡子、荊芥、蟬蛻等同用。
3. 用於熱病口渴，陰虛消渴。在清熱之中，又能鼓舞胃氣上升，而有生津止渴之功，常與蘆根、天花粉、知母等同用；若用治內熱消渴，又多配烏梅、天花粉、麥冬、黨參、黃耆等同用，如玉泉丸。
4. 用於熱泄熱痢，脾虛泄瀉。本品既能清透邪熱，又能升發清陽，鼓舞脾胃清陽之氣上升而奏止瀉止痢之效，故可用治表證未解，邪熱入裡之熱瀉熱痢證，常與黃芩、黃連、甘草同用，如葛根芩連湯；若脾虛泄瀉，常配黨參、茯苓、甘草等同用，如七味白朮散。

【現代藥理】

1. 葛根的活性成分 puerarin 可有效減少腦部中動脈阻塞/再灌注引發缺血性腦中風所造成的腦部傷害，但同時給予 Clopidogrel 並無明顯增益效果。
2. 葛根含有植物性荷爾蒙，若與 Estrogen、Progesterone 併用，不會提高罹患乳癌的風險。
3. 大鼠併服葛根水煎劑與 Methotrexate (MTX)、Valproic acid (VAC) 時，導致口服的 MTX 與 VAC，滯留時間增加，出現危害。
4. 葛根素黃豆甙元對小鼠離體腸管有明顯解痙作用，能對抗乙酰膽鹼所致的腸管痙攣，減緩瀉痢。
5. 葛根具有明顯解熱作用，並有輕微降血糖作用。

資料來源～ 醫碇、中藥材圖像數據庫、中西藥交互作用網

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：許珮毓、吳健瑋、魏禎瑩、何佳穎、陳書翎

