

中華民國108年6月1日 出刊

己亥年四月廿八日 節氣 小滿

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 ..... 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎醫生，我有子宮肌瘤，該如何自我保健呢？ 2
- ◎更年期沒煩惱—中醫自我保健之道.....4
- ◎肚皮沒動靜，心情好焦慮—淺談不孕症的自我保健 ..... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆長庚中醫科團隊參加衛生福利部  
中西醫整合戒癮治療記者會

### 醫師叮嚀

基隆中醫科 張淑涵 醫師

每年的6月21日或22日，為夏至日。夏至這天，太陽直射地面的位置到達一年的最北端，幾乎直射北回歸線，北半球的白晝達最長，且越往北越長。

在中醫養生理論中，夏至是陽氣最旺的時節，這一時節的養生保健，一方面要順應夏季陽盛於外的特點，注意保護陽氣；另一方面，夏至也是所謂“陰陽爭死生分”的時節，俗話說“夏至一陰生”，也就是說，儘管天氣炎熱，可陰氣已開始生長，因此此時須注意保護並且長養陰液避免被暑熱耗散太過。夏至時節，大多數人會有全身困倦乏力以及頭痛頭暈的症狀，嚴重者可影響日常生活和工作。究其原因，首先是由於這一時節氣溫高，人體通過排汗來散熱，使人體內的水分大量流失，此時若不及時補充水分，就會使人體血容量減少，大腦會因此而供血不足，進而造成頭痛頭暈。而造成頭痛頭暈的另一種原因是，人體出汗時體表血管會擴張，更多的血液會流向體表，這種血液的再分配可使血壓偏低的人血壓更低，從而發生頭痛頭暈。

在中醫觀點，暑氣容易夾濕邪侵犯人體，故造成全身睏倦及頭重頭暈等「中暑」症狀，建議此時節宜多補充水分及鹽分，尤其是高危險族群如兒童、老人、慢性疾病者、高溫或密閉空間業從事者等需避免過度曝曬陽光或避免待在高溫環境過久，飲食上建議可以適度食用涼性食品如山竹、粟米鬚、菱角、香菇、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、大白菜、苦瓜、香瓜、絲瓜、黃瓜、西瓜等食材退火並且滋養陰液。

### 醫務櫥窗

#### 《雷射針灸輔助藥癮戒治》

基隆中醫科 蕭易先 醫師

長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院中醫科，於2017-2018年承接衛生福利部研究計畫與高雄長庚紀念醫院中醫科共同合作收案，目標建立中醫參與戒癮治療模式，利用中醫傳統經絡穴位學說，使用內關、神門、合谷、足三里、三陰交、太衝等具安神之穴位及舌下金津、玉液，並結合非侵入性之現代醫療新科技「雷射針灸」，輔助海洛因及安非他命成癮者戒治。研究結果指出，經雷射針灸治療後，海洛因及安非他命成癮者在睡眠、憂鬱、焦慮及渴求藥物之程度上皆有顯著改善，此外，短期追蹤抽血肝功能指數及尿液藥檢濃度均有下降的趨勢，顯示中醫介入確實有助於改善藥癮者生活品質，雖無法完全藉由針灸戒除，但可降低對藥物之依賴程度，並減少藥物使用，以期能脫離藥癮影響，早日回歸社會。

在中醫門診中不乏有許多患子宮肌瘤的女性病患因為不想接受手術及長期服用西藥而前往中醫求診，究竟中醫是如何治療子宮肌瘤呢？

首先我們必須來了解子宮肌瘤究竟是甚麼？其實子宮肌瘤目前切確發生的原因仍不明，但普遍被認為與賀爾蒙、基因、生長因子相關。最常見的症狀有：異常的子宮出血，尤其是嚴重的大量月經出血而造成貧血、或者是因為肌瘤壓迫骨盆腔或腹部而導致的腰痠腹脹感。其他可能的症狀則包含性交疼痛、尿失禁或排尿困難等泌尿系統症狀、便秘。也有一些特定部位及類型的子宮肌瘤會影響子宮內膜血流的穩定度而造成不孕或流產。

在中醫的觀點來看子宮肌瘤，認為是有形之邪結於子宮中，發病因素雖有諸多方面，但最主要的病機是血瘀，並常常兼夾有痰濕、氣鬱、正虛等問題。因此在中醫治療上不會一味的給予攻伐正氣的方藥，而是根據不同患者的體質證型及兼有症狀來調整用藥當然也因為民眾從某些網路文章或新聞獲得消息認為某些中藥或方劑可能有增大肌瘤的疑慮，通常都會提醒醫師說「我有肌瘤所以不可以碰當歸、人參、山藥、四物湯這類的中藥！」但事實真是如此嗎？其實中醫在治療疾病是以全人為整體的觀點出發，藉由望聞問切四診來收集全方位的資訊後來進行辨證治療。而有些活血藥物或者是所謂的補藥等具有增加子宮內膜增生作用的藥物在單獨使用的情況下的確可能有加重子宮肌瘤出血的可能，但對於其適應的證型在經由適當配伍其他藥物之後還是可以安全地使用。臨床上有許多接受中醫調理的案例都能感覺到症狀明顯減輕，包括因大量月經出血所導致的貧血、月經前後腹脹腰痠腹痛或便秘等症狀均能獲得良好的控制，大大改善生活品質。

此外中醫還強調攝生之道，也就是藉由在生活起居飲食上做出調整來幫助人體往更健康的方向邁進。針對子宮肌瘤患者，我們提供以下自我保健的建議：

### 一、注意起居：

1. 月經期間抵抗力下降，容易感受外邪。因此經期要避免冒雨涉水、冷水洗澡，或食生冷之物以減少子宮肌瘤發生感染的風險。
2. 不可過於勞累，應勞逸結合，生活作息有規律。
3. 調暢情志，保持心情樂觀愉快，可使人體氣機調和通暢。

### 二、飲食宜忌：

1. 目前無研究顯示那些食物可以幫助縮減子宮肌瘤，但有多項食物與子宮肌瘤的增大是有強烈關係的：高飽和脂肪的飲食與較高的血液雌激素水平相關，因此可能會加劇肌瘤的發生。此外，低纖維飲食與雌激素水平升高和雌激素排泄不良有關。
2. 建議多飲水、低脂及高纖飲食(全穀類、深綠色蔬菜及水果)，減少甜食、油炸食品、咖啡因、酒精及加工食品的攝取。
3. 全穀物 - 如糙米，燕麥，蕎麥，小米和黑麥 - 是維生素B的良好來源，且全穀物還有助於身體通過腸道排泄雌激素。高纖維飲食也可能有助於緩解一些有時與肌瘤相關的腹脹和充血。膳

醫生，我有子宮肌瘤，該如何自我保健呢？！

基隆長庚紀念醫院 中醫科 張淑涵 醫師



食纖維通過增加糞便和調節腸蠕動，可以減輕子宮肌瘤造成的相關症狀。

4. 辛熱烤炸之物會使人體陽熱偏亢；寒涼之物易傷陽氣且容易使經脈凝滯造成血瘀；茶、酒易積濕生痰；辛辣之物易助陽升火，都應謹慎有節制的攝取。
5. 某些人認為，由於大豆食物含有較高的植物雌激素（特別是異黃酮），因此子宮肌瘤或子宮內膜癌患者應避免使用植物雌激素。而事實上大豆植物雌激素似乎對人類子宮沒有雌激素作用，除了曾有研究顯示停經後婦女每天高於150毫克異黃酮的劑量會對子宮造成刺激。在子宮中，大豆異黃酮具有抗雌激素作用。
6. 當歸、山藥、人參等具有較高植物雌激素含量，應避免或減少單獨大量攝取，當然並非絕對禁忌，但需在醫師指導下使用才能避免造成反效果。

### 三、運動：

維持穩定且適度的運動可以增強體質，有利於人體氣血運行。因子宮肌瘤多因氣滯血瘀所致，適當的運動可以帶動全身的氣血流暢，氣通暢則血液也能被有效推動，有助於減緩子宮肌瘤帶來的各種不適症狀。

參考資料：

1. 衛生福利部中央健康保險署-全民健康保險醫療品質資訊
2. 盛維忠，胡國臣：薛立齋醫學全書 中國中醫藥出版社。北京。2004：863
3. Textbook of Natural Medicine Fourth Edition
4. Dynamed

## 張淑涵 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科



**專長：**月經紊亂、痛經、子宮內膜異位症、子宮肌瘤、多囊性卵巢、男女性更年期調理、過敏性鼻炎、體質調理、體重控制、癌症輔助治療、胃食道逆流、便秘、失眠、筋骨痠痛、腦中風後遺症、濕疹、痤瘡

	週一	週二	週三	週四	週五
上午	情人湖		情人湖		情人湖
下午		基隆			
夜診			基隆		

長庚中醫

醫生，我有子宮肌瘤，該如何自我保健呢？！

50歲的林太太抱怨最近情緒變得很不穩定，臉上常有烘熱感，而且還出現失眠、月經不規則的狀況。林太太對於這個情形十分焦慮，這有可能是「更年期」的症狀嗎？需不需要去看醫師呢？需要吃到荷爾蒙嗎、會不會有副作用？有沒有其他方式可以解決呢？

### 更年期是什麼？

婦女由具有生育能力進入不能生育的過渡時期稱之為更年期。這是每一位女性都會面臨到的正常生理現象。以台灣的婦女來說，進入更年期的時間約在 48 ~ 52 歲之間。更年期大部分會持續2到3年，而有些人甚至可以長達5到15年。

### 怎樣知道我已經開始進入更年期呢？

最常見的是發現月經開始發生變化。比如說月經周期變得不規則、月經量變少、甚至是停經。有些人會有情緒上改變，像是容易煩躁、焦慮、沮喪，或是憂鬱等等。除此之外還可能會有一些生理症狀，如熱潮紅、盜汗、失眠、心悸、關節肌肉疼痛以及記憶力減退。

而停經後，由於泌尿生殖系統上皮及結締組織萎縮，會引起頻尿、尿失禁或陰道不適，也容易發生泌尿道系統的感染。統計上來說，約有80%以上的婦女會有上述更年期的症狀。

### 中醫如何看待「更年期」？

《黃帝內經》提到：「年過四十，陰氣自半。」人體的生理機能與腎氣的盛衰非常有關係。腎虛是造成更年期的主要原因，因為隨著年紀的增長而腎氣漸衰，使得人體陰陽失去平衡，在臨床上常見腎陰虛以及腎陽虛的體質。

「腎陰虛」體質：可出現頭暈耳鳴，潮熱汗出，心悸，或陰道乾澀等症狀。此時醫師在用藥上會選擇秦艽鱉甲散、知柏地黃丸等滋陰清熱的藥物治療。

「腎陽虛」體質：症狀可能會有頭面肢體浮腫，精神疲憊，容易怕冷且手腳冰冷，排便質稀等。治療上會從右歸丸或濟生腎氣丸等補腎陽藥物著手。

「腎陰陽俱虛」體質：若兼有上述症狀，再加上出現時而怕冷，時而怕熱的情形，就比較像是腎陰陽俱虛的體質，這時就會雙補腎陰腎陽。



「脾虛」體質：可能會有食慾不佳，腹脹，容易腹瀉，覺得全身無力。治療則會以四君子湯等健脾益氣的藥物為主。

「心肝火旺」體質：症狀如情緒易怒，失眠，口乾口渴，便秘，嘴破等，會選用疏肝瀉火的藥如加味逍遙散或龍膽瀉肝湯來處理。

### 我可以使用荷爾蒙補充療法嗎？

荷爾蒙補充療法是目前西醫常用的治療選項之一，也能夠改善陰道及泌尿道不適等更年期症狀。但可能會有少數副作用如乳房脹痛、不規則出血、腸胃脹氣、體重增加等。持續使用的時間則依照病人個別狀況而有所不同，範圍可以從半年至十年不等。但有些狀況下要特別注意，例如罹患乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌的患者；曾經有栓塞疾病如中風或心肌梗塞的患者；不明原因的陰道異常出血；有嚴重肝功能異常者，這些都是不建議使用荷爾蒙補充療法的。

### 身心靈的調適

治療上除了藥物之外，病患的心理層面需求也是容易被忽略的一塊。更年期其實是正常的生理過程，我們應該消除對更年期的顧慮，放寬心胸來對待，這樣對症狀的改善才是有所助益的。此外親友的支持與照護也是十分重要的，建議可多參與社交活動、結識新朋友，重拾自我生活的重心。

### 更年期婦女平時可以選擇哪些健康保健食品作為保養呢？

建議可適量服用含有植物性雌激素之食材，比如說大豆異黃酮、聖約翰草、黑升麻、山藥...等，這些能夠稍稍改善更年期熱潮紅及陰道乾癢情形。但最重要的還是要維持均衡的飲食，進行適度的運動，才是維持更年期身體健康的不二法則！

## 廖健安 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科



**專長：**月經失調、痛經，更年期、骨質疏鬆，產後調理、不孕，子宮內膜異位、多囊性卵巢症候群；失眠，癌症手術或放化療後調理，性功能障礙，異位性皮炎

	週一	週二	週三	週四	週五
上午			情人湖		
下午	基隆	情人湖			情人湖
夜診					

由於現代工商社會生活步調迅速、工作壓力忙碌，求子殷切的患者，到醫療院所就診的比例逐年增加。根據統計，正值生育年齡的夫妻，約有15%會遇到不孕的問題，換句話說，每七對夫妻就有一對可能有不孕困擾，而且在開發中的國家有越來越高的趨勢。

何謂不孕症呢？指的是夫妻在沒有避孕情形下，一年之內仍無法自然懷孕者。如果夫妻雙方或是父母發現長時間女方肚皮沒有動靜，究竟何時需要進一步接受進一步檢查呢？

- (1) 在沒有避孕情況下，一年內仍無法自然懷孕者。
- (2) 在沒有避孕情況下，若女方大於35歲且半年內無法自然懷孕者。

造成不孕的原因很多，並非只有先生或太太單方面有問題，因此建議夫妻雙方一同就診檢查最為合適。以女性方面而言，主要分為卵巢異常（佔21-25%）、輸卵管異常（佔14-20%）、子宮頸或子宮異常（佔10-13%），常見疾病如子宮內膜異位症、多囊性卵巢、輸卵管阻塞、高泌乳血症等；男性方面，常見疾病如精子生成不足、輸精管阻塞、精索靜脈曲張等原因。除此之外，不正常的作息、飲食習慣或工作壓力，都會影響懷孕成功的機率。

對於許多造成不孕的病因，究竟需要做哪些檢查呢？主要是根據每個人的狀況及婦產科醫師的建議，如果曾經有過不正常出血或是月經異常（如無月經），建議接受內分泌及卵巢功能的抽血檢驗；此外，亦可安排子宮輸卵管鏡檢查或是腹腔鏡及輸卵管通水檢查，檢測輸卵管有無阻塞；或安排子宮鏡檢查，可用於檢查及治療子宮腔內的異常。

古人云：「二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。」在中醫的生理觀中，懷孕與五臟中的肝、腎、衝脈、任脈及胞宮有著密切的關聯，此外也與後天的脾胃功能相關，因此任何一個臟腑功能失調皆會影響著懷孕的成功與否。在中醫師的眼中，不同類型的不孕患者會有不同的表現，可能是腎虛、肝鬱、痰濕、血瘀等病理因素造成，其臨床常見的表現如下：

- 腎虛型：**月經經期延遲，月經量少，常伴隨腰痠腿軟、性慾淡漠、身體低熱等表現，多體弱多病或身體久虛之人。
- 肝鬱型：**月經週期不固定，常伴隨經痛、乳房脹痛、煩躁易怒等表現，多情緒緊張、心情起伏不定之人。
- 痰濕型：**月經週期延遲或無月經，伴隨帶下量多或頭暈泛噁等表現，多體型肥胖之人。
- 血瘀型：**月經經色紫暗，伴隨血塊，平日下腹疼痛等表現，多平時嗜食生冷食物之人。

以現今研究證實，中醫不論是中藥或是針灸的介入，確實可以提高懷孕的機會，例如使用快樂妊錠（clomiphene）合併中藥治療，對於排卵異常的不孕婦女，可以提升懷孕率；對於接受試管嬰兒（IVF）著床失敗的婦女，針灸可以增加臨床的懷孕率；此外，



接受電針穴位刺激，可以改善正在接受試管嬰兒（IVF）、雙側輸卵管阻塞婦女的懷孕率、活產率、著床率，並減緩懷孕期間情緒焦慮程度。

除了接受現代醫學的檢查與中醫師的體質判斷，究竟在日常生活中，我們還能做些什麼呢？

### 一、飲食生活習慣調整：

1. 攝取富含葉酸的食物，如核桃、木瓜、柳丁、花椰菜、蘆筍等。
2. 採用地中海飲食（攝取較多的蔬菜、植物油、魚類、豆類、及少量的零食）。
3. 減少飲酒（一週必須少於4次）。
4. 避免抽菸。
5. 避免成癮性藥物的使用。
6. 減少咖啡的攝取。
7. 月經前後期間，避免吃辛辣或是生冷的食物。
8. 作息正常，盡量避免熬夜晚睡。
9. 一週運動三次，一次至少30分鐘。

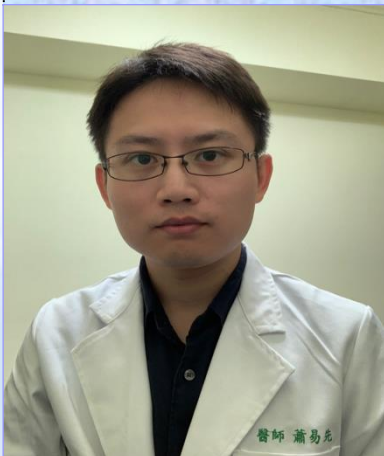
### 二、體重控制：

1. 體重過輕（BMI<19）造成月經異常的女性，需增加體重。
2. 體重過重（BMI>30）造成排卵異常的女性，需減輕體重。
3. 減重對於肥胖的女性會增加自然懷孕率。

希望有懷孕困擾的各位，都能藉由調整生活模式，並配合中西醫檢查治療，成功懷孕哦！

## 蕭易先 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科



**專長：**不孕症、月經不調、痛經、更年期症候群、產後調理；癌症中醫輔助治療、睡眠情緒障礙、高血壓調理、大腸激躁症、鼻過敏疾病、肌筋膜炎。

	週一	週二	週三	週四	週五
上午	情人湖	基隆			
下午		情人湖	情人湖		
夜診					

長庚中醫

肚皮沒動靜，心情好焦慮——淺談不孕症的自我保健

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**路路通

**來源：**本品為金縷梅科植物楓香的乾燥成熟果序。秋季採收。採摘或拾取落地果序，除去果柄及雜質，曬乾。

**別名：**楓果，楓實，楓球子，九孔子



**性狀：**

乾燥復果呈圓球形，直徑2~3厘米。表面灰棕色或暗棕色，上有多數鳥嘴狀針刺，長約5~8毫米，常折斷；苞片捲成筒狀，有時裂開，內藏多數小蒴果。復果基部殘留果柄，有時折斷。蒴果細小，直徑1~2毫米，頂端有一裂孔，內有種子2枚。種子淡褐色，有光澤。氣特異，味淡。以色黃、個大者為佳。

**性味歸經：**苦，平。

**功效：**祛風通絡，利水除濕。

**主治：**治肢體痺痛，手足拘攣，胃痛，水腫，脹滿，經閉，乳少，癰疽，痔漏，疥癬，濕疹。

**注意禁忌：**孕婦忌服。

**資料來源：**

- <http://yibian.hopto.org/yao/?yno=576>
- [http://www.sanqi.com.tw/Chinese\\_pages/Chinese\\_Herb\\_Introduction/Recognizing\\_Chinese\\_Herb/LuLuTong/about-lulutong.htm](http://www.sanqi.com.tw/Chinese_pages/Chinese_Herb_Introduction/Recognizing_Chinese_Herb/LuLuTong/about-lulutong.htm)

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：張淑涵 執行編輯：陳錦秀 電話：(03)3196200轉2613

編輯群：陳俊良 黃澤宏 李科宏 高銘偵 江昆壕 (姓氏依筆劃多寡排列)