

中華民國103年4月1日 出刊

甲午年三月二日 節氣春分

本期要目：

- ◎醫師小叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎乾眼症的中西醫觀點與治療.....2
- ◎失眠的中醫治療與保健.....4
- ◎高血壓的中醫調理.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



中醫OSCE客觀結構式臨床能力試驗

醫師小叮嚀

編輯組：高定一醫師

「清明」，乃天清地明之意。此時，氣候溫暖、桃花初綻、楊柳泛青，正是祭祖掃墓、適合郊外踏青的日子。除此之外，清明更是一個重要的養生節氣，在這段期間尤其要注意自己的身體狀態與情緒調節，並注意清明時節的飲食，方能確保您自身的健康。

「清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。」每到了清明時節，雖然氣溫漸回暖，但下雨的機率往往較高，天地間濕氣偏重，此時的飲食，建議可以稍微多攝取一些利水去濕的食物，如薏苡仁、扁豆、紅豆、銀耳、山藥等，以免水濕停留在體內，而造成身體水腫或血壓升高。此外，清明亦是乍暖還寒的時節，天氣寒溫變化不定，因此常有感冒大肆流行的情形發生，而本身就有過敏體質的民眾，每值此季節交替又濕氣偏重的節氣，更須注意保暖，維持正常作息，保持充足的睡眠與適度的運動，並且格外注意預防過敏性鼻炎、異位性皮膚炎或是支氣管哮喘等疾病的急性發作！

有鑑於此，本院精心研製推出純中藥所提煉的『過敏養生膏』，精選吉林參、黃耆、當歸等十餘種高級中藥材，再由經驗老道的藥師，為您慢火細熬而成。『過敏養生膏』的口感香甜滑順，適合長期服用，不僅補益氣血，更可有效改善免疫調節功能，助您輕鬆擺脫過敏之苦！

醫務櫥窗

※中醫養生健康中心是以接受過專業醫療訓練之醫師、護理人員及藥師，結合中西醫醫學、傳統草本及SPA，設計出個人的健康療程，透過中藥藥草浴、經絡穴位按摩、植物精油按摩、藥泥護膚、中醫五行音樂治療等療程，來達到舒緩民眾身心及改善生活品質之健康促進中心。為忙碌的現代人提供可以放鬆心情、疏解壓力及養生抗衰老的一個好地方。

※中醫病房正式啓用後，我們以擁有中西醫執照、專科醫師資格的醫師群及受過中醫護理訓練的護理師合力為病患服務。目前收治住院服務疾病項目包括：

1. 腫瘤術後及放射治療體質調養
2. 中風
3. 椎間盤突出症
4. 閉鎖性骨折
5. 僵直性脊椎炎
6. 退化性關節炎
7. 小兒氣喘
8. 膝關節手術後調養

隨著科技的進步，電腦越來越普及，「乾眼症」的發病率提高，是困擾現代人的文明病（佔成人人口比例的10-15%）。「乾眼症」是眼科與風濕科門診相當常見的疾病之一。

乾眼症基本上可以分為「原發性淚液分泌不足」和「次發性淚液分泌不足」。「原發性淚液分泌不足」的原因不明，「次發性淚液分泌不足」則常見於「類風濕性關節炎」、「紅斑性狼瘡」等風濕免疫性疾病所引發的「乾躁症」。此外，任何減少角膜敏感度的狀況，例如糖尿病、長期隱形眼鏡的配戴、角膜手術、LASIK近視手術…等等，也可能導至淚液分泌不足。

乾眼症相關症狀：

乾眼症的常見之症狀包括眼睛乾澀、容易疲倦、想睡、會癢、有異物感、痛灼熱感，眼皮緊繃沉重、分泌物黏稠，怕風、畏光、視力不穩定，對外界刺激很敏感，暫時性視力模糊；有時眼睛太乾、基本淚液不足反而刺激反射性淚液分泌而造成常常流眼淚之症狀；較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附，長期之傷害則會造成角結膜病變，並會影響視力。

乾眼症之好發原因：

淚腺淚液分泌不足是最常見乾眼原因，先天性無淚腺、年紀老化或更年期造成淚腺功能降低，或是自體免疫疾病造成之淚腺發炎（如Sjogren's syndrome、紅斑性狼瘡、多形性紅斑、類風濕性關節炎等），此外外傷、感染、自律神經失調、維他命A缺乏、酗酒、砂眼、眼瞼結膜炎、翳狀贅片、化學性灼傷、角膜疾病造成的角膜不平整、甲狀腺突眼症、顏面或三叉神經麻痺長期點某些眼藥水（如某些治療青光眼的藥物）或是服用某些藥物（如某些高血壓用藥、鎮定劑、副交感阻斷劑、抗組織胺、腸胃消脹劑...等），都可能造成淚液分泌不足；至於長期戴隱形眼鏡，由於減少角膜的敏感度，也會影響淚液的分泌。現代3C產品的廣泛適用更是乾眼症狀加重的重要原因。

乾眼症之診斷

眼科醫師可由臨床症狀和一些檢查來診斷乾眼症；包括淚液分泌試驗、角膜結膜染色試驗、淚液層瓦解時間、以及其他淚腺之檢查、結膜功能之檢查等等以便了解病人淚水分泌的質與量是否正常。接著再詢問患者有無先天及後天性疾病，如自體免疫疾病，血液疾病，內分泌失調，有無受傷或服用藥物等病史。必要時會建議乾眼患者作抽血檢查並請患者至免疫風濕科作會診。

乾眼症之西醫治療

乾眼症的治療主要在於減輕乾眼症狀，避免角膜的傷害，維持眼球光滑清晰的表面。乾眼症在症狀緩解上可以點人工淚液、戴擋風或保濕眼鏡、降低室內溫度、增加溼度、減少淚液的蒸發，適度輕按摩可刺激淚液分泌也可有某些程度的幫助。而最重要要找出造成乾眼的原因，如眼瞼炎、維他命A缺乏、結膜炎、結膜疤痕、過敏、自體免疫疾病等，針對病因應積極治療。若伴有全身免疫系統疾病的病患，則需配合風濕免疫專科醫師共同治療。

乾眼症的中西醫觀點與治療

長庚紀念醫院中醫內兒科

楊政道主治醫師

乾眼症之中醫觀點與治療

中醫沒有「乾眼症」這個詞，只有「目澀」與「目赤」，是輕重之別。「目澀」原因很多，氣血是否充足且均勻分布頭面是影響乾眼的主要因素，氣血是否能充足且均勻分布頭面則有虛實寒熱之分。在實證方面如肝膽實火，或胃經實火，會引起「目澀」甚至「目赤」。其他如長期熬夜、失眠、用眼力過多或長期自體免疫導致的乾眼症，以及中老年人身體虛衰等因素引起的「乾眼症」，則多半是虛證所致。虛證所致的「乾眼症」，較常見的原因就是腎水不足或肺陰不足，其次是肝血不足。以五行來歸類，中醫講腎屬水、腎主水，腎水不足而無法上達於目，則目澀。然而，五行來講，金(肺)生水(腎)，而肺陰不足，肺金不足以生腎水，也是導致腎水不足的原因。再來，肝主目，眼睛的問題多與肝有關。五行來講，水生木，肝屬木，腎屬水，水少不能生木，導致肝血不足，所以也會造成目澀等問題。因此，虛證型乾眼症長期治療在中醫臟腑病理機制不外乎從腎、肺、肝三個臟腑的調理來著手。在治療上以補水滋陰、養益肝血、資補肺陰為主。可配合的方劑如杞菊地黃丸、一貫煎、洗肝明目湯、百合固金湯等加以調理治療，但須由專業中醫師依臨床判斷隨證加減方為治道。

乾眼症病患的生活建議

- (1) 正常的生活型態、睡眠充足、不熬夜。
- (2) 均衡的飲食、不偏食；多吃含維他命A、C、E的蔬菜及水果，少吃油炸食物；減少攝取咖啡或抽煙。養成良好的進水習慣。
- (3) 讓眼睛充分適當的休息、避免長時間使用3C產品。
- (4) 乾眼症患者因淚液較少，角膜容易受傷，較不適宜長時間配戴隱形眼鏡，有不舒服即應取下。
- (5) 避免眼表面直接的外在刺激：盡量遠離空調出風口，避免抽煙或空氣污濁的場所，使用暖氣或在比較乾燥的房間裡，可考慮在室內放一盆水。
- (6) 有任何眼睛不適請找醫師治療；千萬不要自行購買成藥點用。

乾眼症屬於慢性疾病，根治並不容易，因此病患需要有「與病共舞」的心理預備，並且與醫師充分配合。只要遵照醫囑並持之有恆地治療，大部份病患依然能擁有高品質的生活。當您已經接受眼科或風濕科的治療時，更可配合中醫治療，內服中藥與飲片多管齊下，相信能幫助您眼睛不再乾旱，再度擁有水噹噹的動人雙眸。



楊政道 醫師檔案

中醫部中醫內兒科主治醫師

專長：

風濕過敏科疾病：紅斑性狼瘡 僵直性脊椎

炎 類風濕性關節炎 乾眼症

皮膚相關疾病：乾癬 慢性蕁麻疹 汗皰疹

體質調理

40歲女性憂鬱症患者，抱怨失眠12年，雖然服用安眠藥仍然不易入睡(超過一小時)，伴見淺眠多夢、口苦、胸悶、便秘。給予柴胡加龍骨牡蠣湯和血府逐瘀湯一週後，失眠、焦慮、便秘、胸悶、口苦等均緩減。

台灣失眠盛行率為28%，平均每三人就有一人有睡眠問題。中醫稱失眠為「不寐」，中醫治療是針對患病的「人」而非僅有「疾病」本身。臨床診療可將失眠的患者分作兩類，「虛證」患者失眠病程較長、淺眠多夢、體態纖瘦、面色白晳、疲倦、缺少運動、冬天手腳冰冷等症狀，以年輕女性較多見，可用天王補心丹、桂枝加龍骨牡蠣湯、歸脾湯、酸棗仁湯方劑等治療；「實證」患者失眠病程較短、不易入睡、體格胖壯、面部痤瘡或容易出油、精神亢奮或不易放鬆、怕熱、容易出汗、便秘等症狀，以工作壓力大者、更年期女性多見，可用黃連溫膽湯、龍膽瀉肝湯等方劑治療。若失眠伴見打鼾，甚至呼吸中止，可選用散腫潰堅湯。還有一類的失眠患者，伴有精神疾患，長期須服用安眠藥或鎮靜劑，出現精神抑鬱、胸悶胸痛、口苦、飲食無味、便秘，可用柴胡加龍骨牡蠣湯和血府逐瘀湯治療。

雖然中藥治療失眠的療效較緩慢，大約一個月的時間會出現效果，但是透過體質調理，比較不會出現藥物依賴的現象。假如患者平時有服用安眠藥或鎮定劑習慣，建議可先繼續使用西藥，中西藥服用時間須間隔一小時以上。

中醫保健：

一、生活保健

平時忌食辛辣刺激之品，如辣椒、大蒜、胡椒等；中午過後應減少咖啡、濃茶等；晚餐勿過飽或過食油膩之品，應減少宵夜習慣，若飢餓感，可選擇熱牛奶等製品；避免午睡，如有必要，以不超過30分鐘為限；養成規律運動及睡眠習慣，睡前二小時不宜從事劇烈運動或過度消耗腦力的活動。

二、藥膳保健

藥膳保健使用的時機為養生保健，並非治療疾病，若是民眾已經出現嚴重的睡眠障礙，應該先尋求醫師診療，而不是一味地盲目藉助藥膳！失眠的常見中藥包括：大棗、石菖蒲、百合、夜交藤、茯苓、遠志、酸棗仁、蓮子、龍眼肉。每一味中藥都有其獨特的性味歸經，民眾可透過合格的中醫師確認其體質後，選擇合適的藥膳來進行保健。以下介紹一個適用於「虛證」失眠的茶飲：炒酸棗仁30克、百合15克、浮小麥15克、合歡皮15克、紅棗15克、甘草15克。所有藥材洗淨，加水500ml，煮沸10分鐘後去渣取汁即可。

三、穴位保健

頭面及四肢穴位多以拇指按壓，局部痠麻腫脹為原則，腹部穴位則以掌腹搓揉為主，以稍有熱感為度，一次3-5分鐘，一日三次。皮膚傷口、感染、發炎、腫瘤部位、孕婦不宜進行穴位按壓。失眠的常用穴位包括：百會、風池、內關、神門、三陰交、照海、耳神門等。

失眠的中醫治療與保健

長庚紀念醫院中醫內兒科

楊晉璋主治醫師

【血壓知多少?】

血壓是量測動脈血管的壓力，它代表著心臟把血液送到組織的動力；高血壓是定義為每隔兩週測量雙上臂血壓一次，連續3次收縮壓 $\geq 140\text{mmHg}$ 和(或)舒張壓 $\geq 90\text{mmHg}$ 即診斷為高血壓。血壓跟心臟輸出量、血管阻力有關。其中，心臟輸出量受心臟每次搏動輸出的血量以及每分鐘心跳的次數影響；血管阻力則受血管結構與彈性影響。隨著年紀增長，血管的結構老化、管腔狹窄、彈性減低，血壓會變高；心臟這幫浦也需要更用力、打出更多血來維持周邊組織都能得到正常血液供應，血壓就更高，心臟也越易衰竭。其中，血管老化可以是血管內皮累積越多次血中低密度脂蛋白誘發的發炎反應，造成粥狀動脈硬化；或累積越多次其它破壞，造成血管壁增厚。

【控制血壓有何重要?】

由上述原因可知，改善高血脂對改善高血壓有益；規律運動維持正常血管彈性及降低血脂也對改善高血壓有益。高血壓若不控制，血管末梢就容易發生出血的意外，例如出血性腦中風；反之，若長期血壓高，血管末梢的組織得不到足夠血流供應，也容易發生缺血的意外；在心則為心肌梗塞；在腎就是腎衰竭；在腦也是另一型態的缺血性腦中風；全身上下的組織器官如眼睛等，都可能因為缺血而可逆或不可逆地喪失功能。

【高血壓會有甚麼症狀?】

早期或輕型的高血壓往往沒有症狀，有時患者會有一些非特異性的症狀，如頭暈、頭痛、頸部僵硬、眼花、耳鳴、失眠、乏力等。急性血壓升高則會出現劇烈頭痛、視物模糊、嘔吐，甚至抽搐、昏迷的情況。

【中醫如何看待高血壓?】

正因為症狀表現沒有特異性，在中醫典籍中對血壓症狀及治療的記載，就分散在不同表現裡，如「眩暈」、「頭痛」等；嚴重有心、腦、腎併發症時，則分別歸於「心悸」、「中風」、「水腫」的範疇。將其歸類，主要可有下列六種主要證型：

- 一、體質壯實、頭暈脹痛，面紅目赤、胸脅痛、便秘尿黃赤、心煩失眠的**肝火上炎型**。
- 二、肝火上炎型可加重而加上頭脹不能轉動俯仰，視物模糊，步履不穩，肢體麻木或抖動不已，煩燥不安，舌質紅，舌體偏斜顫動等，形成中風先兆的**肝風內動型**。

前兩型要嚴格避免燥熱辛辣炸烤食物，如韭菜、辣椒、荔枝龍眼、羊肉等；可吃些涼潤退火如白蘿蔔、大白菜、水梨、綠豆等食物。

- 三、頭暈頭重如蒙，胸悶噁心，肢體困重，肌膚麻脹，食慾減退，倦怠的**痰濕中阻型**。這型也要避免油膩重口味食物，可吃些薏仁(孕婦則不可吃，會讓羊水減少)、紅豆、生薑等幫助利水濕的食物。
- 四、頭暈目眩耳鳴，口咽乾，腰腿痠軟無力，遺精，手足心熱，心煩失眠多夢，面紅唇紅舌紅而瘦，小便熱赤的**肝腎陰虛型**(例如更年期前後的婦女，年長者等等)。這型同樣要避免燥熱辛辣炸烤食物，可吃些蜂蜜、梨、黑棗等涼潤食物。
- 五、頭痛頭暈，脅肋作痛，血壓波動，或頭痛日久、痛處固定不移，頭暈胸悶，時有左前胸痛，手足麻木的**瘀血內停型**。這型也要避免燥熱辛辣炸烤油膩重口味食物。
- 六、頭眩心悸，頭重腳輕、步態不穩，肢重浮腫，小便不利的**陽虛水濕內盛型**。這型要避免寒涼的西瓜、香瓜、柑橘等會加重水濕之物；可吃些羊肉、生薑甚至老薑來行散水氣。

不論是哪一型，循序漸進、量力而為，且持之以恆的運動，也都能改善血壓。

【中醫如何治療高血壓?】

在中醫門診中，有不少因高血壓問題前來求診的病患。他們血壓高的誘發原因，各個不同；有些是服西藥後仍無法改善頭暈、頭脹、頭痛、脖子緊等不適，且血壓未見穩定，所以養成僅在血壓有高時才吃降壓西藥，沒有高就不吃的錯誤習慣，惡性循環；有些是長期處於全身緊繃戒備的高壓工作下漸漸形成；有些是更年期過後，血壓增高，加上潮熱盜汗伴隨失眠，睡眠不好，則血壓更高。

這些不同的原因，都有待中醫師層層抽絲剝繭，找出關鍵的原因與患者體質的差異；能改善的外在誘發因素盡量改善或減低，依照所辨出的中醫證型，對症下藥；多管齊下，才能安全又有效的降壓，也還給患者舒適。若未經專業中醫師診斷，貿然嘗試民間未經辨證施藥的驗方，若恰好不適合您的體質，不但血壓不降反升，還會傷肝又傷腎，得不償失！



王品涵 醫師檔案

中醫部中醫內兒科 主治醫師

專長：

癌症輔助治療、肝膽消化及新陳代謝、體質調理、心血管、過敏及風濕免疫、婦兒科一般疾患。

...常見中藥小常識...

名稱:山藥（薯蕷、淮山）

來源:薯蕷科多年蔓生草本植物薯蕷（*Dioscorea opposita* Thunb.）的根莖。主產於河南、湖南、江蘇、廣西等地。將鮮品刮去粗皮，曬乾或烘乾，即為「毛山藥」；再經浸軟悶透，搓壓為圓柱狀並曬乾打光後，就成為了「光山藥」。潤透，切厚片，生用或麩炒用。



《本草綱目》「益腎氣，健脾胃，止泄痢，化痰涎，潤皮毛。」

性味歸經:味甘，性平。歸脾、肺、腎經。

功效:益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。

主治:入肺虛咳喘，勞嗽痰血，自汗盜汗，腎虛陽痿，遺精，腰膝酸痛。

現代常用於以下用途:

脾胃虛弱症：山藥能平補氣陰，因此舉凡脾虛食慾不振，身倦，以及婦女帶下，兒童消化不良的泄瀉等，皆可應用。

現代藥理:山藥含薯蕷皂甙、薯蕷皂甙元、維生素等。具有滋補、助消化、止咳、祛痰、抗過敏和降血糖等作用。一般用量以10~30g為宜。

資料來源：衛福部中醫藥司網站，《中藥學》—知音出版社。

《輕鬆一下》

一位已經喝得茫酥酥的歐吉桑，趕到醫院掛急診，護士小姐拿資料讓他填寫，他只寫了一個"林"，就停止了。護士小姐就問：你林什麼？（台語發音）

歐吉桑回答：我喝高粱酒。

護士小姐說：不是啦！我是問你叫什麼？（台語發音）

歐吉桑又回答：我叫海帶和豆干....

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯:高定一

執行編輯:陳錦秀

編輯群:陳俊良 薛宏昇(姓氏依筆劃多寡排列)

出版所:長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院中醫部

地址:桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電話:(03)3196200轉2613