

中華民國107年12月1日 出刊

戊戌年十月廿四日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎安心薰灸盒 (Well Moxibustion Box) 介紹 ...2
- ◎老年性黃斑部病變4
- ◎腰椎滑脫症的中醫治療 6
- ◎常見中藥小常識.....8



桃園市復興區山地醫療健康促進計畫

醫師的叮嚀

天氣逐漸轉涼，許多過敏性疾病如過敏性鼻炎、氣喘等呼吸道疾病也在這個時期容易發作、加重。「三九天」指的是一年中最冷的三個九天，乃是從冬至算起，每九日一數，第一個為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，稱作「三九天」。「數九」是一種傳統記錄時間的方式，從冬至開始每過九天記為一九，共記九九。此種算法乃緣至傳統華夏尤其北方人民，當時禦寒保暖條件較不足，寒冬被視為威脅與懲罰。於是發明「數九」這個方法來消遣打發時間、舒緩心理壓力以熬過漫長寒冬。傳統華夏文化中，九為極數，乃最大、最多、最長久的概念。九個九即八十一更是「最大不過」之數。因此當時人民認為，過了冬至日的九九八十一日，溫暖的春天肯定已經到來。

「三九貼」是以辛溫的中藥敷貼於特定穴位上，藉由藥物和藥氣由皮膚滲入，作用於穴位，且通過經絡、血脈通達全身和呼吸循環系統。如此既能溫通受寒邪影響而凝滯不通之經絡，還能作用於免疫系統、調理過敏體質，減輕全身的過敏症狀。長庚北院區的三九貼門診即將於2018/12/22冬至當日開始，在台北、林口、桃園三院區為民眾服務。如有相關問題，歡迎來電或至各院區中醫諮詢室詢問或於門診時詢問醫師。

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。

中醫熱潮近年在全世界興起，有1/3以上的世界人口採用中醫來治療疾病，全球大約有120個國家設立中醫、針灸醫療機構，而其中灸療的應用更是十分廣泛且具效果。灸法是中醫的外治方法，是用艾絨或其他藥物放置在體表的穴位燒灼、溫熨。借灸火的熱力透入肌膚，通過穴位調節經絡，溫通氣血，達到治病和保健目的，灸療之作用可促進新陳代謝、擴張血管增強血液循環、加強免疫功能等功能。薰灸療法是以揮發性較強、辛香走竄之品為選用藥物，利用其濃郁藥味刺激作用，借助藥力和熱力通過呼吸道及皮膚等吸收作用，經由血氣交換升降出入，佈達全身，促進組織腠理，氣血疏通流暢，達到消腫、止癢、止痛、祛風、行血等作用。常用材料種類繁多如艾葉（艾條、艾絨、艾粒）、蒼耳子、水菖蒲、蒼朮、松香等，薰灸時間每次約10-20分鐘，薰灸局部溫度45°C左右，局部要有熱感，不燙傷皮膚，此治療方式簡便易行，適合大多數病人，特別是畏懼灸法者及小兒、婦女等。

灸療在執行過程中的10-20分鐘，可能因病人因素，如頭部受損、意識不清、躁動或年齡等，病人發生移動身體或雙手雙腳不慎碰觸到燃燒中的艾絨，造成病人發生燙傷皮膚受損，甚至導致醫療糾紛，因此在以病人為中心和病人安全的前提下，本院臨床上將灸療作業改以井宣穴薰灸療法（well points moxa）的方式來治療病人，且製作安心薰灸盒，提供安全舒適的器具，除了可以減少燙傷問題的產生外，也可讓病人在接受灸療時可活動肢體並增加治療過程之舒適度，且同樣具有治療的療效。

應用穴位及作用：

井宣穴灸療（well points moxa）：井穴宣穴皆位於四肢末梢；宣穴：距指甲游離緣前約0.1寸，手足左右共10個，可宣散邪氣。井穴：在指尖，於指甲根部旁開約0.1寸，左右共12個穴，難經：「所出為井」，井為泉源，出乃分出。營氣始於中焦，運行於十二經脈之中，陰陽相貫，如環無端，當流注至每一條經脈時，於其井穴各分出一部份，作為一經之用，是為經氣，井穴乃經氣發源地，是氣流通的門戶，體內濁氣、邪氣容易由此排出。湧泉穴為足少陰腎經所出之「井穴」，湧泉穴位於腳底足掌前三分之一處（中醫療法，2010）。臨床上應用於平衡自主神經系統、改善血液循環、幫助新陳代謝及穩定情緒、紓解壓力及減輕壓力性疼痛等。

安心薰灸盒(Well Moxibustion Box)介紹

長庚紀念醫院 中醫針灸科 陳玉昇 主治醫師

創新改良採取井宣穴薰灸療：

病人將雙手或雙腳直接放於薰灸盒上方進行薰灸治療，木製盒中央上蓋處局部挖空露出洞口，艾絨可經由此洞口放入於薰灸盒中點燃供病人使用。病人可將雙手或雙腳輕鬆置放於薰灸盒上方直接接受治療，減輕手腳放置的安全問題。燙傷機率降低後醫療糾紛也相對減少，醫病關係費力、不易損壞、輕巧、美觀，貼心設計兩種不同規格提供不同薰灸部位使用，另外選用也進而增加。此設計使用方便、省時不原木材質更能展現出中醫傳統醫療特色。

專業適用性及推廣價值：

病人及家屬照顧部份，執行井宣穴薰灸療後，不但可降低病人手腳誤觸到燃燒中艾炷所產生的燙傷，並可減輕病人因需配合治療時體位擺設姿勢的不適感，進而增加病人的舒適感及接受治療的意願，除此之外也增加病人及家屬對治療的安全和信任度，並且降低家屬在患者治療過程的緊張度，減輕照顧的壓力，此護理模式也與灸療護理的目的相同。尤其可提供年齡較小或者是害怕溫針灸治療的病人另一項的治療模式來改善疾病。也可用於居家自我保健照護。



手腳同時治療輕鬆自如沒壓力



盒內底座加厚及可固定薰灸杯並可置放使用工具（鐵鑷子）

陳玉昇 醫師檔案

中醫部 中醫針傷科 主治醫師

專長：

頸椎及上肢疼痛症候群、身心綜合症、自律神經失調、癌症輔助治療、手術前後針藥調養、產前產後針藥調養、運氣（時間）醫學之調治



老年性黃斑部病變是一種退化性眼科的疾病，隨著年紀的增長，其發生率也增加，主要影響的是視網膜中央部位，是除了白內障以外造成老年人視力減退最重要的原因。一開始病患會出現視物模糊，漸漸視物變形，中央視物有黑影，最終導致視物困難，臨床上依是否出現脈絡膜血管新生，而主要分為乾性及濕性兩類型的老年性黃斑部病變。

乾性黃斑部病變的病程較長，多數的病患屬於此類型，因沒有形成血管新生，所以對病患的視物能力影響較小，但若沒有好好控制疾病的進展，未來仍有可能會轉變成濕性黃斑部病變。第二種類型為濕性黃斑部病變，此類型的病程進展快速，病患所佔比率較少，病患剛開始出現視物模糊，漸漸視物扭曲變形，中央視物光感變灰暗，進而中央出現黑影而無法分辨人臉，最後導致視物困難，這急速的變化是由於血管新生、黃斑部的水腫、出血、甚至是局部視網膜剝離等引起。

西醫治療

乾性的黃斑部病變初期對視力的影響較少，通常不需要治療，以飲食控制、養成良好的生活習慣如戒煙為主，也有建議可以適當服用葉黃素，但定期回診追蹤檢查是必要的。當出現濕性黃斑部病變，即黃斑部出現滲出、出血時，西醫會予雷射治療或眼球內注射抗血管內皮細胞生長因子等藥物。

中醫治療

黃斑部病變患者在眼的外觀上無異常，但視物模糊，視力減退，屬於中醫”視瞻昏渺”的範疇；若出現視物扭曲變形則屬於”視直如曲”的範疇；若出現視力突發性的減退，則屬中醫”暴盲”的範疇。中醫在治療此疾病以中藥及針灸為主，依據病人眼睛的狀況及全身臨床的表現，給予中醫辨証，並提供適當的治療方式，若病患有糖尿病、高血脂或者高血壓等慢性疾病，則必需控制好血糖、血脂及血壓，平日在飲食方面可以多吃絲瓜，在中醫的角度絲瓜可以通絡，亦可多食冬瓜，因冬瓜可以利水，可以

減少水腫的產生，平日少食烤、炸、辣等刺激性的食物。在穴位保健按摩方面，平日病患可以按摩上肢的養老穴及下肢的光明穴、太沖穴，若腸胃功能較差者，可增加足三里及陰陵泉，若是乾性的黃斑部病變則可酌加按摩眼周的穴位，如攢竹、魚腰、絲竹空、承泣及太陽穴。平日亦可以熱敷頸部後側，使頸部的肌肉較為放鬆，讓氣血較易上達到眼睛部位。



養老穴:以手掌面向胸，當尺骨莖突橈側骨縫凹緣中



光明穴:在小腿外側，當外踝尖上5寸，腓骨前緣

預防及保健

年齡、基因遺傳、抽煙、不當的飲食習慣等是此疾病的危險因子，故戒煙是減少及延緩此疾病的重要因子之一，飲食方面可以多攝取抗氧化食物，如深綠色蔬菜、胡蘿蔔、青椒、蕃茄、藍莓、櫻桃、草莓、綠茶等，儘量避免烤、炸、辣等刺激性的食物，如洋芋片、香腸、糖果或餅乾、泡麵等。因為此疾病病程長，且隨著年紀增加而較易惡化，故病人常常因此焦慮不安，適時適當的運動如散步、氣功、靜坐等，對全身氣血的循環是有幫助的，切忌劇烈的運動或提取過重的物品。外出時配戴太陽眼鏡以避免過度的日光照射。



鄭淑臻醫師檔案

中醫部 中醫針傷科 主治醫師

專長：

神經肌肉關節等疼痛症、中風後遺症
眼科疾病、體重控制諮詢

55歲的女性病患李小姐，主訴因下背痛三個月以上而前來就診，主要症狀有：右下背痛為主，疼痛延伸至右臀部，右大腿小腿外側，且不時會伴隨著下肢麻感(小腿外側及足底麻)，同時每當上下床或翻身時，腰部有卡住疼痛感，活動速度緩慢。過去幾年前也曾經有類似症狀，至西醫復健科就診診斷為第五腰椎與薦椎的滑脫(輕微，第一度的滑脫)所致，當時經過復健治療後症狀有顯著緩減。因三個月前不慎滑倒，臀部著地撞傷，引起類似的疼痛且程度比之前更嚴重，西醫檢查滑脫程度比數年前更顯著(影像檢查仍屬第一度腰椎滑脫，但很接近第二度滑脫程度)。經過兩個月的復健等保守治療，病況未見改善，西醫師建議進行尋求手術處理腰椎滑脫。李小姐因害怕開刀，故前來中醫門診尋求治療，希望能免於開刀之苦。

這邊我們討論一下，什麼是腰椎滑脫？此病是指腰椎椎體相對於鄰近椎體出現了往前或往後移的現象。第一度滑脫是指位移程度在椎體前後徑的25%以內者，第二度滑脫是指位移程度落在椎體前後徑的25-50，第三度是指位移程度落在椎體前後徑的50-75%，而第四度則大於75%；若相鄰兩椎體前後完全分開者為第五度。實際上很多腰椎滑脫的案例是無意間檢查才發現的，多屬於第一度的滑脫；而臨床上有症狀的第一度滑脫的患者，醫師通常會建議先保守治療(給予止痛藥、安排復健治療、進行適度的伸展及強化穩定腰椎的肌群)，若經過治療效果不彰甚至症狀持續加重者，或許就會建議進行手術治療，目的是給予支撐避免椎體間產生滑移的現象。第二度以上者通常保守治療的效果會較差，若患者症狀較嚴重通常醫師會直接建議患者進行手術處理。

屬於滑脫程度在第一度或較輕微的第二度者(位移大於25%不遠者)，經過保守治療後改善有限者，是否只能接受手術治療呢？中醫有沒有方式可以讓患者延遲甚至不需接受手術呢？前述的李小姐，我們臨床檢查發現腰椎旁的肌群繃緊，骨盆也旋轉(右髂內翻，左髂外翻)，右腿直腿伸直至40度即出現明顯難以忍受的拉扯疼痛感(正常情況可忍受至75度以上)；同時脊椎的動態差，低頭時胸椎也卡住無法明顯的前屈。因此我們先進行鬆髂，讓旋轉的骨盆稍微還原，降低右左髂骨翻轉的程度，其次再輕柔束脊肌，緩者脊椎緊繃的情況；最後再內收大腿至對側邊，讓髖部外側的肌群筋膜得以伸展。

由於患者第一次就診時疼痛仍顯著，翻身上下床都較不便，我們施行手法的力道及時間都較輕柔短暫，避免因疼痛導致李小姐更為不適。除了手法治療之外，中醫也可給予內服中藥，目的在舒筋活絡、行氣止痛及強筋骨。患者每周回診一次，在三次治療之後，李小姐表示翻身開始較輕鬆，動作可以比較快，走路也比較輕鬆，站立的時間也可以延長；同時右下肢痠痛及麻木的程度也改善約三成。此時因患者活動比較輕鬆，我們衛教患者每日進行腰部及髖部的放鬆運動，配合伸展大腿外側的筋膜。後面一個月的回診中，患者疼痛、麻木的也改善約五成，同時延伸範圍也逐漸縮小至以腳踝處為主，大小腿的麻痛改善顯著。

此時李小姐背部緊繃狀態的肌肉也開始變得較柔軟，於是我們觀察到她的脊椎呈現有旋轉的狀態，導致脊椎在運動過程中有所受限。此時請患者側臥施予脊椎的斜板法，矯正旋轉的錯位狀態。進入了就診的第三個月，李小姐腰臀部疼痛改善了九成以上，腿部痠麻也只剩於踝部周圍；醫囑其保持腰部的放鬆及伸展運動，同時進行適度的腰背肌鍛鍊以增強脊柱的穩定度。此外，李小姐也感覺的中藥對於其症狀有舒緩作用，除了手法對於結構的改善，中藥的服用發揮行氣活血、強筋健骨的效用，也讓她感覺得效果得以持續地發揮。

以上述李小姐的治療為例，中醫對於腰椎滑脫的治療可以有兩大面向：一個是矯正歪斜的骨盆及椎體；二是鬆筋以增加身體的柔軟性。中醫藉由手法及中藥的配合能夠對於受腰椎滑脫所苦的患者有所助益。當然，如果是滑脫程度屬於較嚴重的第二度以上者，治療效果通常隨著嚴重程度而下降，我們也會適時建議患者接受手術的治療。



黃新家 醫師檔案

中醫部 中醫針傷科 主治醫師

專長：

四肢扭傷、挫傷、網球肘、脊椎調整、四肢疼痛相關疾患、骨折後遺症及手術後遺症

...常見中藥小常識...

名稱：紫蘇

來源：一年生草本植物紫蘇 (*Perilla frutescens*) 的莖、葉，葉稱為紫蘇葉，莖稱為紫蘇梗。夏秋季採收。陰乾，生用。



性味：性溫，味辛。

歸經：歸肺、脾經。

功效：解表散寒，宣肺化痰，行氣和中，安胎，解魚蟹毒。

主治：

1. 風寒感冒，咳嗽痰多。
2. 脾胃氣滯，胸悶嘔吐。
3. 魚蟹中毒，腹痛吐瀉。可單用本品煎湯服，或配伍生薑、陳皮、藿香等藥同用。

紫蘇梗&紫蘇子：紫蘇梗為紫蘇的莖。功能寬胸利膈，順氣安胎。適用於胸腹氣滯、痞悶作脹及胎動不安、胸脅脹痛等症。紫蘇子為紫蘇的乾燥成熟果實。降氣消痰，平喘，潤腸。用於痰壅氣逆，咳嗽氣喘，腸燥便秘。

資料來源：1. 醫砭、醫藥網

【冬季三九貼：冬練三九·驅寒減敏】

三九貼為利用每年冬至之後最寒冷的期間，利用性質溫熱的中藥材作穴位敷貼，用以驅散寒邪，並防治過敏性鼻炎、氣喘等好發於冬季的呼吸道疾病。

自費門診時段：107年12月22日~108年1月31日

	星期三晚上	星期五晚上	星期六下午
台北院區	許惠菁	尤紹雯	謝逸雯
林口院區	陳玟	許聿榕	曾珠堯
桃園院區	劉耕豪	許中原	郭靜諭

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

總編輯：饒以愛

頂湖路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 江昆壕 (姓氏依筆劃多寡排列)