

中華民國110年2月1日 出刊

庚子年十二月二十日 節氣 大寒

本期要目：

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



新北市政府委託長庚醫療財團法人興建經營
「新北市立土城醫院」

醫師叮嚀

林新瑜 醫師

寒冷的二月，正逢農曆新年，是闔家團圓的節慶時刻。但是由於前新冠肺炎的疫情依然嚴峻，所以年節前，醫師要提醒各位民眾，在年假期間，仍要繼續遵守秋冬防疫專案，戴好口罩，勤洗手，保持良好衛生習慣，並減少出入人多的場所，避免參加不必要的群聚活動。另外也要提醒大家，過年期間常常因為圍爐年夜飯都是大魚大肉，又配上飲料、點心等等，這些肥甘厚膩之品吃多了會影響我們的脾胃運化，脾胃裡面會形成中醫所說的「痰濕」，導致消化功能不佳，而有腹脹、腹痛、噁心、噯氣、泛酸、腹瀉等症狀，建議各位民眾在過年期間，仍要盡量均衡飲食，高熱量及油膩的食物淺嚐輒止，不要過量，並記得保持正常的運動習慣，才能夠消耗這些多攝取的熱量。在這裡預祝各位民眾新年快，假期愉快！

醫務櫥窗

新北市立土城醫院委託長庚醫院經營，坐落於土城區金城路2段6號，恰位於土城重劃區正對面。醫院距離國道3號土城交流道約2.5公里、距離板藍線捷運土城站約400公尺(走路僅需六分鐘)。土城醫院已於於一〇九年七月一日正式開幕。

土城醫院中醫科門診位於一樓右側門診區，於一〇九年七月一日開始門診業務。開設初期雖然沒有明確細分科，但不論是中醫內婦兒科，或是中醫針傷科，均有各科專門醫師駐診。科學中藥、飲片代煎、外用藥物、三伏貼、薰洗、拔罐等項目均有設置。

32歲王小姐日前自然產下第一胎，是個健康的男寶寶。在懷孕前，因為每個月經痛很厲害，平常也有偏頭痛的問題，再加上常聽人家說坐月子是女人改變體質的最好時機，因此想要在坐月子期間做進一步的調理，但無論是去月子中心或是在家裡做月子，到底該怎麼吃？怎麼進補呢？

「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。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，產後正值氣血大耗損，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4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，一般在產後一週服用。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10天內，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。大部分可使用八珍湯。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。

坐月子該怎麼吃？

長庚紀念醫院
中醫婦科
林玫君
主治醫師

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，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，關於食物的性味也需要注意，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），但也不是全部都得吃溫熱的食物（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、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！

【本文轉載自長庚醫訊第四十一卷第七期】

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			

35歲的黃小姐，懷孕期間沒有任何不適，黃小姐開心的認為小孩真是來報恩的，讓她可以當個輕鬆快樂的孕婦。誰知道在懷孕後期，肚子開始出現搔癢的症狀，剛開始是單點的癢，一旦抓了，就會擴散，癢的範圍也就更大，後來背部，雙手也開始起疹子，礙於懷孕其間不敢亂塗藥膏，所以只能忍受，並至中醫門診詢求其他解決之道。

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、孕期癢疹及搔癢毛囊炎。

多形性妊娠疹症狀

為懷孕中最常見的一種皮膚病，好發於懷孕的最後3個月，發生率約1/250，常見於腹部妊娠紋上一顆顆紅色丘疹，漸漸融合成斑塊，甚至於散佈到大腿、臀部及手臂，比較不影響臉部，發生其原因不明，可能與懷孕時荷爾蒙變化相關，大部分在分娩之後皮膚搔癢就會自動消失。

孕期癢疹症狀

好發於懷孕4個月後的皮膚病，發生率約1/300，常見手臂、大腿外側、手掌或腳掌背側呈現不連續、搔癢及破皮狀的丘疹。分娩後仍可能持續3個月，發生原因不明，臨床上與異位性皮膚炎較為類似。

搔癢毛囊炎症狀

發生率約1/3000，常見於腹部、背部、大腿及手臂呈現搔癢性及囊狀丘疹，分娩後兩個月內會緩解，臨床上與青春痘較為類似，可視為一種荷爾蒙導致的痤瘡。

此外，還有些極少見但卻嚴重的妊娠搔癢症，有些甚至會影響胎兒發育，如有疑似症狀要趕緊就醫，像是妊娠肝內膽汁鬱積、妊娠類天皰瘡、妊娠膿皰型乾癬。

妊娠肝內膽汁鬱積症狀

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。

妊娠類天皰瘡症狀

較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」。

妊娠膿皰型乾癬症狀

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。

中醫診療與飲食建議

中醫認為妊娠搔癢症可分成「血虛風燥」及「熱蘊肌膚」，懷孕期全身的血液多供應子宮來養胎，使得母體相對血脈虧虛，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，臨床多用當歸飲子治療；或因胎兒逐漸長大，慢慢會影響母體的代謝循環，水濕不易排出體外，濕熱薰蒸導致皮膚發癢，常見有小水泡，此即為「熱蘊肌膚」型，臨床多用消風散治療。

此外，中藥外用濕敷也有止癢的效果，如苦參根、白蘚皮、地膚子等藥材煎煮成藥水，冷卻後將紗布沾藥水並攤敷於皮膚搔癢處。

飲食方面應少吃燒、烤、炸、辣等刺激性食物，以及帶殼海鮮等易引發過敏食物，飲食以青菜蔬果為主，適度水溫洗澡，注意保濕，癢疹發作可用冰毛巾濕敷於患處。

【本文轉載自長庚醫訊第四十卷第二期】

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	

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。

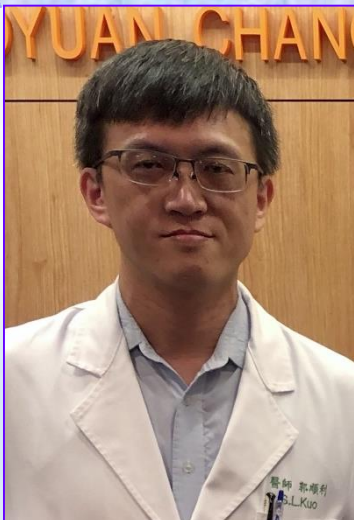
另外，中醫臨床治療若無精液檢查，有時會無法診斷出阻塞型的無精症因為精子輸送管道異常或睪丸有問題就不能製造精子，無法自然受孕，這類病人無法用針灸或藥物來治療，需要轉介西醫泌尿科手術治療，留在中醫治療只是徒勞無功。

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。

【本文轉載自長庚醫訊第三十九卷第五期】

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 (雙週)	台北			台北
夜診				桃園	林口	

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：茯苓

來源：多孔菌科真菌茯苓(*Poria cocos* (Schw.) Wolf)的菌核。多寄生於松科植物赤松成馬尾松等樹根上。野生或栽培，主產於雲南、湖北、四川等地。7~9月來挖。堆置「發汗」後攤開曬乾，再行「發汗」、晾乾，如此反覆3~4次，最後晾至全乾。生用。



性味：甘、淡，平

歸經：心經、脾經、腎經

功能：利水滲濕，健脾安神。

主治：

1. 用於各種水腫。本品甘補淡滲，性平作用和緩，無寒熱之偏，故可用治寒熱虛實各種水腫。若表邪不解，隨經入腑之膀胱蓄水證，或水腫、小便不利，多與豬苓、白朮、澤瀉等同用，如五苓散。若水熱互結，陰虛小便不利水腫，可與滑石、阿膠、澤瀉同用，如豬苓湯。若脾腎陽虛水腫，可與附子、生薑同用，如真武湯。
2. 用於脾虛諸證。本品能健脾補中，若脾胃虛弱，食少納呆，倦怠乏力等，常與人參、白朮、甘草同用，如四君子湯。若脾虛停飲，常與桂枝、白朮同用，如苓桂朮甘湯。若脾虛濕瀉，可與山藥、白朮、薏苡仁同用，如參苓白朮散。
3. 用於心悸，失眠。本品益心脾而寧心安神。心脾兩虛，氣血不足之心神不寧，多與黃耆當歸、遠志同用，如歸脾湯。若水氣凌心之心悸，與桂枝、白朮、生薑同用，如茯苓甘草湯。

資料來源：醫砭、本院中藥庫藥材圖片檔

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