

中華民國107年6月1日 出刊

戊戌年四月十八日 節氣 芒種

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 ..... 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎脂肪肝簡介.....2
- ◎向來枉費推移力.....4
- ◎如果有一天我忘記了你  
——談中醫改善失智症之精神行為症狀... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



大陸國家中醫藥管理局參訪團

### 醫師的叮嚀-冬病夏治三伏貼

鼻過敏、氣喘、慢性咳嗽、異位性皮膚炎和蕁麻疹好發於冬季。中醫師建議除了冬季發作時進行治療外，在一年陽氣最盛時搭配『三伏貼』扶助正氣，可有效預防冬日舊疾復發。

『三伏貼』源自清代張璐的張氏醫通：『諸氣門下·喘。冷哮灸肺俞、膏肓、天突有未有不應。夏月三伏中用白芥子塗法往往獲效。方用白芥子淨末一兩、延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末入半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻冒疼痛，切勿便去，候三柱香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次病根去矣！』。結合經絡、中藥與節氣，以溫散與免疫調節藥物敷貼於特定穴位上，達到治病與防病的效果。除了古籍記載，現代研究亦發表於國外期刊證明三伏貼確實可以改善過敏性鼻炎、氣喘的病情與減少發作。一般建議連續敷貼三年以上，可以達到明顯療效。

三伏日是指夏至以後的第三個庚日(初伏)、第四個庚日(中伏)和立秋以後的第一個庚日(末伏)，此時是調理陽氣的最佳時機。107年的三伏日為7月17日(星期二)、7月27日(星期五)、8月16日(星期四)。家中有過敏性鼻炎或氣喘困擾的患者，可把握夏日至合格的中醫院所進行敷貼治療，以有效的預防疾病的發作。

### 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。

一般正常人的肝臟內所含有的脂肪，約佔肝臟重量約4~7%，當肝臟細胞的脂肪含量超過肝臟重量10%以上時，即為脂肪肝。脂肪肝是脂肪聚積於肝臟細胞的一種狀態，也就是一般民眾所說的粉肝或肝包油。根據統計，國人脂肪肝的盛行率約在25~33%之間，超過B型肝炎(15~20%)與C型肝炎(2~6%)。

脂肪肝常見的原因如下：

1. 肥胖：攝取過多的營養及熱量，加上運動量不足，就會容易導致肥胖。身體無法消耗攝取的過多熱量，自然會轉化成脂肪，囤積在肝臟與脂肪組織之中。台灣地區脂肪肝多半肇因於肥胖。
2. 血脂肪過高：血脂肪俗稱「血油」，所指就是血液中的油性物質，包括三酸甘油酯和膽固醇。血脂肪代謝異常會引起脂肪肝。根據研究顯示，脂肪肝與中性脂肪代謝異常的相關性較高，尤其是血清三酸甘油酯大於正常上限2倍以上的病人。
3. 糖尿病：糖尿病是因為胰島素分泌或是作用上有缺陷而導致高血糖的一種代謝性疾病。全身血糖代謝異常，會影響肝臟內脂肪代謝，因而形成脂肪肝。如果糖尿病控制不佳且明顯肥胖時，脂肪肝合併嚴重肝纖維化或肝硬化的機會就會增加。
4. 飲酒：長期酗酒可能會導致急性或慢性脂肪肝、脂肪肝合併肝纖維化、脂肪肝合併肝硬化、甚至肝硬化後產生肝癌。酗酒病人若合併慢性B型或C型肝炎病毒感染，可以加重及加速肝臟的惡化。即使是正常人，在短期內的大量飲酒，也會產生脂肪肝。
5. 慢性C型肝炎：根據研究，C型肝炎病毒所製造的蛋白質，會導致肝臟細胞脂肪代謝異常，進而形成脂肪肝。由於慢性C型肝炎病毒感染與脂肪肝均有可能導致肝功能的異常進而產生併發症，因此治療慢性C型肝炎可以改善肝功能以及脂肪肝。
6. 藥物：目前已知至少有數十種藥物會引起脂肪肝或是脂肪肝炎，包括賀爾蒙類藥物（類固醇、女性賀爾蒙）、巴比妥類鎮定劑、化學治療藥物、抗愛滋病藥物、及心臟科藥物等。
7. 其他：甲狀腺機能亢進、高尿酸血症、庫欣氏症候群、先天性代謝疾病、消化道繞道手術或廣泛性腸切除手術、環境毒素、斷食或快速減重、全靜脈營養、發炎性大腸炎等。

現今大多數的脂肪肝診斷均可藉由腹部超音波檢查而獲得，診斷準確率可高達97%。脂肪肝若合併有肝細胞壞死及發炎細胞的現象則稱為脂肪肝炎，若合併肝臟內纖維組織的增生則稱為脂肪性肝纖維化、甚至是脂肪性肝硬化。

根據國外研究顯示，脂肪肝病患中大約有10%被診斷為脂肪肝炎，這些病患若沒有將引發的因子適時加以去除(例如持續酗酒、體重控制不佳、糖尿病或高血脂控制不良、持續使用可疑藥物等)則可能進展為嚴重肝炎、肝纖維化、肝硬化、甚至肝癌。大多數脂肪肝患者是屬於單純脂肪肝，長期預後相當良好，但是也會有演變成脂肪肝炎或肝硬化的潛在危險，因此所有的脂肪肝都應該追蹤及治療。

目前尚無任何西藥可以有效治療脂肪肝。大多數的脂肪肝患者都其個別原因，運用各種不同的治療模式矯正其病因，通常可以改善脂肪肝病情。

中醫認為脂肪肝的成因，是由於飲食失調、勞逸過度、先天不足等原因，致使肝氣鬱滯、脾失健運、濕濁內生、氣滯血瘀，鬱積於肝而發為脂肪肝。根據臨床試驗研究顯示，用中醫藥治療可以有效改善脂肪肝。門診中也可以見到脂肪肝病患，經過飲食生活作習調整與耐心服用中藥11個月後，身體質量指數(Body Mass Index, BMI)與脂肪肝程度獲得明顯改善。

脂肪肝是一種相當常見的疾病，大多數病患經過多年的追蹤後，肝臟功能並無太大的變化，只有少數脂肪性肝炎會有進行性肝病。脂肪肝本身是一種現象或是警訊，具有多種形成原因，必須針對各種不同病因進行治療，才能改善脂肪肝狀態。



## 江昆壕 醫師檔案

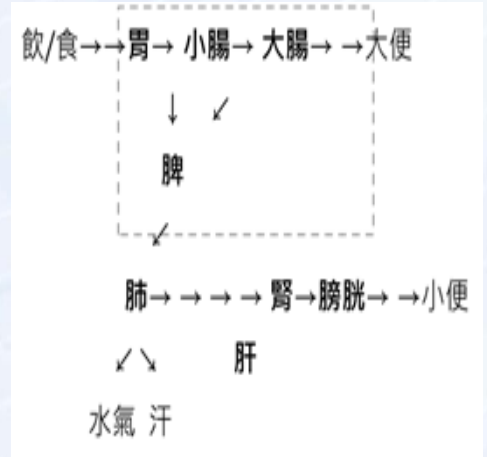
長庚紀念醫院 中醫內兒科 科主任

專長：胃腸肝膽疾病、消化性潰瘍、胃食道逆流疾病、內分泌疾病、糖尿病、皮膚疾病、蕁麻疹、濕疹、異位性皮膚炎

朱熹《觀書有感》：「昨夜江邊春水生，艤艫巨艦一毛輕。向來枉費推移力，此日中流自在行。」

能吃、能睡、能拉是人類健康最基本的三件事，但現代人精神壓力大、生活步調快、缺少運動、飲食不均衡，影響消化功能，往往締結了「不解之緣」。

大便的形成，主要是飲食進入脾胃，將食物轉化為養分，而剩下未完全分解的食物進入小腸，將食物分為清與濁，濁的渣滓進入大腸，水分和營養被吸收後，糟粕形成糞便，經肛門排出。而理想中的大便，應該每天一至二次，深褐色，成形且呈粗條狀，不軟散不乾硬，不黏，有排淨感。



如果出現排便週期延長、糞質乾結、排便不暢快，便可稱作便秘。便秘的併發症繁多，如果排便費力，肛門內壓力增加，則易引發痔瘡、肛裂、出血；如果腸道蠕動失常，可導致胃口減退、脹氣；或是糞便乾結在裡，向後推擠到脊椎，便容易腰背痠痛、下肢痠麻痛無力；甚至其餘諸如痘瘡、煩躁、口乾、口臭、失眠、血壓控制不良，這些俗稱「上火」的症候，皆可能與便秘相關。

便秘的原因，需考慮到攝入的液體（水分）、固體（纖維），情緒壓力的波動，腸胃蠕動的能力（運動），診察上也可以參考腹診，望腹直肌、切皮膚的溫度及張力、扣鼓音等來確認虛實，以選擇藥物。

實		虛	
脾胃：飲、食	大黃、枳實、厚朴	陰/陽/氣/血 過勞、年老、 久病	氣：白朮
肝：情緒、壓力			血：白芍、 當歸
肺、大腸：感冒			陰：生地、 麥冬
			陽：附子

長庚紀念醫院 中醫內兒科 主治醫師 蔡佩儒醫師

# 向來枉費推移力

治療原則為急則治其標，緩則治其本，辨別虛實寒熱後給予針對性的處方。若是進食困難，可考慮使用塞劑【蜜煎方】：把蜂蜜放在銅器裡用小火煎，一直攪動避免燒焦，直到質地可以塑形，趁熱將其作成三角錐狀，如小指大小。要使用時直接從肛門口塞入。

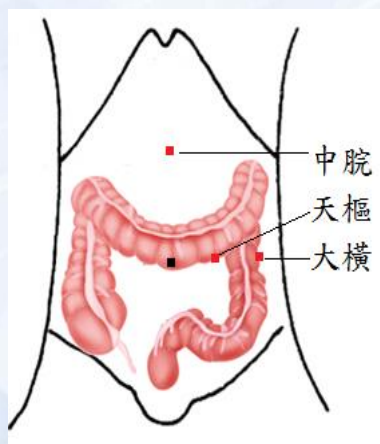
### 【蜜煎方】

食蜜七合。上一味，於銅器內，微火煎，膏須凝如飴狀，攪之勿令焦著，欲可丸，並手撚作挺，令頭銳，大如指，長二寸許。當熱時急作冷則硬。以內穀道中，以手急抱，欲大便時乃去之。

在日常保養上，須注意飲食的內容，宜新鮮、簡單、多變，少糖、少油、少鹽；忌過度寒涼及燥熱的飲食，像是冰品、生食、油、烤、炸、辣、煎、酒。值得一提的是水果也算是生食的一種，身體為了讓生食腐熟，會延長腸胃道的消化時間，或是增加消化所需的能量，使虛者愈虛，熱者愈熱，故理論上水果在身體的利用率上不好，並不是一個可以無限量多食的食品。

此外，沿著大腸的解剖結構方向，於腹部上順時針按摩，可以加強腸道蠕動；或是腹部上的穴位，如中脘（臍上4吋）、天樞（臍旁2吋）、大橫（乳中線上，臍旁4吋），都是不錯的選擇。

總而言之，發生便秘時，可以先檢視自己的生活，包含飲食、情緒、作息、運動，再尋求藥物的幫助，相信在調整過後，可以真正達到「向來枉費推移力，此日中流自在行」。



## 蔡佩儒 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 主治醫師

專長：自律神經失調、失眠、情志病、  
胃腸道相關疾病

一位垂頭喪氣的伯伯由女兒陪同進到診間，女兒覺得父親這一年來時常忘東忘西，而且會反覆問同樣的問題，以前喜歡和朋友出去爬山聊天，但最近卻只想待在家，還時常對家人發脾氣，晚上也時常睡不著而在屋裡走來走去。去醫院檢查才發現父親得了阿茲海默症。

阿茲海默症為失智症中最常見的類型，為一種腦部神經退化所引起的疾病，其他造成失智症的原因包含額顳葉型失智、路易體失智、血管性失智及其他因素導致之失智。

### 及早發現失智症—警訊症狀評估

認知功能減退，包括：記憶力減退、言語或書寫溝通能力減弱、判斷力下降、處理事物能力減弱，無法勝任原本熟悉之事務、分不清楚白天夜晚、迷路、困難理解視覺影像和空間之關係、物品擺放錯亂且失去尋找能力。

精神行為及情緒異常，包括個性改變、憂鬱、冷漠、焦慮、妄想、幻覺、激動或攻擊行為、睡眠障礙、飲食行為障礙、退出社交圈。

### 中醫文獻記載

中醫古代文獻中沒有「失智」的病名，根據臨床症狀將其歸為「神病」，若有激動、狂躁、抑鬱、睡眠障礙等症狀則歸為「癲狂」、「鬱證」、「不寐」等範疇。中醫基本病機總屬陰陽失調，以脾腎虧虛為本，痰瘀互結為標。

「癲狂」主要表現為易怒、狂言叫罵、聲高氣粗、舌紅苔黃、脈弦數；「鬱證」主要表現為表情淡漠、精神抑鬱、沉默癡呆、食少、腹脹、氣短乏力，舌淡苔白膩、脈濡滑；「不寐」主要表現為淺眠、心煩不易入睡、入睡困難或醒後難以再入睡，頭暈耳鳴，舌紅少苔，脈細數。

### 中醫如何改善失智症之精神行為症狀

失智症患者出現的症狀中，以精神行為症狀是造成患者生活品質下降，增加照顧者負擔及帶來痛苦的重要原因之一，也是患者就診的常見原因。精神行為症狀，是指失智患者經常出現包括紊亂的思維內容、心境或行為、知覺等症狀。臨床上主要表現為幻覺、妄想、人格障礙、焦慮、情緒激動、憂鬱等症狀。

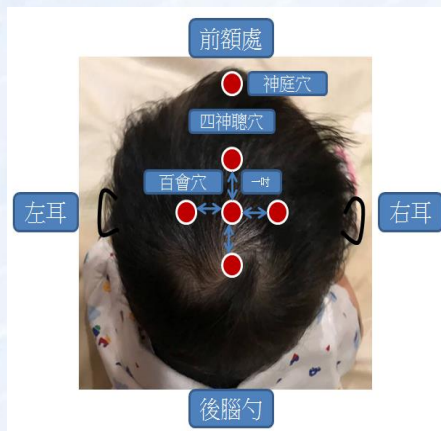
憂鬱是失智症中期很常見的症狀，臨床會以如心情不好、易哭泣、沮喪、覺得自己沒有用、自責生病拖累家人等為表現，這些症狀可能會使患者對於各項事情變得更加退縮，社交能力與認知功能會下降得更快，故也是需要積極處理面對的問題。

中藥對於失智患者的憂鬱症狀目前研究指出，在服用抗失智症西藥外，再加入中藥「人參養榮湯」，可緩解憂鬱症狀，並降低失智症的嚴重程度。人參養榮湯兼具補養氣血與寧心安神的功效，適應症如形體消瘦、精神疲倦、易受驚嚇等，可嘗試以中藥來緩解這些問題。

焦慮與激動也是失智症中期很常見的症狀，雖其發生的主因是腦部退化，但其他因素也可能會加重表現，如身體的各種疼痛、睡眠不足或睡眠品質不佳、環境吵雜、大小便無法控制、感到孤單沮喪等。目前中醫研究使用抑肝散來改善患者焦慮、激動、情緒不穩定等症狀表現有一定的效果，也能降低幻覺和妄想的嚴重程度，及改善睡眠的問題。

針灸與穴位按摩對於改善患者的精神行為症狀及穩定情緒皆有一定幫助。平時可以手指輕輕按摩以下穴位：

1. 百會穴：位於頭頂正中間，約兩耳尖直上的位置，可改善患者的認知能力障礙。
2. 四神聰：距離百會穴前後左右各一吋的4個穴道，可協助延緩認知功能退化。
3. 神庭穴：位在頭部前額正中線距離前髮際後0.5吋處，有安定神經、改善緊繃的情緒。



理解失智症發生的原因及症狀，關懷照護失智者，減輕照護者的負擔，讓中醫師一起協助您！



## 陳 玟 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師

專長：自律神經失調、腦神經衰弱、睡眠障礙、皮膚疾患(蕁麻疹、異位性皮膚炎、乾癬)、胃腸功能失調、過敏性鼻炎

## 。。。常見中藥小常識。。。

**名稱：**名稱：生薑

**來源：**薑科多年生草本植物薑的根莖

**性味：**辛，溫。歸經：肺、脾、胃

**功效：**發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳。

**主治：**

1. 用於風寒感冒。本品能發汗解表，祛風散寒，但作用較弱，故適用於風寒感冒輕證，可單煎加紅糖服，或配蔥白煎服，或加入其他辛溫解表劑中，作輔藥使用，以增發汗解表之力，如桂枝湯等方劑中均有本品。
2. 用於胃寒嘔吐。本品溫胃散寒，和中降逆，止嘔功良，故有「嘔家聖藥」之稱，畏寒嘔吐者，配半夏，即小半夏湯；若胃熱嘔吐者，可配黃連、竹茹等同用。某些止嘔藥用薑汁製過，能增強止嘔作用，如薑半夏、薑竹茹等。
3. 用於風寒咳嗽。辛溫發散，能溫肺散寒化痰止嘔，故可用治風寒客肺，痰多咳嗽，惡寒頭痛者，每與杏仁、紫蘇、陳皮、半夏等藥同用，如杏蘇二陳湯。
4. 此外，生薑能解半夏、天南星及魚蟹毒。

**用法用量：**煎服，3~10g，或搗汁服。

**注意禁忌：**本品傷陰助火，故陰虛內熱者忌服。

**附藥說明：**

1. 生薑皮：為生薑根莖切下的外表皮。性味辛，涼。功能和脾行水消腫，主要用於水腫，小便不利。煎服，3~10g。
2. 生薑汁：用生薑搗汁入藥。功同生薑，但偏於開痰止嘔，便於臨床應急服用。如遇南星、半夏中毒的喉舌麻木腫痛，或嘔逆不止、難以下食者，可取汁沖服，易于入喉；也可配竹瀝，餵服或鼻飼給藥，治中風痰熱神昏者。用量3~10滴，沖服。

資料來源：1. 醫碇-生薑 2. 網路圖片：台灣好食材Fooding



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：王甜如 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)