

中華民國108年8月1日 出刊

己亥年七月一日 節氣 大暑

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗 1
- ◎男性不孕症精子向前衝的中西結合治療 2
- ◎妊娠搔癢症的中醫治療 4
- ◎坐月子該怎麼吃？ 6
- ◎常見中藥小常識 8



中醫部醫師教育訓練學術活動

醫師叮嚀

陳曉暉 醫師

「大暑」是一年二十四節氣中的第十二個節氣，每年7月23日或24日，太陽到達黃經120度時為「大暑」節氣。「大暑」與「小暑」一樣，都是反映夏季炎熱程度的節令，「大暑」表示炎熱至極。《歷書》記載：「斗指丙為大暑，斯時天氣甚烈於小暑，故名曰大暑。」大暑節氣，是一年之中最熱的節氣，古書《二十四節氣解》中說：「大暑，乃炎熱之極也」。這足以說明了這個節氣的炎熱程度。「大暑」期間之所以炎熱至極，是因為自入夏以來，地面上白天從太陽光中吸收的热量多於夜間散放的热量，热量不斷積累，到大暑期間，所積累的热量達到了頂峰，所以大暑最為炎熱。

大暑濕熱交蒸，人們易因高溫高濕使汗液不易蒸發，或是高溫造成汗液滲出過多使人體水分得不到及時補充，而發生中暑。因此，大暑時節，起居調養最重要的一點就是做好防暑工作。避免在高溫下長時間工作，出門時避開烈日，同時要適當補充水分，以感身心舒適為宜。大暑時節，雖天氣炎熱，但陰氣也開始增長，人體腠理疏鬆，臟腑內里空虛，此時若貪涼，或久臥空調房間，或過度飲用生冷、瓜果、甜膩之品等，易造成腹痛、嘔吐、腹瀉等癥狀。

在炎熱的大暑時節，最好選擇清晨或傍晚進行鍛煉，避免在烈日照射下進行運動。選擇運動量相對較小的運動，如廣播體操、太極拳、跳繩、慢跑、羽毛球、乒乓球等，避免過於疲勞、出汗過多而耗氣傷津，同時在運動過後要適當飲用溫開水，補充體液。大暑時飲食應清淡、多樣化，以清為補，宜補氣清暑，宜健脾養胃，多食營養豐富的果蔬和蛋白質，並適當食用姜、醋，既能殺菌防病，又能健脾開胃。可多食綠豆、百合、黃瓜、豆芽、冬菇、紫菜、西瓜、番茄、赤小豆、薏米、南瓜等食物，同時也可配合藥膳進行調理。

醫務櫥窗

癌症患者西醫住院中醫輔助醫療計畫及癌症患者中醫門診延長照護計畫：

希望透過中西醫結合的治療方式，將腫瘤患者經手術、放化療後常出現的腸胃不適、眩暈、落髮，以及療程中常出現的口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難等症狀減輕到最低，讓患者能順利完成整個西醫療程，發揮最大療效；尤其對末期患者所出現的惡病質，諸如體重減輕，食慾不振，精神萎靡等不適，以及癌性疼痛問題，透過中醫的體質調理，提升患者的生活品質。

35 歲彭先生，沒有慢性疾病，結婚5年夫妻未避孕也未受孕。妻子曾接受人工受孕未受孕，後來改進行試管嬰兒治療一次，因發育不佳而失敗。在進行第二次試管嬰兒治療前，彭先生至中醫門診尋求協助，希望改善精子的品質。

經過中醫開立以補腎中藥治療約兩個月左右，精子的活動力及形態均有改善，取到新製造的精子品質更勝於前，更重要的是A級（grade a）直線前進游動的精子顯著提高（如附表）。

附表 個案接受中醫治療前後精液對照表

項目	正常標準	治療前		治療兩個月後
		第一次人工受孕	第一次試管嬰兒	第二次試管嬰兒
精子數 X 10M/ml	> 15	27	15.6	18
活動精子數%	a+b > 32%	37	5.1	61.1
Grade A		0	0	33.3
Grade B		37	5.1	27.8
Grade C		40.7	2.6	16.7
Grade D		22.2	92.3	22.2
正常形態 %	> 30%	22.2	12.8	36.8

不孕症的成因有男女雙方因素，但在過去傳統社會中卻常常是責怪女方。其實要確認不孕的原因，理論上應該男女雙方同時配合檢查，但男性往往礙於心理因素，不見得願意配合，常會拖到要做人工受孕或試管嬰兒時，才會勉為其難接受檢查治療。

其實男性不孕症的檢查比女生不孕症檢查簡單許多，取精也比女性取卵容易太多，可以選擇在婦產科或泌尿科就診檢查。精液檢查有很多指標，主要可以分精子形態、活動力、液化時間與精液是否含有其他雜質等四大類指標，還有一些零星像PH 值、精液量等指標。

精液檢查指標

一、形態：

正常精子為一個頭、身體及尾巴，主要看精子是否有形態異常，如斷頭、斷尾、雙頭、小頭等。

二、活動度：

分A、B、C、D四級。A:級精子可以快速直線運動，活動力最佳；B:級精子雖能向前運動，但路徑非直線而成弧形或S型前進；C:級精子雖然尾部仍在擺動，但精子本身幾乎不移動或速度很慢；D:級則是精子完全不動，可說是死精。

三、液化時間：

一般正常在30 分鐘內，如果液化時間太長，可能是有精子抗體或是前列腺分泌的解凝酶過少，通常是因為感染而造成。

男性不孕症精子向前衝的中西結合治療

長庚紀念醫院 中醫婦科 郭順利 主治醫師

四、其他雜質

白血球／紅血球可能受感染發炎，引起前列腺炎、血精等。檢查後，如果沒有睪丸、輸精管、精索靜脈曲張等結構性問題，可以從改善生活習慣，注意飲食營養、多食牡蠣、蝦富含鋅的食物，少吃加工食物，及避免穿牛仔褲或緊身內褲以免精子過熱，進而提高精子製造的良率；如果精子活動力及形態還是很差的話，西醫可以取精後洗滌取出較佳的精子，再進行人工受孕或試管嬰兒。如果取出堪用的精子實在太少，也可以進階到用人工取精合併精蟲植入術。像是精索靜脈曲張或這類的結構異常造成精子數量、活動力與形態異常問題，則必須配合西醫泌尿科手術治療或手術取精。

中醫調理體質

除了西醫的治療外，也可以透過中醫調理體質，改善精子的活動力或形態。過去中醫在治療男性不孕症患者的時候，因為沒有精液檢查，臨床指標除了性功能上改善外，沒有其他客觀的指標。有了精液檢查，就可以參考活動力、形態等的改善情況再調整治療用藥。

另外，中醫臨床治療若無精液檢查，有時會無法診斷出阻塞型的無精症，因為精子輸送管道異常或睪丸有問題就不能製造精子，無法自然受孕，這類病人無法用針灸或藥物來治療，需要轉介西醫泌尿科手術治療，留在中醫治療只是徒勞無功。

中西醫結合不管是檢查或治療，可釐清彼此的盲點及治療不及的地方，快速找出這些病人的問題，幫助患者一路好孕。

郭順利 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科 主治醫師

專長：中醫婦科調理(孕前產後、過敏)、
婦科特殊疾病調理(不孕症、多囊性
卵巢症候群、子宮內膜異位症)、
婦女泌尿疾病



	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午				桃園		
下午	林口	林口	台北		桃園	台北
夜診				桃園	林口	

最近有一位28歲的婦女到中醫門診就診，主訴是妊娠7個月後腹部大腿皮膚搔癢，西醫皮膚科門診診斷為多形性妊娠疹，口服抗組織胺或短期類固醇治療效果不甚理想，於是到中醫門診接受治療。

妊娠搔癢症是指孕婦在懷孕期間出現皮膚搔癢的症狀，常見的有多型性妊娠疹(Pruritic urticarial papules and plaques of pregnancy, PUPPP)、孕期癢疹 (Prurigo)、搔癢毛囊炎 (Pruritic folliculitis)。

多形性妊娠疹是最常見的一種皮膚病，好發於懷孕最後三個月，腹部妊娠紋上有一顆顆紅色丘疹，漸漸融合成斑塊，之後可能散佈到大腿、臀部或手臂，通常不影響臉部，兩百五十個孕婦會有一個發生，但其原因不明，可能與荷爾蒙相關，大部分在分娩之後皮膚搔癢就會恢復正常。孕期癢疹也是常見的皮膚病，好發於懷孕第四個月之後，發生率約三百分之一，手臂、大腿外側、手掌或腳掌背側呈現不連續、搔癢、破皮狀的丘疹。分娩後仍可能持續3個月，原因不明，但臨床上與異位性皮膚炎類似。搔癢毛囊炎的發生率約三千分之一，腹部、背部、大腿及手臂呈現搔癢性及囊狀丘疹，分娩後2個月內會緩解，臨床上與青春痘類似，可視為一種荷爾蒙導致的痤瘡。

此外，還有幾種妊娠搔癢症會影響胎兒發育，如有懷疑要趕緊就醫，像是妊娠肝內膽汁鬱積 (Intrahepatic cholestasis of pregnancy)、妊娠類天皰瘡 (Pemphigoid gestationis)、妊娠膿皰型乾癬 (Pustular psoriasis of pregnancy)。

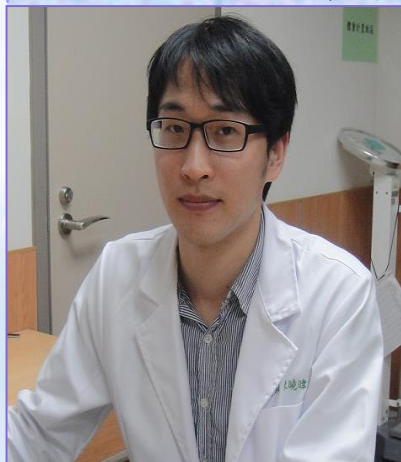
妊娠肝內膽汁鬱積與高濃度雌激素及黃體素導致膽紅素廣泛分泌有關，全身強烈癢感，除脫皮外並沒有明顯的癢疹。妊娠類天皰瘡是懷孕少見的自體免疫疾病，在軀幹及四肢通常有強烈癢感、蕁麻疹樣斑塊及「水皰」。妊娠膿皰型乾癬呈現廣泛的膿皰併有紅斑及鱗狀化，可能併有發燒、噁心、嘔吐等症狀。

中醫認為妊娠搔癢症可分成「血虛風燥」及「熱蘊肌膚」兩個類型，懷孕期全身陰血下注子宮來養胎，使得母體血脈相對虧虛，而血虛會導致肌膚失去血液濡養，此即為「血虛風燥」型妊娠搔癢，可用當歸飲子加減來養血祛風；又因胎兒逐漸長大會影響母體代謝循環，濕熱薰蒸導致皮膚發癢，此即為「熱蘊肌膚」型妊娠搔癢，可用消風散加減治療來清熱利濕。

此外，中藥外用濕敷也有止癢的效果，如苦參根、白蘚皮、地膚子、蛇床子、黃柏等藥材與清水煎煮成藥水，冷卻後將紗布沾藥水並攤膚於皮膚搔癢處。衛教方面應少吃燒、烤、炸、辣等刺激性食物，中藥補品也應停止服用，並且少吃帶殼海鮮等易引發過敏食物，飲食應以青菜蔬果等清淡飲食為主。溫度較高的水溫會讓患處感覺更搔癢，因此須避免用太熱的水洗澡。癢疹發作可以毛巾沾濕冷水或包覆冰塊，在搔癢處輕敷，但須避免冰敷時間太長，造成皮膚凍傷。衣服可選擇寬鬆的款式，避免摩擦使紅疹更搔癢，材質則建議以透氣吸汗的布料為選購依據。注意休息及情緒壓力調節，家人更應多加體諒孕婦的不適，給予心理支持，因為心理因素也會影響人對刺激的敏感度。此外，孕婦的指甲應修剪平整，避免不知不覺抓破皮膚。

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

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午		桃園		林口	台北	桃園
下午	台北	桃園				
夜診	林口		台北		台北	

『坐月子』是亞洲民族對於產後婦女照護的一個重要習俗，產後婦女可以藉著坐月子，好好的休息調理身體。在此期間，該怎麼吃才能達到良好的身體調養，並且恢復體力與身材是非常重要的。尤其對於餵母乳的媽媽來說，更是需要注意產後飲食，因為寶寶的營養全透過母乳吸收，若是吃錯吃壞，將會直接影響寶寶，甚至影響寶寶的生長發育，因此『怎麼吃』更是顯得重要。

首先，食材部分要盡量選用新鮮的食材，避免攝取過度加工的食物，例如蛋糕、甜點等。餐點部分更是要各類均衡多樣化，不要餐餐大魚大肉，也不要每餐都只有青菜水果，此時正值氣血大耗損，均衡飲食更是顯得重要，才能使身體恢復良好。再來，餐點盡量少油少鹽，產後有很多婦女容易水腫，這是因為吃得太鹹使得體液囤積在體內的關係，加上產後脾胃功能尚未恢復，若是吃太重口味的食物，容易使得脾胃功能不容易恢復甚至功能下降，這樣吃進去的無法吸收，更會增加身體的負擔進而影響產後的恢復。另外，吃太油也會讓體重下降變慢，影響身材恢復。哺餵母乳的媽媽更需要注意油脂的攝取量，因為吃太油膩的東西會讓乳汁內脂肪比例增高，使得乳汁黏稠不易流動，若處理不當則容易產生硬塊甚至乳腺炎，脂肪比例過高對於寶寶的腸胃功能也會有影響，嚴重則會導致寶寶腹瀉。

另外，除了一般飲食，中醫能將生產所耗損的氣血藉由中藥幫助而恢復到生產前的充盈狀態。基本上，產後的中藥調理可大略分四個階段：

一、生新血化瘀血

此時主要的重點是在促進子宮收縮以及產後惡露的排出，因此多會使用養血搭配活血的藥物，以達到『去瘀生新』的目的。最常用的就是常聽到的生化湯。生化湯有產後第一方之稱，是產後最早吃且最重要的方劑，其功效是調節子宮收縮，幫助子宮復舊，減少宮縮腹痛，並排除惡露，一般在產後一周服用。大多數的產婦生產後的體質多呈現多虛、多瘀、多寒的狀態，因此通常可使用生化湯，但若產婦有產後不正常出血、傷口感染或劇烈腹痛、腹瀉、甚至凝血功能異常，則禁止服用生化湯。生化湯服用時間點在產後一周，過晚服用或是飲用過多過久的生化湯是沒有助益的，甚至還會造成惡露點滴不盡等的後遺症。

二、補氣養血

此階段以平補氣血為主，可使用較為溫和的藥物來調理，幫助產婦恢復氣血。大部份可使用八珍湯加減。八珍湯就是四君子湯加上四物湯，除了補氣之外也包含了養血，對於產婦此階段的調理是非常適合的。

三、健脾祛濕

除了補氣養血之外，產後氣血大虧虛，也會影響到脾胃吸收功能。中醫認為『脾胃為後天之本，亦為氣血化生之源』，脾胃功能好，才能使氣血化生足夠。此階段常用的方為四神湯，四神湯是對於健脾祛濕一個非常好的方劑，對於產婦來說，更可加強水分代謝，消除水腫。

四、益腎壯筋骨

最後一個階段，著重在補肝腎的藥物。中醫認為腎與生殖相關，因此補腎對於產後婦女更是重要。此階段代表方為十全大補湯加減，除了繼續補養氣血之外，還可加入補腎藥物，例如：杜仲、牛膝、桑寄生、續斷、何首烏等等。這些藥物對於產後腰酸背痛、牙齒鬆脫、落髮、甚至是失眠都有很好的幫助。

最後，關於食物的性味也是需要注意的部分，太寒涼的食物、水果盡量不要在坐月子的時候使用（例如：西瓜、香瓜、空心菜、白蘿蔔、絲瓜、芹菜、芥藍菜、筍子、鴨肉、蟹肉等），但也不是全部都吃溫熱的食物（例如：龍眼、荔枝、生薑、大蒜、牛肉、羊肉等），建議仍以平性的為主（例如：蘋果、栗子、無花果、山藥、香菇、木耳、玉米、蓮子、豬肉、鯽魚等）。

坐月子期間是產婦可以充分休息、調養身體的時期，除了好好休養之外，加上飲食好好注意，以及搭配適當的中藥調理，可讓產婦身體恢復得更快更好！

林玫君 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科 主治醫師



專長：中西醫整合婦產科(子宮內膜異位症、慢性骨盆腔發炎、尿失禁、間質性膀胱炎、不孕症、多囊性卵巢症候群)、中醫婦科體質調理(更年期、痛經、月經失調、產後)

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午		林口		台北		台北
下午		台北		林口		
夜診			台北			

...常見中藥小常識...

名稱：茺蔚子，Ecliptae herba

來源：唇形科植物益母草

(Leonurus heterophyllus Sweet)的乾燥成熟果實

性味：味甘、辛，性微寒。小毒。

歸經：歸肝經。

功能：活血調經、清肝明目。

配伍：配伍青箱子、草決明治肝熱頭痛、目赤腫痛；配伍川芎、赤芍、桃仁治眼內出血、瘀久不散。

炮製：除去雜質，洗淨，乾燥。

主治：婦女月經不調，痛經，閉經，產後瘀滯腹痛；肝熱頭痛、頭暈，目赤腫痛，目生翳障。

現代藥理：

1. 降壓作用：茺蔚子水浸出液或醇-水浸出液對麻醉動物靜脈注射有輕微降壓作用。

2. 益母草素用量過大可麻痺中樞神經系統，使呼吸暫時興奮後即處於麻痺狀態；對運動神經末梢呈箭毒樣麻痺作用(抑制性麻痺)。

資料來源：

《中藥學》—知音出版社



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

總編輯:陳曉暉 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 林意旋(姓氏依筆劃多寡排列)