

中華民國107年10月1日 出刊

戊戌年八月廿二日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎坐月子迷思之我見.....2
- ◎妊娠惡阻的中醫治療.....4
- ◎你「更」新了嗎?—淺談女性更年期..... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



醫師的叮嚀

近年來，「運動」已經成為現代人的新潮流。從早些年的路跑活動，延伸至單車熱潮，到近期的肌力健身，再再顯示著現代人對自身健康的重視。但在起身運動前，我們必須先好好了解「運動」是怎麼一回事。根據能量使用的方式，我們可以將運動分成「有氧運動」及「無氧運動」。有氧運動是指必須經由有氧代謝合成能量的運動，像是跑步、競走、騎單車、騎飛輪、游泳等等，而根據衛生福利部的建議，每次運動至少要30分鐘，心跳每分鐘達130下，才算是有效的有氧運動。無氧運動則是指身體利用「無氧代謝」產生能量的運動，在生產能量的過程中會產生乳酸，因此運動後常會感覺肌肉痠痛，就是乳酸堆積的結果，無氧運動也可稱作「肌力運動」，由於高強度運動比較容易破壞肌肉，造成肌纖維受損，因此可以促進肌肉生長的循環，對於增加肌肉量非常有幫助，重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身、深蹲等都是無氧運動的例子。有氧運動的好處是可以提升心肺功能，無氧運動則是能增加肌肉量。要注意的是：不論有氧或無氧，在開始運動前都建議先做足暖身，適度放鬆肌肉後再展開運動，以免肌肉拉傷；而運動結束之後，也建議做些收操拉筋的動作，緩和過度收縮的肌群，促進血液循環，加速乳酸代謝，減少肌肉痠痛的程度。

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。

參加林口長庚產科病房「醫護聯合討論會」後之感想。

問題：何謂「生化湯」？功效為何？

「生化湯」為治療產後惡露不行，瘀血內阻的常用方，可調節子宮收縮、排除子宮內未剝離的黏膜或血塊、幫助惡露排出，減少產後腹痛及產褥感染、預防血栓形成，幫助子宮功能恢復，素有「產後第一方」之譽。

生產後素體血虛，元氣不足使產後子宮收縮乏力，瘀血內阻胞宮，生化湯寓補於攻，重用當歸補血行血，化瘀生新，瘀血流通，新血自通；「生化湯」即「生新血，化瘀血」之意。

臺灣一般民眾喜歡自行至中藥房拿「生化湯」；其實古籍中記載的「生化湯」有很多劑量上的變化。

臺灣民間「生化湯」多源自於清朝「傅青主女科」處方劑量為一當歸八錢、川芎三錢、桃仁粒、炙草五分、炮薑五分；大陸「北方生化湯」一當歸三錢、川芎一錢、桃仁五分、炙草五分、益母草一錢、炮薑五分、紅花一錢、山楂二錢、澤蘭一錢。清朝「陳修園達生篇」一當歸六錢、川芎四錢、薑炭五分、炙草五分、桃仁七粒。

近代藥理研究：生化湯可促進子宮收縮，藥效略緩於子宮收縮劑，對迴腸收縮之副作用較小，促使子宮收縮之主要成份是「桃仁」；加速子宮平滑肌代謝速率，改善子宮營養狀態；動物實驗證實，生化湯具有改善紅血球細胞變形，減少血小板凝集，降低血液黏稠度，並能加強子宮收縮，鎮痛，消炎等作用。

問題：應該何時開始吃「生化湯」？「生化湯」吃幾帖？

有些產婦在產後有頭暈、異常出血、傷口疼痛等不適症狀，所以不要在產後立刻貿然服用生化湯，一般服法：自然產於產後24小時至3天開始服用；剖腹產於產後5-7天開始服用。

最好經醫師診斷後才服用，依每位產婦體質及臨床症狀開立處方用藥：若水腫厲害加澤蘭、腹痛持續加益母草、腹瀉則當歸減量……等等靈活運用，自己最好不要隨便加味。

自然產建議服用7-10帖，幫助子宮收縮及惡露排除的目的，服用時間太久反而會出現惡露點滴不淨的後遺症。

剖腹生產因婦產科醫師已經將子宮內瘀血清除乾淨，生化湯不可多服，建議服用3-5帖！若無任何小腹疼痛或已服用子宮收縮劑則建議不必服用。

生產後十四天後，若子宮收縮良好，就不需要再吃生化湯。

「當歸身」補血行血，「當歸尾」活血行血，切勿使用當歸尾，否則容易造成惡露量多，使用錯誤嚴重則會造成產後大量出血。

問題：「生化湯」有何禁忌？

「生化湯」勿與子宮收縮劑同時服用。

四物湯組成一當歸、川芎、熟地、白芍。根據近代藥理研究

「白芍」作用會放鬆子宮平滑肌，會減緩子宮收縮，反而會使子宮收縮不良，造成惡露淋漓不止。所以「生化湯」不可以和四物湯同時服用。

產後有不正常大量出血、劇烈腹痛、感染發燒、發炎反應、感冒、惡露黏稠味道不佳等症狀時需停服，必須馬上到醫院由醫師診察。
問題：產後是否真的不能喝水？

可以喝水，哺乳要多喝牛奶、豆漿及雞湯、魚湯，沒有所謂不能喝水的謬誤。

產後飲食少吃鹽，食物以清淡為主，以利產婦將體內多餘水份排出。

懷孕末期身體多了40%的水份，產後一週會大量流汗及小便量多將體內多餘水份排出，大約生產後3到6個月才可全部代謝出去，所以坐月子要多補充蛋白質，可以幫助排泄水份。

問題：產後生活起居有那些注意事項？是否真的不能洗澡、洗頭？有一一定要用煮沸水嗎？

傳統的三合院，廁所在屋外且通風良好，洗頭洗澡容易吹風受涼，所以以前坐月子時被要求不要洗澡、洗頭。現在只要注意保暖，避免吹風受涼，洗頭洗澡後盡快吹乾頭髮、擦乾身體、慎防感冒即可（因為感冒則一切補品、麻油雞、酒皆要暫停）。以前多用井水、河水怕有細菌，故一定要用煮沸水洗澡，現在只要注意陰部傷口、肛門清潔須用煮沸水沖洗，而洗澡不須用煮沸水。

結語：

以前的農村，公共衛生及醫療水準並不發達，所以坐月子有許多禁忌，現今的醫療及生活環境，只要做好完善的照顧，過去的禁忌就不須再成為媽媽們的忌諱。

心情保持愉悅，不宜哭泣及長時間看電視，目的是希望有充分的休息調養。放寬心、吃好睡好、勿過度疲勞，才是產後坐月子的不二法門。

中藥也是藥物，最好經中醫師診視後，依每位產婦體質及臨床症狀開立處方再服用藥物。若產婦產後住院期間，有任何有關產後乳汁不通、產後腹脹，也可會診本院中醫婦科，由中醫師親自診視開立處方。

本文轉載自【第三十二卷第三期 100年3月1日發刊】



高銘偵 醫師檔案

中醫部 中醫婦科 科主任

專長：

不孕症、子宮內膜異位症、月經失調、痛經、
妊娠及產後體質調養、更年期症候群、失眠
障礙、兒科體質調養

妊娠期間因賀爾蒙及生理改變，使孕婦隨懷孕週數增加而經歷身體的不適，如噁心嘔吐、鼻塞流鼻血、頻尿與尿急等，而這些不適症狀會造成孕婦在生活上程度不等的困擾。而噁心嘔吐是懷孕婦女最常且最早經歷的不舒服經驗。「妊娠惡阻」是指在懷孕早期，特別是早期的12週，可有不同程度的嘔吐、惡心、厭食等，此為懷孕常見的反應，每位懷孕婦女在懷孕期間發生孕吐的比例大約為50%~80%，此症狀多發生於早晨，亦稱為晨吐(morning sickness)，但也有些孕婦之噁心嘔吐是發生於一天的任何時候，非侷限於早晨。其輕重程度不一，有可能只產生噁心、腹脹、食慾不振而非嘔吐。這種情形通常會持續到孕期第16周，過了第16週之後，症狀通常就會慢慢緩解，只有少部分孕婦會一直持續到妊娠7~8個月。此外，有少部分會有持續嘔吐情形，而導致脫水、體重下降、電解質不平衡或酮酸中毒等症狀，此現象則稱為妊娠劇吐(hyperemesis gravidarum)。

妊娠惡阻由於女性懷孕期間，孕婦體內會分泌大量的黃體素來穩定子宮，減少子宮平滑肌的收縮，故同時也會影響腸胃道平滑肌的蠕動，造成消化不良，出現反胃、嘔酸水等現象。除了生理狀況改變之外，心理因素也會造成害喜的現象。有些婦女在懷孕之後，由於還不能適應孕期的生理變化，或是過度擔心胎兒的生長發展，導致精神狀況不佳、情緒不穩定，因而從心理壓力轉換為身體上的症狀表現，造成噁心、嘔吐的現象。

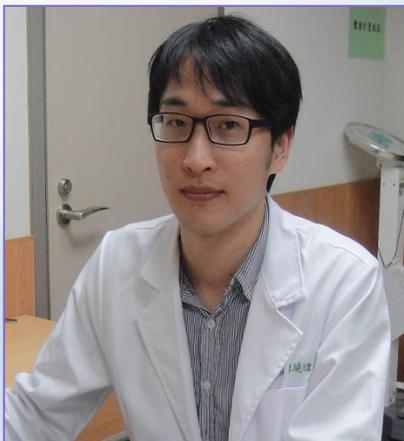
妊娠惡阻的發生主要是衝氣上逆，胃氣下降的功能失調所致，其表現主要為肝胃不和，一般可分為脾胃虛弱、肝胃不和兩型。脾胃虛弱型妊娠惡阻表現為妊娠早期噁心嘔吐，吐出食物，甚則食入即吐，脘腹脹悶，不思飲食，頭暈體倦，怠惰思睡，舌淡，苔白，脈緩滑無力。可以小半夏湯加茯苓治之，組成為薑半夏、茯苓、生薑，以此健胃和中。肝胃不和型妊娠惡阻表現為妊娠

長庚中醫

妊娠惡阻的中醫治療

早期嘔吐酸水或苦水，胸脅滿悶，噯氣歎息，頭暈目眩，口苦咽乾，渴喜冷飲，便秘溲赤，舌紅，苔黃燥，脈弦滑數。可以連蘇飲加竹茹治之，組成為紫蘇葉、黃連、竹茹，以此清肝和胃。

妊娠惡阻患者平時宜少量多餐、避免空腹、清淡飲食以減少腸胃負擔，平時多走動可促進腸胃道蠕動，保持心情放鬆也助於減緩心理因素導致害喜。此外，還能輔以穴位按壓治療，常見的穴位有內關、足三里、太衝。內關穴是手厥陰心包經的穴位，位於手腕橫紋正中上二寸，有降逆和胃的效果。足三里是足陽明胃經的穴位，位於腿膝蓋骨外側下方凹陷往下約4指寬處，有引胃氣下降的作用。太衝穴是足厥陰肝經的穴位，位於足背側大拇趾和第二趾中間兩根骨頭交會凹陷之處，有清肝和胃的作效。每穴平揉、壓放各100次，可有效緩解妊娠惡阻的情形。



陳曉暉醫師檔案

中醫部 中醫婦科 主治醫師

專長：

子宮肌瘤、子宮內膜異位症、多囊性卵巢症候群、更年期症候群、骨質疏鬆、尿失禁、月經調理、痛經、孕前調理、過敏體質調理

46歲的陳小姐，就診時表示近一年以來月經週期非常不規律，「好朋友」常常愛來不來，有時候還會滴滴答答持續好一陣子，又時常覺得全身一陣發熱，出了滿身大汗，沒過多久身體又開始發冷，而且免疫力好像變差了，時不時感冒而症狀反覆不易痊癒，睡眠品質也變得不好，光是入睡就需要躺上半個小時，又很容易睡到半夜便不自覺地驚醒，明明沒做太多的家事卻一直腰酸背痛，飯沒吃兩口但體重卻一直增加，記憶力也大不如前，上班也常常顯得無精打采，情緒一直很低落且提不起勁，覺得生活中沒有值得開心的事情…。

以上敘述的種種症狀，常常發生在45歲~55歲的女性族群身上，在醫學上，我們賦予它們一個特殊的疾病名稱，稱之為「更年期症候群」。

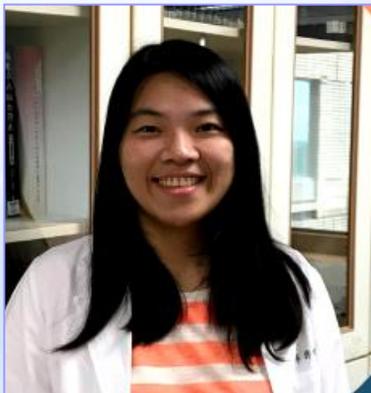
「賀爾蒙」是人類的好朋友，不管是男性或女性，想要維持良好的生活品質，萬萬不可缺少賀爾蒙這位重要的功臣，它可以幫助我們生長發育，維持身體基礎代謝、調控作息型態、增強免疫力等；其中，與女性關係最為密切的賀爾蒙便是女性荷爾蒙，又稱為雌激素。當雌激素充足時，子宮內膜可以穩定地消長，形成月經來潮；皮膚可保持光滑彈性；骨質密度可以維持穩定等等。反之，當雌激素濃度不足時，除了月經不再來潮之外，身體也容易出現其他症狀，例如熱潮紅、汗出、注意力不集中、健忘失眠、情緒不穩定、倦怠疲累等種種不適。在醫學上，除了藉由月經週期的表現與年齡做為診斷依據之外，亦可藉由血液中相關的賀爾蒙濃度來輔佐判斷。臨床上定義，當動情激素逐漸下降並且濾泡刺激激素逐漸上升時，便可以定義為「更年期」。而當連續12個月沒有月經來潮的時候，則稱之為「停經」。

究其本質而言，更年期是一個必經的過渡時期，是卵巢功能逐漸退化的表現，是每位女性都將會面臨的一道關卡。約莫六成的女性會出現「更年期症候群」，但多數都可以自行緩解，無須接受治療，僅有少部分的女性會持續出現嚴重的更年期症狀，進而影響日常生活，

因此建議接受藥物治療。關於更年期症候群的藥物治療，可分為現代醫學藥物治療與傳統醫學藥物治療，現代醫學藥物治療可再進一步區分成：賀爾蒙補充療法與非賀爾蒙藥物；而中醫藥在更年期症候群的治療方向上，則以「補益腎氣，兼調心、肝、脾」為主，臨床醫師會根據患者表現出不同的症狀而隨證選藥。

其實，在面對各式各樣的更年期不適症狀時，除了能夠使用藥物來減緩不適症狀之外，「轉換心態、改變飲食習慣及調整生活作息」亦能幫助我們順利度過這個階段。在這個時期，我們需要好好地認識及了解更年期及其背後所代表的意義，仔細地傾聽身體的聲音，適當地放慢生活的步調。盡量保持良好的生活習慣：充足的睡眠時間、減少熬夜的頻率、攝取均衡飲食、減少過度加工的食品、盡量避免「高油、高鹽、高糖」的食物、維持每周三次每次三十分鐘的運動習慣。同時，轉換自己的人生態度，盡量保持樂觀正面的心態，多多參與社交活動，結交新朋友或拓展人際圈，培養新的興趣嗜好或是學習新才藝等等。

「更年期」對於女人來說，不應該是一件需要恐慌或是害怕的事件。它應當像是人生路途上的一塊告示牌，提醒著自己：我已經完成了一半的路程；現在正是時候重新整理行囊，去蕪存菁；為剩下的旅程，獻上更好的自己。如此一來，每個人都將能為自己的人生，演繹出更美好的樂章。



許聿榕 醫師檔案

中醫部 中醫婦科 主治醫師

專長：青春期的少女生長發育調理、
月經與妊娠相關調理、
更年期前後諸症調理

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：麥門冬，又名麥冬

來源：本品為百合科多年生草本植物麥冬 (Ophiopogon aponicus (L.f.) Ker- Gawl.) 的塊根。主產四川、浙江、湖北等地。夏季採挖，反覆曝曬、堆置，至七、八成乾，除去鬚根，乾燥。生用。



性味：甘微苦，寒

功效：養陰潤肺，清心除煩，益胃生津。

主治：

1. 肺燥乾咳，吐血咯血，肺痿，肺癰，虛勞煩熱，消渴，熱病津傷，咽乾口渴，便秘。
2. 用於肺陰不足，而有燥熱的乾咳痰粘、勞熱咳嗽等。能養陰、清熱、潤燥。治燥咳痰粘，咽乾鼻燥，常與桑葉、杏仁、阿膠等配伍，如清燥救肺湯；治勞熱咳嗽，常配天冬，如《張氏醫通》二冬膏。
3. 用於胃陰虛或熱傷胃陰，口渴咽乾，大便燥結等。能益胃生津，潤燥。治熱傷胃陰的口渴，常配玉竹、沙參等，如益胃湯；治熱病津傷，腸燥便秘，常與玄參、生地黃配伍，如《溫病條辨》增液湯。
4. 用於心陰虛及溫病熱邪擾及心營，心煩不眠，舌絳而乾等。能養陰清心，除煩安神。治陰虛有熱的心煩不眠，常與生地黃，酸棗仁等同用，如天王補心丹；治邪擾心營，身熱煩躁，舌絳而乾等，常配黃連、生地黃、竹葉心等同用，如清營湯。

用法與用量： 2~8錢，煎服。

注意事項： 風寒感冒、痰濕咳嗽及脾胃虛寒泄瀉者不宜。

資料來源： 1. 醫砭 <http://yibian.hopto.org/yao/?yno=19>

2. 長庚紀念醫院桃園分院中藥局

圖片來源： <http://www.twtcm.com.tw/codex-content.php?id=826>

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 王正儀 翁文能 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村

程文俊

頂湖路123號

總編輯:許聿榕 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)