



長庚中醫

第九十三期 簡訊

中華民國108年12月1日 出刊

己亥年十一月六日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎臉歪嘴斜，我中風了嗎？.....2
- ◎冬季總是皮在癢.....4
- ◎和年節紀念品—肥胖—說bye bye6
- ◎常見中藥小常識.....8



中醫及耳鼻喉科團隊

醫師叮嚀-改善鼻症有撇步，就從鼻腔SPA開始！

嘉義長庚中醫科主任 吳清源醫師

近年來空氣污染日漸嚴重，尤其冬季時各地空氣品質監測站的細懸浮微粒（PM 2.5）濃度更是常呈現過量甚至紫爆狀態，過敏性鼻炎及慢性鼻竇炎患者因而處於長期不適的症狀。除了規律服用中西藥物及局部使用鼻噴劑控制症狀，不妨採用鼻腔沖洗（nasal irrigation）這種安全又方便的居家照護方法，除了可將堆積於鼻腔中的灰塵、過敏原、濃稠分泌物甚至是病菌清除，更能大幅度緩解鼻腔中不適的症狀。

傳統使用的食鹽水鼻腔沖洗法雖亦有療效，但使用過程中常有酸悶等刺激感，造成患者使用意願下降。有鑑於此，嘉義長庚中醫科與耳鼻喉科醫師團隊共同努力研發以中藥煎煮液用於鼻腔沖洗，經過衛福部及長庚醫院人體實驗委員會審核同意，加上耳鼻喉科張耕閣醫師細心制定鼻腔沖洗的標準步驟，在臨床試驗中發現，相對於傳統的食鹽水沖洗或是加入類固醇的食鹽水沖洗，使用中藥煎煮液進行鼻腔沖洗後症狀改善程度都較為明顯，且搭配內視鏡檢查時發現，鼻腔內的腫脹狀況亦得到了大幅度的改善。

本團隊經過長時間的努力，已掌握中藥煎煮液鼻腔沖洗的核心技術，同時相關研究成果已申請技術轉移。相信未來「中藥洗鼻法」能造福更多過敏性鼻炎及慢性鼻竇炎等鼻症不適之患者！

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。

55歲的張阿姨帶著口罩低頭走進診間，還沒等我開口問候：「哪邊不舒服呢？」一坐下來就用略為不清楚的語音吃力且焦急問說：「醫師，我怎麼從前天開始突然嘴角歪了，還一直流口水，我是不是中風了啊？」言語中，帶著血絲的眼角泛著淚光。一看到她歪斜的臉部，加上詢問出上週末曾有感冒症狀，且並沒有手腳無力的現象，大概心中已有個底，耐心的解釋完這些並不是中風的表現，而是常見的「顏面神經麻痺」，張阿姨接著又問：「我會好嗎？要多久才會好呢？」

根據統計，每年每十萬人當中，約有30個新發病例，發病初期的進展迅速，通常在一週內顏面神經麻痺的程度會惡化，但在一週後症狀就多趨於穩定；部分患者在發病前常有類似感冒或其他病毒感染症狀，然而其確切病因至今仍未有定論。雖然成因並不十分清楚，但顏面神經麻痺的復原率不錯，大約二~三週後約有高達八成的患者能完全恢復，少部分患者要拖到半年甚則可能留下些許後遺症或完全不恢復。有些恢復不完全的患者還會出現顏面肌肉的不自主運動或痙攣的現象，有時還會出現所謂「鱷魚流淚」即指在進食時流下眼淚的現象。

顏面神經麻痺分類

1. 中樞型：只影響患側臉的下半部，當皺眉時，額頭左右兩側皆有皺紋產生，大多數的情況下和中風有關。
2. 周邊型麻痺：皺眉時，患側的額頭不會有皺紋產生。其中又以貝爾氏麻痺(Bell's palsy)最為常見，但某些中風患者亦會有此類型表現。

顏面神經麻痺症狀表現

1. 單側顏面肌肉無力，呈現出看似患側嘴角下垂的表現，且無力做出抿嘴、露齒笑或吹口哨的動作。
2. 因單側顏面肌肉無力造成咀嚼動作受影響、唾液外流。
3. 眼瞼閉合困難造成淚液容易外流，患者因此易有淚流不止的感覺。

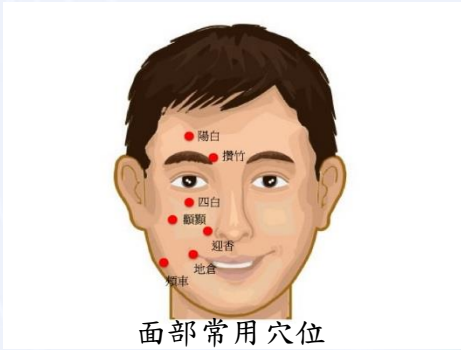
顏面神經麻痺的治療

對於治療方面，目前仍未有定論；有時不必服藥也會自行恢復。一般在發病初期，可使用口服類固醇搭配維生素B群，其他輔助療法則包括使用白天時使用人工淚液，睡眠時用紗布遮蓋眼瞼以利完全閉合眼睛，避免曝露性角膜炎等。

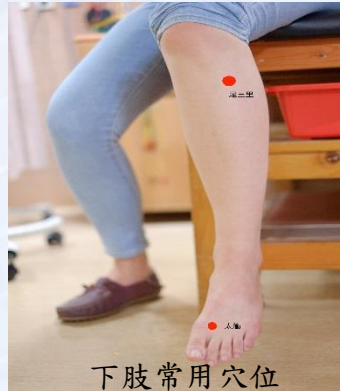
顏面神經麻痺的中醫觀點

顏面神經麻痺在中醫屬於「面癱、口眼喎斜、吊線風」等範疇，一年四季皆可發生，但多好發於冬春之際。主要以單側面部肌肉麻木、口眼歪斜為表現但無半身不遂之症狀。根據病人體質、症狀辨證論治，其病因病機可歸納為：風邪外襲經絡、風邪夾痰阻滯經絡、氣血虧虛致經絡失養又感外邪等，在中醫治療方面可使用穴位針刺搭配內服中藥治療，調整氣血，活化患處經絡，加並預防再次復發。

臨床常用針刺穴位如位於頭面部的百會、風池、翳風、睛明、攢竹、魚腰、承泣、四白、陽白、地倉、頰車、顴膠、迎香，及位於手足的合谷、足三里、太衝等穴，每週可針刺治療二至三次，由中醫師評估視情況搭配電針治療。



面部常用穴位



下肢常用穴位

居家自我照護重點

1. 按摩臉部，增加臉部的血液循環，減少麻痺肌肉的僵硬，並可於上述臉部穴位處加強按壓刺激。
2. 對著鏡子前做臉部肌肉運動如：皺眉、嘟嘴、吹口哨等臉部肌肉運動。
3. 預防因為眼閉合不良造成的眼角膜乾燥、發炎，出門時可配戴太陽眼鏡，睡覺時使用紗布遮蓋眼睛，以避免暴露出來的角膜過度乾燥。
4. 忌食辛辣刺激食物，如蔥、蒜、麻辣火鍋等重口味食物，可多食用富含維生素的新鮮蔬果。
5. 避免冷風或冷氣直吹向麻痺的臉側，出門時可戴帽子或口罩保護。
6. 保持心情輕鬆，避免過度疲勞及情緒緊張。

沈宜家 醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 總醫師

專長：

- ◎針傷科：退化性筋骨痠痛、運動傷害、中風後遺症
- ◎內科：睡眠障礙、呼吸系統疾病、消化系統疾病、痘瘡
- ◎婦科：月經不調、痛經、更年期障礙
- ◎中醫減重、中醫美容

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午			★	★		
下午		★		★		
夜診			★			



臉歪嘴斜，我中風了嗎？

長庚中醫

冬季總是皮在癢

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 沈宜家 總醫師

78歲的陳阿公由看護陪同進入診間，從一進門還未開口前就一直抓兩邊的小腿皮膚，邊抓邊說：「好癢啊！癢到受不了，晚上都沒辦法睡覺。」我問阿公：「什麼情況下會比較不癢呢？」阿公說：「晚上洗完熱水澡的時候最舒服了，但是過沒有多久，又開始很癢很癢，有幾次我都抓到破皮...」聽完描述，加上看到阿公小腿皮膚乾燥、脫屑，表面還有細絲狀的微血管紋路，這不就是每到冬季時不論是皮膚科或是中醫門診常見到的「冬季癢」嗎？

到底什麼是「冬季癢」呢？學名稱為「缺脂性皮膚炎」或是「乾燥性濕疹」，因此種情況常常在乾冷的氣候如冬季時出現，故又俗稱「冬季癢」。皮膚的表現以乾燥、脫屑、皮下微血管破裂為主，多好發在四肢，尤其以小腿前側皮膚為最常發生的部位。



造成冬季癢症狀發作有以下常見的幾個原因

天氣較乾冷時，人體分皮脂腺及汗腺分泌功能降低，皮膚本身的潤澤程度受影響而導致搔癢。

用較高溫的熱水洗澡或是泡溫泉，使皮膚表層保護性的油脂流失。

使用清潔力較強的沐浴用品，或過度搓洗皮膚，造成皮膚的防禦層受損。

飲食、作息不正常，服用較多燥熱或重口味食物、時常熬夜等，使皮膚變得乾燥。

冬季癢的中醫觀點

皮膚癢的症狀廣義來說在中醫屬於「風證」範疇，又可另再細分為「風熱」、「風濕」、「血虛風燥」等證型，冬季癢較接近「血虛風燥」證型所屬的症狀。為何「血虛」體質較容易產生冬季癢的症狀呢？中醫所指的「血」具有濡養全身各臟腑的功能，而皮膚的枯潤、指甲的乾燥薄脆等亦取決於「血」，年長者素體易有血虛的表現，如面色無華、頭暈、心悸、失眠、爪甲乾枯、大便乾結等症狀，嚴重時會有肌膚甲錯（指皮膚乾燥粗糙，觸之棘手，如魚鱗交錯重疊之貌）表現；加之冬季氣溫偏乾冷，人體自身出油及出汗量較減，且乾燥的空氣會帶走皮膚表面的水分，使得皮膚表層保護受損，容易一受刺激即產生搔癢。過去血虛證型多發生在年長者，現今在年輕人也不少見，原因在於現代人作息時間不定，時常因熬夜耗傷素體陰血，加上嗜食辛辣、烤、炸物等燥熱刺激性食物，更加重陰血虧虛的症狀，故近幾年在年輕患者出現冬季癢的比例亦不在少數。

臨床上針對屬於「血虛」證型的冬季癢，可根據每位患者的不同表現給予當歸飲子加減方，以養血潤燥、祛風止癢緩解皮膚搔癢的不適感，並視兼夾症狀酌加相關藥材。有此類皮膚症狀者不建議服用羊肉爐、薑母鴨、燒酒雞、十全大補湯等辛溫燥熱補品，如有需要燉補湯品時，可使用山藥、何首烏、當歸、玉竹、麥門冬等滋養陰血又不燥熱的藥材，並請諮詢合格中醫師給予處方及建議。



當歸飲子加減方

居家自我照護重點

1. 即使在冬季也不要使用過燙的熱水洗澡或長時間泡溫泉，以免皮膚表面水分散失過度。
2. 減少使用清潔力道過強的沐浴用品，且不要過度搓洗皮膚乾癢、脫屑處，避免破壞皮膚表面的保護層，使皮膚更容易受到刺激而發癢。
3. 沐浴清潔後塗抹無添加香料的身體乳液或護手霜，保持皮膚表面滋潤。
4. 穿著純棉質衣物，避免尼龍纖維或毛料衣物長時間直接接觸於皮膚。
5. 不要過度搔抓患處，以免破皮後引發感染，必要時可改以輕拍患處或塗抹教保濕的乳液緩解症狀。

沈宜家 醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫針傷科 總醫師

專長：

- ◎針傷科：退化性筋骨痠痛、運動傷害、中風後遺症
- ◎內科：睡眠障礙、呼吸系統疾病、消化系統疾病、痘瘡
- ◎婦科：月經不調、痛經、更年期障礙
- ◎中醫減重、中醫美容

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午			★	★		
下午		★		★		
夜診			★			



根據調查顯示，年假過後，國人平均會增重2~3公斤，如此有負擔的「紀念品」不只會影響外觀，同時也增加了罹患心血管疾病的風險，因此，不能等到年後才考慮減重作戰計畫，在年節期間，甚至是平時，就要養成體重控制的好習慣！

我過重了嗎？

世界衛生組織所採用身體質量指數(Body Mass Index, BMI)計算方式為：體重(kg)/身高(m²)。依照衛生福利部國民健康署定義，我國成人的正常體重範圍介於18.5至24kg/m²之間，≥24即為肥胖；除了BMI之外，腰圍亦能反應腹部脂肪的多寡，可用於協助判別罹患心血管疾病、代謝症候群風險的高低：成年男性理想腰圍應小於90公分(35英吋)，成年女性理想腰圍應小於80公分(31英吋)。

體重控制的中醫觀點

從中醫的角度來看，造成肥胖的原因有許多，可大致分為以下幾點：

1. **飲食**：如《素問·通評虛實論》：「甘肥貴人，則高粱之疾也。」意即肥胖多因嗜食膏粱厚味（重口味、油膩的飲食），熱量攝取多於消耗所導致。
2. **活動量多寡**：如《素問·宣明五氣篇》：「久坐傷肉」，以中醫理論而言，脾（非指解剖學定義的脾臟）主肌、主四肢、主運化，當活動量不足時，全身氣機運行不暢，肌肉容易變得鬆弛無力，過多的熱量易滯留於體內導致肥胖。
3. **年齡**：如《素問·陰陽應象大論》：「年四十，而陰氣自半也，起居衰矣。」指臟腑功能隨年齡增長而下降，代謝速度變慢，即使進食量沒有明顯增加，也不易有效達到體重控制。

中醫治療肥胖並非全然只靠通大便、利小便，須仰賴完整的中醫四診進行辨證，找出體內臟腑功能失衡之處加以調理，才能有效率地達到體重控制及改善體質的目標。關於肥胖，常見的中醫證型有以下幾類：

1. **脾虛濕阻型**：精神倦怠，胸悶，身體重著，下肢尤易浮腫，解便軟散，進食量不多但卻容易發胖。多見於坐式生活的上班族、活動量偏低的族群。
2. **脾胃熱盛型**：容易感到飢餓，進食量多，喜食重口味飲食、飲酒及冷飲，口瘡易反覆不癒，大便乾硬，口乾口苦肌。多見於全身肌肉壯實的勞力工作者。
3. **肝鬱氣滯型**：個性易緊張、焦慮，會以暴飲暴食抒發情緒，胸脇悶脹，眠多夢或失眠，女性易月經週期不規則，經前心情煩躁、情緒起伏大。多見於工作壓力的族群或年輕女性。

4. **脾腎兩虛型**：神情疲憊，畏寒，易頭暈、耳鳴，四肢冰冷，腰痠乏力，喜熱食熱飲，長期腹瀉，小便頻且量多。多見於年齡偏大的慢性病患者。

中醫在體重控制的處理方式除了根據患者體質辨證開立的內服藥之外，亦可搭配針灸、耳穴甚至是穴位埋線等多種方式加強減重療效。

「冰凍三尺，非一日之寒」想要有效控制體重，「少吃，多動」實為體重控制歷久不衰的上上策！若有減重上的需求，請務必找合格中醫師進行診療，切勿自行服用來路不明的藥物，以免不但減重不成，還因服藥傷身，那就真的得不償失了！



久坐易導致腹部肥胖、定期量測體重對於體重控制非常重要

長庚中醫

和年節紀念品——肥胖——說bye bye

沈宜家 醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫針傷科 總醫師

專長：

- ◎針傷科：退化性筋骨痠痛、運動傷害、中風後遺症
- ◎內科：睡眠障礙、呼吸系統疾病、消化系統疾病、痘瘡
- ◎婦科：月經不調、痛經、更年期障礙
- ◎中醫減重、中醫美容



	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午			★	★		
下午		★		★		
夜診			★			

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：益母草

來源：唇形科一年生或二年生草本植物(Leonurus heterophyllus Sweet)的地上部分。通常在夏季莖葉茂盛，花未開或初開時採割，可生用或熬膏用



性味：味辛苦，性涼

歸經：心包、肝經

功能：活血調經，利水消腫

主治：

1. 用於血滯經閉、痛經、經行不暢、產後瘀滯腹痛、惡露不盡等。善於活血祛瘀調經，為婦科經產要藥，故有「益母」之名。常配當歸、川芎、赤芍等，以加強活血調經之效。
2. 用於水腫、小便不利。因同時具有利尿消腫及活血化瘀之功效，對於水瘀互阻的水腫尤為適合，可單用，亦可與白毛根、澤蘭同用。
3. 用於跌打損傷、瘡癰腫毒、皮膚癢疹等，有清熱解毒消腫之功。

禁忌：孕婦忌服，血虛無瘀者慎用

用法用量：每日10~30g煎服，或熬膏、入丸劑

資料來源：台灣中醫藥資訊網、醫碇、嘉義長庚中藥局

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
程文俊

地址:桃園市龜山區舊路村頂
湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:吳清源、沈宜家、楊曜旭(姓氏依筆劃多寡排列)