

中華民國102年6月1日 出刊

癸巳年四月廿三日 節氣小滿

### 本期要目：

- ◎醫師小叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎更年期如何更健康.....2
- ◎陰道分泌物的鑑別診斷.....4
- ◎陰道分泌物的中醫體質調理.....6
- ◎準備好當媽媽了嗎？談孕前、產後中醫調理.....8
- ◎常見中藥小常識.....10
- ◎研究計畫徵求受試者.....10



韓國漢陽大學專家參訪團

### 醫師小叮嚀

近來一部名為《甄嬛傳》的電視劇在國內擁有高收視率，劇情內容提及嬪妃服用「紅花」導致終生不孕，造成不少民眾對紅花的誤解與恐懼。然而，對於「瘀阻胞宮」導致不易受孕的婦女，中醫婦科醫師藉由適量的紅花，幫助病患達到活血通瘀的效果，進一步增加受孕機率，換言之，紅花是中醫婦科醫師的臨床常用藥物之一。但紅花祛瘀力強，所以對於孕婦是禁忌藥物。又如「益母草」，用於婦人胎產諸證，能治胎衣不下、子死腹中及經脈不調等證。但並非所有產婦都必須服用，倘若血氣虛弱兼寒、滑胎不固等病患就不適合使用。卻有民眾因為看到「益母」兩字，就以為所有剛當母親的產婦都應該服用，甚至以為它是安胎藥物，殊不知益母草具有祛瘀效果，亦是孕婦的禁忌藥物之一。

中醫婦科臨床上，病患除了對藥物的誤解，對於臨床症狀也時常被忽略。譬如：月經之前乳房脹痛、月經來時下腹悶痛、血塊或多或少、頭昏、月經後出現分泌物合併陰癢等症狀，時常被病患視為正常現象。然而，以中醫婦科醫師的角度來說，排卵期、月經前、行經時、月經後的種種症狀都有其臨床意義，要說「每個月經週期都是婦女的自我健康檢查」也不為過。有鑑於此，長庚中醫婦科特別製作「中醫婦科專輯」，希望藉此讓婦女同胞們更瞭解自己的身體狀況。

### 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。
- ※中醫病房正式啟用後，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

## 更年期如何更健康

長庚紀念醫院中醫婦科  
江宛蓉主治醫師

「更年期」是指凡具有生育能力的婦女，因卵巢功能逐漸退化，由能夠生育進入到不能生育的一個「過渡」時期。卵巢由原本具排卵、分泌荷爾蒙能力轉成不再有生育、分泌能力的器官，因此女性不論在心理或生理上，都受到極大的影響。

更年期亦稱為「絕經期」，包括絕經前期、絕經期、絕經後期等三個階段。其發生時間因人而異，從停經之前3-5年或是更久，當卵巢功能出現衰退現象(但是還沒有完全喪失功能)即開始，可能持續10年或是更久。目前國際上已公認的更年期是從41歲開始至60歲，可達20年左右，平均年齡是49歲前後。若是年輕婦女因手術切除雙側卵巢或接受放療，則會提早進入更年期。

更年期婦女因為卵巢功能衰退，身體不適應女性荷爾蒙處於過度低下的狀況，而產生種種不舒服的反應，都統稱為「更年期症候群」，包含內分泌失調和神經紊亂的症狀，如：

- (1)月經週期改變（提前、淋瀝不止、血崩、延後、月經量變少、週期不規則、停經）。
- (2)血管舒縮等自主神經失調症狀（烘熱、潮熱、冒汗、自汗盜汗、頭暈、心悸）。
- (3)精神症狀（焦慮、易怒、抑鬱、憂愁、失眠）。
- (4)皮膚黏膜症狀（陰道乾澀、皮膚針刺感、蟻走蟲爬感，皮膚變薄、掉髮、眼睛乾澀或癢）。
- (5)泌尿系統症狀（萎縮性陰道炎，性交疼痛，陰道鬆弛，子宮下垂，頻尿，小便失禁，陰道和膀胱的感染）。
- (6)骨及關節症狀（骨節痠痛、骨質疏鬆症）。
- (7)性慾減退，約有85%的婦女會出現更年期症狀，有些人可自行緩解，約有25%病症較重，會影響生活與工作而需要治療。

中醫認為婦女在更年期前後，腎氣漸衰，天癸將竭，沖任虧損，精血不足，生理機能衰退，導致陰陽失衡。故「腎虛」是致病的根本，而「陰陽平衡失調」是其表現，進而影響心、肝、脾等臟腑的功能。中醫治療更年期症候群並不是直接補充女性荷爾蒙，也不是期待年近五十歲的女性，體內荷爾蒙能恢復年輕時候的水準，而是藉由調理中醫理論的氣血陰陽達到平衡狀態來減緩更年期不適的症狀，所以治療的範圍相當廣泛，也不用擔心服用荷爾蒙治劑的副作用及部分致癌疑慮，也會參考每個就診的婦女不同體質的輕重程度加以調整。



更年期婦女常見的體質證型：

**腎陰虛：**潮熱、汗出、五心煩熱、腰膝痠痛、耳鳴、眩暈、月經不調、皮膚乾燥搔癢。

**腎陽虛：**面色晦黯，精神萎靡、月經不調、面目肢腫、夜尿多、帶下清稀、舌胖大齒痕。

**腎陰陽俱虛：**時畏寒、時烘熱汗出、頭暈耳鳴、腰痠乏力。

**心肝火旺：**轟熱、汗出、心煩、易怒、失眠等。

**脾虛：**神疲、乏力、納呆等。

除了依據不同體質證型給了中藥之外，平時的自我保養也相當重要：

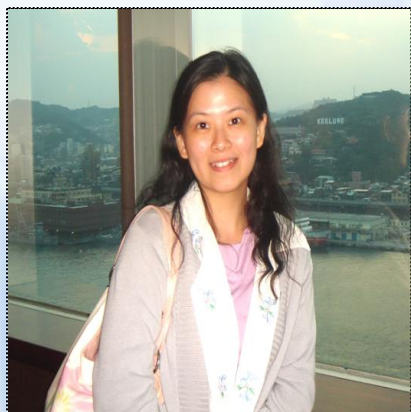
**正確的飲食習慣及生活習慣：**不抽菸、不酗酒、少咖啡，營養均衡，維持體內抗氧化酵素的正常製造與運作，如攝取全穀類、蔬菜水果及豆類。

**避免食易產生自由基的食物：**醃燻、發霉、油炸、及有霉味的堅果類；低油、低糖、低鹽、低膽固醇飲食。

**情緒管理：**保持心情愉快，維持適當的社交生活與和諧的人際關係，和家人多溝通、多聆聽、多鼓勵、多分享，適時的紓解壓力，建立正確的人生觀，自我價值的重新肯定，接受角色轉換。

**骨質疏鬆的預防：**攝取充足鈣質（800毫克/日，富含鈣質食物如牛奶、奶製品、豆製品、杏仁、小魚干，綠色的蔬菜等）與維他命D（魚類、雞蛋、肝、牛奶等），適度的運動與陽光照射，著重增加肌力的運動，定期健康檢查，高危險因子者要提高警覺性加以預防，如骨骼特別瘦小，提早停經，或長期服用類固醇之患者等。

一生之中，女性有三大時期調理得宜，可藉此好好改善體質，一為青春期，二為產後調理，三為更年期調理。更年期是自然的過程，不是疾病，只要配合得宜，更年期的婦女能過得更健康愉快！



## 江宛蓉 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：

婦科美容、子宮肌瘤、子宮內膜異位、月經失調、帶下病、更年期、不孕症、中醫體質調理

## 陰道分泌物的鑑別診斷

長庚紀念醫院中醫婦科  
陳怡斌醫師

「醫師，我在月經結束後就開始出現陰道分泌物，每天都需要用護墊，直到下次月經來，這樣正常嗎？」、「醫師，我今年的陰道分泌物比較多，還常常莫名其妙就下腹痛，痛到要吃止痛藥，上個月還發燒住院打抗生素，我的免疫力為何這麼差？」、「醫師，我的陰道分泌物越來越多，月經卻越來越少，我是更年期了嗎？可是我還沒四十歲耶！」。大部分女性都有被陰道分泌物困擾的經驗，卻往往對於陰道分泌物的成因一知半解，甚至直到發燒住院後才知道自己是骨盆腔發炎的患者。也有被醫師排除感染後，診斷為免疫力失調而求助無門。筆者以西醫及中醫的角度，論述陰道分泌物的鑑別診斷。

在探討異常的陰道分泌物之前，我們必須先瞭解甚麼是正常的(生理性)陰道分泌物？如同鼻腔黏膜的腺體細胞，為了抵禦外來的病原體，陰道、子宮頸的腺體細胞會藉由分泌黏液來包覆病原體並製造不利於病原體生存的環境。與鼻腔不同的是，為了潤滑陰道並且淘汰不良的精子，陰道與子宮頸腺體細胞的分泌量會受雌激素的影響。因此，生理性陰道分泌物會因為月經周期與年齡而有所差異。

一般而言，生理性分泌物多為白色或清澈且沒有異味的黏液，一天的量大約2到5mL，不過，分泌量的個體差異很大，所以臨床上必須請病患與自己先前正常時的情況比較。此外，當病患使用避孕器、服用避孕藥、接近排卵期、月經來的前一週或懷孕等情況，都會增加生理性陰道分泌物。相反的，在病患進入更年期後，陰道分泌物的量會明顯減少，倘若更年期後突然增加又有異味，很可能是萎縮性陰道炎的表現。

異常的陰道分泌物大多因為感染造成(最常見是披衣菌，其次是淋球菌)，從婦女的生殖道結構來說，發炎的可能位置包含外陰部、陰道、子宮頸、子宮腔以及骨盆腔，而造成生殖泌尿道發炎

的感染原往往是因為性行為或肛門而來。常見化膿性、黃綠色或泡沫狀且帶有異味的分泌物，有時會有血絲，常伴隨陰唇或陰道搔癢，性交或排尿疼痛，甚至外陰部紅腫熱痛。當病原體經由輸卵管進入盆腔腔引發盆腔腔發炎，會產生下腹疼痛，倘若病患有發燒的情況，表示可能引起全身性發炎甚至菌血症，必須儘快就醫。此外，黴菌感染通常會導致白色乳酪狀的陰道分泌物，合併有陰道和外陰部搔癢症狀，然而，由於黴菌是相對高等的微生物，經由醫師抹片顯微鏡確診後，就必須接受長時間的陰道塞劑治療，就像治療香港腳一樣，倘若病患自行停藥，常常會導致復發，影響正常的生殖道功能。

	正常的陰道分泌物	異常的陰道分泌物
分泌量	一天大約2~5mL	明顯較平常的量多
顏色	白色或清澈	白色乳酪狀、化膿性、黃綠色或帶有血絲
氣味	沒有氣味	大多有腥臭味
時間點	排卵期、月經來的前一週、懷孕	與月經周期無關，但通常在月經過後會加重
年齡	大多在生育年齡	更年期後的分泌物可能是萎縮性陰道炎引起
伴隨症狀	大多無伴隨症狀	陰部搔癢甚至腫痛、性交疼痛、下腹痛等

值得一提的是，早期子宮頸癌或陰道癌會以陰道分泌物甚至陰道少量出血為表現，因此，每年定期的子宮頸抹片檢查，對於有過性行為的婦女是絕對必要的。此外，就子宮頸癌病患來說，由於感染人類乳突病毒到子宮頸癌發病的病變過程，通常會長達數年至數十年，所以更年期婦女倘若陰道有出血性的分泌物，更需要接受進一步的婦科檢查。千萬不可因為一時的疏忽，錯過早期治療時機。



## 陰道分泌物的中醫體質調理

長庚紀念醫院中醫婦科  
陳怡斌醫師

中醫將陰道分泌物疾病分為“脾虛”、“腎虛”、“濕熱”三大類。以中醫的觀點來說，脾(並非西醫所稱的spleen)主運化水液，負責把體內津液佈散全身，所以當脾的功能減弱(脾氣虛)，導致體內津液分佈不均，產生水濕痰飲，引起「“帶”脈失約，任脈不固」，將會造成陰道分泌物增多(因為是「“帶”脈失約」引起，所以中醫稱為「帶」下病)。另一方面，腎(並非西醫所稱的kidney)主水，負責把體內清水上升固攝體內，濁水下降排出體外，所以當腎的功能減弱(腎氣虛)，導致清水無法固攝體內，引起「封藏失職，陰液滑脫」，亦會造成陰道分泌物增多。此外，病患在月經結束或生產過後，「胞脈空虛」，容易因為“濕邪感染”加上“蘊而化熱”，傷到任脈、帶脈，也會造成陰道分泌物增多，也就是“濕熱”導致的帶下病。

脾除了主運化水液之外，也主運化水谷，負責腸胃道的消化吸收，所以倘若病患喜歡吃炸烤、冰品，加上生活壓力較大，多半會導致脾虛，進一步造成帶下病。然而，脾虛引起的帶下病，因為不是感染造成，臨床上通常找不到病原體，所以西藥陰道塞劑的療效有限，醫師多半會說是病患免疫力的問題，此時透過中藥健脾，改善腸胃道功能，大多數患者都可以得到滿意的療效，這與現代醫學所說的「腸道是免疫的最前線」不謀而合。筆者在臨床上曾治療過一位36歲女性病患，被陰道分泌物以及反覆骨盆腔發炎困擾15年，用過許多陰道塞劑、口服抗生素還是時常復發，而且這段期間病患不曾避孕卻也未曾懷孕，最後因為月經量嚴重減少(只有一兩天的點滴出血)來中醫就診，在服用健脾酌加清濕熱中藥一個星期後，返診時即表示陰道分泌物明顯減少，接續兩次月經可達五天，在持續中藥調理後的第三次月經週期就懷孕了。然而，相較於正常婦女，骨盆腔發炎病患有六倍的機率得到子宮外孕，所以筆者立刻轉介病患到西醫婦產科照超音波，並確定胚胎成功在子宮腔內著床。

當病患時常熬夜或進入更年期，多半會有腰痠、膝蓋無力、頻尿等腎氣虛的情況，腎氣虛所引起的帶下病，臨床上必須以補腎為主。附帶一提，當病患進入更年期引起腎陰虛，會有潮熱、盜汗、心悸、失眠、煩躁等症狀，此時用補腎陰加上疏肝的中藥，大多數患者可以得到滿意的療效。

倘若病患因為感染造成陰道分泌物過多、陰部搔癢甚至腫痛、性交疼痛、下腹痛等，以西藥的陰道塞劑、口服抗生素搭配中藥的調理，可以得到更好的療效，減少復發的機率。

生殖泌尿道發炎的感染原往往是因為性行為或肛門而來，所以陰道分泌物過多的患者，為避免進一步產生骨盆腔發炎，必須特別注意個人衛生。包含：使用清水或無皂無香精的清潔劑清洗會陰部、不要自行使用陰道灌洗劑影響陰道菌落、如廁後將會陰部擦拭乾淨並保持乾燥、穿著棉質的內衣褲、行房時全程使用保險套以避免相互感染。

此外，為減少脾的負擔，飲食宜清淡，避免食用「油炸、燒烤、辛辣、酒類、補藥、冰品」。再者，我會建議脾氣虛的病患必須每天吃早餐，而且儘量吃熱食(最好吃溫熱的清粥，但糖尿病患會因為吃粥造成血糖不穩定，應避免吃粥)，有助於脾氣的提升。當然，提早入睡(23:00前入睡)避免熬夜也是相當重要的。倘若調整飲食作息、衛生習慣後仍得不到改善，建議尋求專業中醫婦科醫師的處方用藥。

總體來說，發生陰道分泌物增加、子宮頸發炎(陰道異常出血或行房後出血)、小便疼痛灼熱感、下腹部疼痛、發燒或是慢性骨盆腔發炎患者，都應該及早就醫診療。此外，雖然陰道分泌物通常不是很嚴重的病變，卻有可能是嚴重感染甚至癌症的早期症狀，所以接受西醫的抹片顯微鏡檢查與中醫的體質調理是有其必要性的。



### 陳怡斌 醫師檔案

中醫部中醫婦科醫師

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)、

婦科癌症手術後與放化療併發症調理



「醫師，我結婚一年多了，一直都沒有懷孕，該怎麼辦？」

「醫師，我月經週期紊亂，要準備結婚了，應該怎麼調理身體，之後才能順利懷孕呢？」近年來，台灣平均結婚年齡越來越延後，不僅提高了懷孕的困難，也增加了生產的風險。明朝婦兒科名醫萬全在《育嬰家秘》中提出：「預養以培其元，胎養以保其真，蓐養以防其變，鞠養以慎其疾。」說明孩子的健康，不只從懷孕時才開始，早在懷孕前父母體質的強弱，關係著未來子女的發育，因此在尚未懷孕前，就應該開始著手調養，為懷孕做準備。

「求子之法，莫先調經。」這句話的意思是說婦女順利受孕的先決條件，就是月經正常規律。自青春期開始，月經週期的規律與否、伴隨的種種症狀，影響著每位女孩，小從細嫩的皮膚表現，大到身心的生長發育，直到育齡期，更是孕育下一代的重要關鍵。月經週期的調養，主要分為兩階段：

**月經前期：**從行經期第一天開始到排卵期（一般約14~20天），此階段經過月經來潮的洗禮，子宮內膜由潰崩、出血、排出再重新生長、增厚，此時卵泡在卵巢中快速發育，在中醫屬於氣血相對虛弱的時期。對於月經延後來潮、月經量少，常伴隨感冒、經痛、頭痛、嘔吐等症狀婦女，此時應注重溫和飲食，補充紅肉類及深色蔬果如：牛肉、豬肉、菠菜、胡蘿蔔、南瓜、紅莧菜、葡萄等，避免寒涼冰冷瓜果類、生菜沙拉及冰品。另外可於月經過後，根據中醫師處方服用四物湯等補養中藥，幫助子宮內膜增厚和卵泡發育。

**月經後期：**從月經週期第14~20天直到下一次月經來潮前，此階段卵泡已從卵巢排出，子宮內膜由增厚漸轉向成熟穩固，隨時為受精卵著床準備，在中醫屬於氣血相對旺盛的時期。對於容易伴隨經前症候群的婦女，此時應調整生活作息避免熬夜，配合緩和的放鬆有氧運動，並忌食辛辣香燥刺激的食物如：麻辣鍋、燒烤炸雞、咖啡、酒類等。也可搭配中藥膳如：銀耳蓮子百合湯、蓮藕排骨湯、紅豆山藥粥等。

產後調理即「坐月子」是東方婦女保健的一大特色，隨著科技的進步與衛生習慣的改善，現代坐月子的觀念與做法亦有所調整，產後不宜飲水可調整為飲用煮沸過的溫開水、杜仲水等，若能在無風且恆溫的浴室內沐浴後立即擦乾、吹乾頭髮，做好保暖措施，產



後是可以洗頭、洗澡的。從生產到產後4~6週是身體最虛弱時期，也是藉由中藥或藥膳調補，幫助媽媽恢復體力與元氣最重要的時期，在此期間坐月子可分為三個階段：

#### 產後第一週：

宜服用生化湯約5~7帖，主要作用為幫助產後惡露排除及子宮內膜修復。對於乳汁分泌較少的媽媽，亦可在生化湯的基礎上，酌加通草、路路通或王不留行促進泌乳。但是必須注意，剖腹產或合併產後大出血的媽媽，須要專業中醫師處方後再決定是否服用生化湯。

#### 產後第二、三週：

宜服用調整腸胃功能、促進吸收的中藥，如：補中益氣湯、四君子湯等，作為之後補養藥物的先導。此時期宜補充大量湯品、牛奶、豆漿等蛋白質飲食，促進乳汁分泌，然而不宜過度調味，須控制鹽分攝取，建議多食用清淡新鮮的魚湯、排骨湯、雞湯或花生燉蹄膀等。

#### 產後第四到六週：

宜服用大補氣血、強壯腰膝、筋骨的中藥，如：十全大補湯、八珍湯等，在中藥湯中加入鱸魚、排骨或雞腿一同熬煮，肉類的油脂可增加中藥有效成分的釋出，亦可調整藥湯口感，促進食慾。此時期可搭配麻油雞、杜仲腰片等含有麻油或米酒的藥膳，但必須等到傷口紅腫完全消退後才建議服用。

從懷孕前三到六個月，即是開始調整月經週期的最佳時機，月經週期的正常與否，不僅是順利懷孕與生產的基石，更是青春不老的秘訣。產後坐月子是婦女保健與建立親子關係的重要階段，經過漫長辛苦的懷孕過程，必須藉由這段期間讓身心都獲得休息與復元，在迎接新生命的同時，記得放鬆心情，妳將是最美麗的母親。



## 游景卉 醫師檔案

中醫部中醫婦科醫師

專長：產後調理、陰道感染、不孕症、  
更年期綜合症、月經失調、  
乳房纖維囊腫

## ...常見中藥小常識...

**名稱:**紅花(川紅花)

**來源:**始載於《開寶本草》，為菊科二年生草本植物紅花之乾燥管狀花冠。夏季開花，當花色由黃轉為鮮紅時採摘後陰乾。生用。

**性味歸經:**辛、溫。歸心、肝經。

**功效:**活血祛瘀，通經。消腫止痛。

**主治:**大多用於婦科。少量可活血引經，多量能破血通瘀。亦可治跌打損傷。



**現代常用於以下用途:**

1. 痛經、血滯經閉、產後瘀阻腹痛、癥瘕積聚、跌打損傷瘀痛，以及關節疼痛等證。
2. 冠心病、心絞痛。
3. 血栓閉塞性脈管炎。

**注意事項:**本品應用不當會有中毒反應。主要表現為腹部不適、腹痛、腹瀉，甚或胃腸出血，腹部絞痛，婦女月經過多。紅花中毒的主要原因一是誤用，二是用量過大。因此臨床上對孕婦應忌用，有潰瘍病及出血性疾病者應慎用用量（煎服）不宜大，以3~9g為宜。

**資料來源:**衛生署中醫藥委員會網站。《中藥學》知音出版社。

### 徵求受試者

● **計畫名稱: 中藥補氣複方治療過敏性鼻炎免疫機轉影響之隨機雙盲研究**

試驗目的: 了解中藥補氣複方對過敏性鼻炎的臨床療效及免疫調節機轉影響。

參與本試驗的納入條件:

- (1) 願意簽署書面受試者同意書
- (2) 年齡介於20~50歲之男性或女性
- (3) 符合下列臨床症狀: 對塵蟎過敏、鼻子癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞之單項或多項且近一個月未曾服用任何藥物者

● **中藥止癢複方治療慢性蕁麻疹免疫機轉影響之隨機雙盲研究**

試驗目的: 了解中藥止癢複方對慢性蕁麻疹的臨床療效及免疫調節機轉影響。

參與本試驗的納入條件:

- (1) 願意簽署書面受試者同意書
- (2) 年齡介於18~75歲之男性或女性
- (3) 蕁麻疹發作超過六個禮拜，且一個月內未服用類固醇者
- (4) 可配合抽血檢查及問卷填寫，抽血檢查共需三次，每次抽血將給予500元營養費

連絡電話: 中醫辦公室 03-3196200#2612、2611

吳小姐(0966904508) 李小姐(0966545631)

發行人: 楊賢鴻

顧問: 翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯: 陳怡斌

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