



長庚中醫

第一一六期
簡訊

中華民國113年4月1日 出刊

癸卯年二月廿三日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎尿失禁的治療與保健.....2
- ◎胎毒不是毒？中醫治療妊娠癢.....4
- ◎產後如何在家坐月子.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚北院區中醫部團隊榮獲衛福部玉階獎肯定

醫師叮嚀

長庚北院區中醫婦科 沈欣儀 醫師

節氣進入清明，代表春天真的來了，《歲時百問》說：「萬物生長此時，皆清潔而明淨。故謂之清明。」可知清明是萬物齊發的時節，雨水也會在接下來漸漸增多，春雨—梅雨接連而至，此時節天氣易不穩定，在家中要注意屋內的除濕，並隨時檢查是否有積水的容器需清理。外出時若淋到雨，加之冬天剛過未完全消去的寒氣，有可能在此時形成寒濕堆積，出現過敏性鼻炎加重、頭暈昏沉、腹脹便溏等症狀，所以要積極選穿透氣的衣物並攜帶雨具、避免淋雨。如果有遇到天氣放晴的日子，也不妨安排郊外出遊行程，感受一下新出的綠芽與從冬眠中甦醒的蟲獸，有許多花朵也在此時盛放。

而清明節也是慎終追遠的日子，古有習俗在這時要進行掃墓，並有禁火、準備寒食的觀念，所以清明節又稱「寒食節」，在台灣通常是以包潤餅為主要寒食，家家戶戶都有各自特別的口味，大家可以透過掃墓、自己包潤餅等活動與家人相聚，且古時候甚至有在此時進行蹴鞠、打馬球、插柳等習俗，推測是因為吃冷食，所以要搭配一些運動來溫暖身體，否則容易像上述犯了寒濕的毛病，所以醫師也鼓勵大家多多出門踏青。希望在這個生機蓬勃的節氣，可以在追思的同時享有舒暢的身心與愉快的回憶。

醫務櫥窗

長庚北院區中醫婦科 鄭為仁 主任

鑒於近年來晚婚、晚育和少子化趨勢加劇，台灣政府將生育鼓勵列為重要政策之一。自2015年起，中醫師全國聯合會推動了「全民健康保險中醫提升孕產照護品質計畫」，旨在透過中醫的輔助治療協助改善台灣的國安問題。根據全聯會於2023年的統計，經過中西醫合作治療的不孕症患者，助孕成功受孕的比例超過兩成，保胎成功順利妊娠超過20周的比例接近七成。這項合作治療讓許多求子的夫婦能夠帶著好消息喜慶而來。

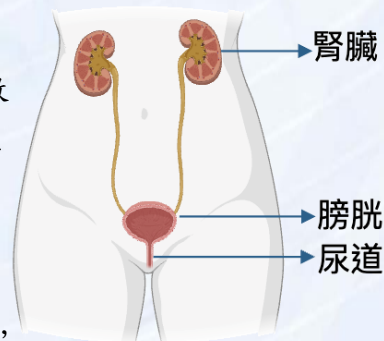
中醫的治療方法包括教導患者如何判讀基礎體溫、排卵日、濾泡期、黃體期等月經週期，並結合針灸、中藥、營養飲食指導等。中醫認為不孕、經常性流產、或是反覆胚胎植入失敗的原因可能涉及器質性病變和功能不足，而中醫能夠改善體內環境、提升子宮卵巢的功能，進而改善妊娠率與活產率。長庚醫院北院區中醫婦科的醫師們，都是接受過專業的婦女與孕產相關照護訓練的中醫師，患者們可以在中西醫結合的輔助治療下安心就診，達到最好的治療效果。

根據國家發展委員會的統計，台灣將在明年（2025年）邁入超高齡社會，也就是約有20.1%大於65歲的人口，並在2070年達到41.6%。邁入老年將可能有活動力下降、認知功能障礙、憂鬱、尿失禁以及多重藥物使用等問題，而大小便失禁是本身或是照護者最困擾的症狀之一，其影響日常包括隨時隨地找廁所、無法放心出門、身體異味、不敢飲食等問題。

正常生理

泌尿系統包括腎臟（過濾尿液）、膀胱（儲存尿液）和尿道（排出尿液），當膀胱儲存150-250毫升，相當於一瓶玻璃瓶可口可樂量的尿液時就會有尿意，但膀胱的儲存空間能容納至500毫升，不過這時會有很強烈的漲尿感。儘管尿液九成以上是水份，但裡面仍含有10%左右的代謝物質，如果長時間留在體內，將會刺激膀胱內壁，而造成病變。

一般來說，正常解尿頻率大約會落在白天4-6次，夜間0-1次，如果白天解尿次數大於8次，就可以定義為頻尿。約五分之一40歲以上的台灣女性有尿失禁的困擾，主要原因是女性的尿道相較男性的短，閉鎖壓力小，加上更年期女性荷爾蒙下降，



導致泌尿道粘膜萎縮彈性下降，所以有小便憋不住的情形。另外有生產經驗的婦女，在懷孕的過程中，會因為胎兒體重增加、荷爾蒙改變，進而增加腹腔壓力、骨盆底肌的損傷而影響排尿。

自我檢測

1.應力性尿失禁：

膀胱括約肌及骨盆底肌鬆弛

2.急迫性尿失禁：

膀胱神經退化或膀胱迫尿肌過動

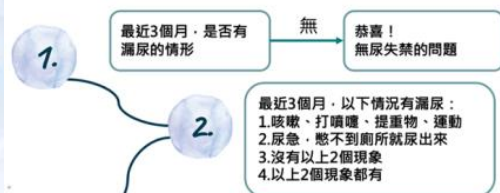
3.混合性尿失禁：

綜合以上兩種

4.滿溢性尿失禁：神經病變導致膀胱無法排淨尿液而漏出

增加尿失禁風險的因子包括吸煙、抬重物（增加腹腔壓力）、多產婦女、反覆的泌尿道發炎感染等。常見的治療方式包含衛生教育、西醫藥物或手術治療以及中醫治療。

自我檢測



	1	2	3	4
診斷	應力性尿失禁	急迫性尿失禁	其他	混合性尿失禁

衛生教育

適度減重、少吃刺激膀胱的食物（巧克力、含咖啡因食物、碳酸飲料、柑橘類水果）、每2-3小時定時排尿（若是無法這麼長時間解尿，則試著延長小便間隔時間，如果原本為30分鐘解尿一次，可以試著45分鐘再去將小便解出）、凱格爾運動等

西醫藥物或手術/手法治療：

抗膽鹼藥物及 $\beta 3$ -腎上腺接受體促進劑、導尿管、尿道注射填充物、陰道雷射、尿道吊帶手術等

中醫觀點

從黃帝內經可窺知，「飲入於胃，游溢精氣上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。」當飲食時，將食物吃進胃中，經由氣血循環將營養往上供給至呼吸道，藉由肺氣的運行，將水穀精微向下輸於膀胱，此時營養物質分佈於全身，外至皮毛皮膚，內至臟腑經脈，這樣就能合乎四季和五臟的變化。

而《素問·靈蘭秘典》提到「膀胱者，洲都之官，津液藏焉，氣化則能出矣。」膀胱是儲存尿液之處，經過氣化就能排出，不論是藉由尿液、汗液甚至是血液的途徑，將其運行排出。所以如果這樣的機轉不利時，就會有泌尿道的問題。《素問·宣明五氣篇》「膀胱不利為癰，不約為遺尿。」上述提到的應力性尿失禁在內經也有相似的描述，《素問·咳論》「腎咳不已，則膀胱受之，膀胱咳狀，咳而遺尿」。從肺、膀胱等臟腑以及氣化觀念著手，就能改善小便不暢的問題，所以寒涼的食物會影響氣化功能而增加頻尿、尿急的症狀，腎氣的改善也能靠易筋經的三盤落地式提升骨盆腔的穩定性和肌群的強度，更重要的是，保持心情的平穩是很重要的。

醫師介紹～

長庚醫院北院區中醫婦科 呂怡瑾 醫師

門診時段

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



胎毒不是毒？中醫治療妊娠癢疹

長庚醫院北院區中醫婦科 柯皓庭醫師

「胎毒」是一種民間俗稱，是指孕婦在懷孕期間身體皮膚出現紅腫、搔癢、長痘瘡或類似蕁麻疹片狀膨疹等類似過敏的反應。現代醫學叫做「妊娠搔癢性蕁麻疹樣丘疹及斑塊」(Pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy, PUPPP)，是懷孕期間最常見的皮膚變化，發生率大約是1/300，通常發生在初產婦、多胞胎、寶寶比較大隻使肚圍比較大的孕婦。

妊娠癢疹發生的原因不明，目前認為可能和自體免疫系統或懷孕時荷爾蒙改變有關，一般於孕期中、後期最容易好發。通常從腹部妊娠紋處開始，有時可擴散至臀部及四肢，常呈現對稱性，全身都有可能發生（但手掌、腳掌、黏膜、臉部一般不太會長），會令孕婦產生莫名搔癢，特別是在夜間搔癢感更嚴重，常常不自覺地抓破皮，甚至影響睡眠與情緒。西醫治療一般以局部塗擦類固醇藥膏及口服抗組織胺為主。

中醫怎麼看妊娠癢疹

《沈氏女科輯要箋正》云：「妊娠病源有三大綱：一曰陰虧，精血有限，聚以養胎，陰分必虧。二曰氣滯，腹中增一障礙，則升降之氣必滯。三曰痰飲，人身臟腑接壤，腹中遽增一物，臟腑之機括為之不靈，津液聚為痰飲。」以中醫角度來看，妊娠膚癢有兩個主要原因，第一，懷孕時全身的血液多供應子宮來養胎，使得母體容易「陰血虧虛」，而血虛、血液供應不足會導致肌膚失去血液濡養而乾癢，此即為「血虛風燥」型，皮膚表現多為疹色淡紅，伴有乾燥、脫屑；第二，因為腹中胎兒逐漸長大而「阻滯氣機」，影響母體臟腑氣機升降及代謝循環，出現水濕內停，聚而成痰濕，甚至鬱久化熱，造成皮膚搔癢，此即為「熱蘊肌膚」型，皮膚表現多為紅疹、膿皰。

中醫治療妊娠癢疹的方法

「血虛風燥」型，治以養血潤燥，臨床多用「當歸飲子」加減治療。「熱蘊肌膚」型，治以祛風透熱，臨床多用「消風散」加減治療。若孕婦情緒壓力大，心情煩躁，胸悶脅肋脹痛，可以選用「加味逍遙散」加減來疏肝清熱。其他常用來搭配具有止癢功能的單位中藥包括：荊芥、防風、白蒺藜、白蘚皮、地膚子。

此外，中藥外洗方濕敷也有止癢的效果，可用「地膚子3錢、黃芩3錢、金銀花3錢、白蒺藜2錢、白蘚皮2錢、苦參根1.5錢、蟬蛻1.5錢」等藥材煎煮成藥水，放涼至室溫後用毛巾沾取藥汁，濕擦在皮膚搔癢處，靜待肌膚吸收藥液，如此可緩解搔癢不適。

胎毒不是毒？中醫治療妊娠癢疹

止癢不用抓，按穴位也有效

當癢疹發作時，不建議搔抓，可能會越抓越癢。以下提供3個按壓止癢穴位，經常按壓有輔助止癢的效果：

- 「曲池穴」：具有泄熱、行氣活血、祛風止癢的作用。位置：手肘彎曲，在手肘橫紋的外側尖端上。
- 「合谷穴」：具有疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣的作用。位置：虎口併攏肌肉凸起最高處。
- 「血海穴」：具有調血養血，宣通下焦，主治皮膚濕疹的作用。位置：膝蓋骨內側的上角，往上三指寬，筋肉的溝。

生活起居及飲食建議

- ◆ 飲食應以清淡為主，少吃燒、烤、炸、辣等刺激性食物。
- ◆ 多喝水、多吃蔬果，維持排便順暢才能使體內氣血暢通。
- ◆ 避免接觸過敏原食物，如蝦蟹類帶殼海鮮、筍子、花生、芒果、榴槤、荔枝、龍眼等燥熱水果。
- ◆ 癢疹發作時不要搔抓，可用冰毛巾濕敷或蘆薈保濕鎮定。
- ◆ 指甲應修剪平整，避免抓破皮膚。
- ◆ 洗澡水溫適中，洗澡後加強皮膚保濕，減少因乾燥引起的皮膚刺激。
- ◆ 保養品、身體乳液以無香料、無化學物質為佳。
- ◆ 選擇棉質衣物，避免穿著含有羊毛或人造纖維的衣物，可降低衣物摩擦皮膚引起搔癢。
- ◆ 注意休息及情緒壓力調節，保持充足睡眠，避免熬夜。

醫師介紹～長庚醫院北院區 中醫婦科 柯皓庭 醫師

專長：月經失調、男女助孕、孕期及產後調理、體態控制、中醫美容、更年期障礙、肌少症、婦女泌尿疾病、內科雜病



長庚紀念醫院 Chang Gung Memorial Hospital						
門診	一	二	三	四	五	六
早	偏鄉			桃園		林口
午	醫療	林口	台北			
晚		台北				
主治 / 月經失調・男女助孕・孕期及產後調理・體態控制・中醫美容・更年期障礙・肌少症・婦女泌尿疾病・內科雜病						
				網路掛號→		



產後如何在家坐月子

長庚醫院北院區 中醫婦科 沈欣儀 醫師

什麼是坐月子呢？大家常聽到的「坐月子」是東方人對於產後婦女照護的重要習俗，讓婦女在生產完的6-8週能得到良好的營養補充與精神恢復，而西方家庭雖沒有此名稱，但也相當重視婦女產後的休養與成為新手媽媽的過程。

中醫觀點認為：懷孕時，母親將大量「腎精」分給胎兒，腎精是人體元氣的來源，和現代醫學的內分泌、賀爾蒙等因素相關，而生產時羊水、胎兒、胎盤的娩出則造成大量的氣血流失，同時子宮在生產後要保持收縮止血，所以婦女生產後常會有氣血兩虛、血瘀、腎虛的困擾，可能的表現有腰痠、疲憊、水腫、大小便不暢、落髮等，且此時又要迎接哺乳及照顧新生兒的新任務，因此，月子期間好好調養身體是很重要的。

月子期間的中藥調理

一般而言，產後調理分成四階段：

第一階段：在產後一週左右，目的為子宮復舊，生產完的一週會有如月經來潮的惡露，透過一些活血化瘀的藥材來促進子宮收縮、加強惡露排出。常用耳熟能詳的生化湯，並根據產婦狀況進行加減，有哺乳需求的媽媽此時也可加入路路通、王不留行等藥物來促進泌乳。

第二階段：產後2-3週，目的為補氣養血，如八珍湯的加減，幫助產婦精神恢復，大小便也能較為順暢。亦可將藥材搭配排骨、雞肉做成藥膳，早晚喝一碗能量滿滿！

第三階段：產後3-4週，目的為健脾祛濕，常用四神湯加減，中醫所指的脾胃就是消化功能，改善消化功能，補養的藥物及食物才能良好吸收，若產後有水腫也能透過此方快速消退。

第四階段：產後4-6週，目的為補肝腎、強健筋骨，常用處方為十全大補湯加減，當產婦接受前三階段的調養且氣血較為恢復後，便會再加強補益肝腎用以保養、抗衰老，改善落髮與腰痠。

在家中坐月子的好處及飲食

產後需要大量的休息，宜選擇讓產婦身心感到舒適愉快的地方！在家坐月子的好處是，環境是產婦相對熟悉的，也能跟家人保持良好互動，但家人也要有讓產婦好好休養的共識，若家中有人總是吵架、喧嘩、大聲放映電視節目，甚至在家中抽菸那就很不合適了。產婦坐月子時，家人需對家事有明確分工，不宜讓產婦負擔太多家事的勞動。

月子餐的準備須注意以清淡為主，鹽分太高將導致產後水腫難消。餐食可加入中醫師為產婦調配之調理處方共煮，大方向為上述產後調理四階段之內容，而杜仲水、續斷水這些也是可以攝取的。較寒涼的水果、瓜類則不適合。營養方面以均衡為主，若有哺乳需求，也可以多攝取含蛋白質的湯湯水水，像是魚湯、雞湯、豆漿等。

哺乳與生活起居

在家中，也可以請女性長輩或先生協助產婦進行子宮與乳房按摩，以不感到疼痛為度。子宮在剛生產完時會像一顆圓球凸於肚臍上方，隨著時間慢慢回降至骨盆腔，產後初期透過適當按壓，可幫助恢復。而乳房隨著懷孕分娩的發生會自然地泌乳，必須要適時哺餵、按摩、排空，不然很可能發生脹奶甚至乳腺炎的狀況。

生活起居方面，初產後較為疲憊，可鼓勵多休息，搭配輕微的走動或伸展運動。夜間家人最好能夠排班照料寶寶。產婦也要注意頭頸部及腹部的保暖，家人可以準備薑水或大風草讓她沐浴，能幫助祛寒、放鬆。之後若精神較為恢復且會陰或腹部傷口已癒合，其實便與常人無太大差異，只要注意避免過度勞累與劇烈運動即可。

以上就是關於在家中坐月子的注意事項，建議產婦若有產後調理需求，可以在產後的住院期間提出中醫會診，由中醫師為產婦調配最適宜的處方，長庚醫院也有代煎藥的服務可以多加利用。希望每位媽媽都能帶著愉快的心情與恢復良好的身體迎接新生命的到來。

醫師介紹～長庚醫院北院區 中醫婦科 沈欣儀 醫師

專長：

月經相關疾患(痛經、經期不規則、崩漏、帶下疾病、經前症候群、多囊性卵巢、子宮肌瘤、子宮腺肌症、子宮內膜異位症)

更年期症候群(失眠、心悸、潮熱、盜汗、自律神經失調、骨質疏鬆症)

婦女泌尿相關疾患(夜尿、膀胱過動、尿失禁、泌尿道感染)

不孕症與妊娠相關疾病調理、產後調理、

胃腸不適與消化道問題調理、皮膚痤瘡與內分泌調理

三高、代謝症候群調理與體重控制、婦女身心醫學與芳香療法



長庚紀念醫院 沈欣儀 中西醫師					
	一	二	三	四	五
08:30					
11:30					
13:30				林口	台北 (單週)
16:30					
17:30	林口				
19:30					

...常見中藥小常識...

厚 朴

【來源】本品是木蘭科Magnoliaceae 植物厚朴
Magnolia officinalis Rehder & E.H.Wilson或
凹葉厚朴Magnolia officinalis Rehder &
E.H.Wilson var. biloba Rehder & E.H.
Wilson之乾燥幹皮、根皮及枝皮。



厚 朴

【性味】苦、辛，溫。
【歸經】歸脾、胃、肺、大腸經。
【功效】燥濕消痰，下氣除滿。
【用法】

厚朴常用於治療濕困脾土之脘腹脹滿，舌苔白膩者。因本品苦燥辛散，既能燥濕，又能行氣。凡濕阻中焦，或胃腸積滯致氣機失暢之脘腹脹滿皆可應用，尤以去實滿擅長。治療腹脹常與蒼朮、陳皮、甘草等同用，如平胃散。而治療胃腸積滯之便秘，則與大黃、枳實同用，如厚朴三物湯。厚朴亦被發現有治痰飲喘咳、胸滿煩躁的效果，因其苦燥而降，能燥濕化痰，下氣平喘，適用於痰濕內阻，肺氣壅逆之喘咳胸悶，可與紫蘇子、陳皮、半夏等同用，如蘇子降氣湯。若治寒飲化熱，咳嗽喘逆，胸滿煩躁，咽喉不利，痰聲漣漣者，常與麻黃、石膏、杏仁等同用，如厚朴麻黃湯。此外，本品燥濕消痰，下氣寬中，與半夏、茯苓、紫蘇葉等配伍，可用治痰氣搏結於咽喉所致的梅核氣，也就是耳熟能詳的半夏厚朴湯。

【使用注意】本品辛苦溫燥，易耗氣傷津，氣虛津虧者及孕婦當慎用。

【藥品交互作用】

根據研究顯示併服magnolol、honokiol及厚朴水煎劑將使Methotrexate之血藥面積顯著增加，且平均滯留時間顯著延長，甚至產生致死毒性。因此，服用Methotrexate之病患應避免併服含magnolol、honokiol或厚朴之中藥製劑。

【現代藥理】

厚朴的化學成份主要是酚類—厚朴酚、木脂素—木蘭醇以及揮發油、生物鹼等。具有調節胃腸功能、抗病原微生物、抗炎、鎮痛等作用，藥理研究發現可對抗腹瀉，並促進膽汁的排出量。

【資料來源】台灣中醫藥司-台灣中藥典第四版、台灣中藥典暨圖鑑查詢系統、醫碇、中西藥併用諮詢資料庫。陳瑩珍，厚朴之代謝動力學及其對胺甲葉酸動力學之影響，台灣碩士論文：中國醫藥大學中國藥學研究所、臺中，2007

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

電 話：(03)3196200轉2612

執行編輯：王雅慧

編輯群：鄭為仁、呂怡瑾、柯皓庭、沈欣儀