

中華民國104年8月1日 出刊

乙未年6月17日 節氣 大暑

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎中醫養生健康中心關懷.....1
- ◎退化性膝關節炎.....2
- ◎耳鳴.....4
- ◎癌症該看中醫嗎?.....6
- ◎常見中藥小常識.....8
- ◎醫務櫥窗.....8



台北大安老人服務中心義診活動

醫師的叮嚀

一年節令中「大暑」的前後是天氣最熱的時候，所以會特別感到氣候炙熱難耐。解暑熱常會大吃特吃冰品或灌冰水。中醫認為冰冷的食物容易損傷脾胃之氣，尤其在炎熱夏日，人體陽氣較浮越、趨向肌表，內裡臟腑陽氣較不足，貪涼飲冷更容易損害體內陽氣與胃腸道系統造成腹痛、腹瀉、噁心或脹氣等症狀。近年來，大眾都非常重視養生，夏天的飲食保健應多攝取水份及適當食用當季水果，以使排汗散熱能維持正常。不宜在夏天貪涼飲冷，這樣均會使身體處在極端且增加腸胃負擔，過猶不及。

「三伏貼」自古代流傳至今，歷史悠久，清代張潞的張氏醫通就有記載『諸氣門下·喘冷哮灸肺俞、膏肓、天突有未有不應。三伏貼是利用一年中最炙熱的氣候，此時人體陽氣旺盛之時扶助正氣，於背部的特定穴位貼上膏藥，可以治療過敏性氣喘、過敏性鼻炎等疾病，透過冬病夏治的概念，使得冬天易發的過敏性疾病，能夠得夠緩解。「三伏貼」為中醫觀念上類似預防醫學，能調節免疫力的常用預防療法。長庚中醫部相當著重於預防保健，希望社會大眾在秋、冬等易出現身體不適的時節能有愉快生活品質，提供服務「三伏貼門診」。

中醫養生健康中心關懷您

夏日消暑大作戰

炎炎夏日，來杯清涼的飲料最舒服了，可是又擔心飲料中的熱量讓身材走樣嗎？中醫養生健康中心針對暑天容易造成中暑、疲倦、口乾舌燥、食慾不振等特性，設計了兩款養生茶飲以改善夏天所帶來的不適。

如果您本身屬於燥熱體質，每到夏天就容易感覺上火、容出汗、煩躁、口乾舌燥、便秘等，可以選用「解熱生津雙花飲」來改善。雙花飲中精選菊花清肝疏風、金銀花清熱解暑、薄荷清利頭目、蘆根透熱生津、決明子清肝明目、陳皮健脾理氣、甘草調胃補中，為您夏日解熱提神、生津止渴的最佳養生茶飲。

如果您夏天常感到口乾舌燥、食慾不振、胃口不佳、疲倦乏力，則可選用「清暑益氣烏梅飲」來改善。烏梅飲中精選黃耆補氣益胃、烏梅生津止渴、山楂消食降脂、石斛清熱養陰、陳皮調理脾胃、紅棗補養氣血、甘草健脾和中，為您炎夏解暑生津、開胃健脾的最佳養生茶飲。

中醫養生健康中心副主任 林意旋醫師

您有膝關節問題嗎?常出現爬樓梯吃力；蹲跪困難；坐姿起身需扶牆壁或需旁人攙扶；久沒活動膝蓋就僵硬嗎?您的膝蓋疼痛有無伴隨以下表現:

- (1)年齡大於50歲
- (2)早晨起床關節僵硬少於30分鐘
- (3)活動膝關節時發出聲響
- (4)膝關節壓痛
- (5)膝關節腫大
- (6)觸摸膝關節無發熱

若您膝蓋疼痛伴隨上述六點中的三點以上，很有可能是退化性膝關節炎。

西醫觀點

退化性膝關節炎是一種退化、老化的表現，尤其常出現在體重過重(BMI \geq 25)；長時間或激烈性使用膝蓋；工作需搬重物；膝蓋曾骨折、開刀、韌帶損傷的人。以上條件均會加速膝蓋軟骨磨損，使大小腿的硬骨相互摩擦產生疼痛。

西醫治療

口服藥物:非類固醇的消炎藥(控制疼痛)

注射藥物:類固醇(抑制發炎，緩解疼痛)、玻尿酸(增加潤滑，減少磨損)、高濃度葡糖糖液的增生療法(刺激組織增生，穩定關節)、PRP血小板(促進組織修復與再生)

手術治療:關節鏡清創手術(如半月板破裂)、切骨手術(如切除部分脛骨)、人工關節置換(以金屬或塑膠取代破損的關節面)

非藥物及手術治療:復健治療(熱療、遠紅外線、超音波、短波、電療)、鞋墊使用、膝關節附近的肌群的伸展及肌力的訓練、太極拳、游泳、瑜珈等運動。(請洽合格醫師)

中醫觀點

退化膝關節炎應屬中醫「痺證」範圍。素體不足，正氣偏虛，腠理不密，衛外不固，是引起痺證的內在因素。痺證的外在因素主要是由於風、寒、濕、熱等外邪侵襲人體，閉阻經絡，氣血運行不暢所導致的，以肌肉、筋骨、關節發生痠痛、麻木、重著、屈伸不利，甚或關節腫大灼熱為主要臨床表現的病證。痺有阻閉之意，突出本病主要因經絡阻閉、氣血不行所致。

對於痺證的辨證，首先應辨清風寒濕痺與熱痺的不同。熱痺以關節紅腫灼熱疼痛、發熱、舌紅、苔黃、脈數等為特點。且發病一般較急。風寒濕痺則雖有肢體關節疼痛，但無局部紅腫灼熱及全身發熱，舌苔白，脈緩，病勢較緩，遇陰雨天常使疼痛加劇。

在風寒濕痺中，應區別風寒濕偏勝的不同。風寒濕三氣常混合致病，但隨三者偏勝的不同，從而出現不同的臨床表現。其中風邪偏勝者，症見關節疼痛游走不定，是為行痺；寒邪偏勝者，症見痛有定處，疼痛較劇，是為痛痺；濕邪偏勝者，症見肌膚不仁、肢體關節疼痛重著，是為著痺。

退化性膝關節炎

中醫部中醫針傷科
許中原
總醫師

病程久者，應注意辨明有無痰瘀阻絡，氣血虧虛及臟腑損傷的證候，此時稱為久痺。

中醫治療

依據辨證及考慮急慢性期，常用的中藥有蠲痺湯、小活絡丹、薏苡仁湯、當歸拵痛湯、疏經活血湯、獨活寄生湯、龜鹿二仙膠等。

針灸治療：

陳香霓於針刺治療退化性膝關節炎文獻探討中整理九篇RCT文獻，最常用的穴位有血海、犢鼻、膝眼、足三里、陽陵泉、太溪、合谷、三陰交等穴。

傷科手法治療：

傷科手法會評估膝關節附近軟組織的張力，利用揉法、搖法、彈撥、屈伸、托按等手法對張力大的軟組織進行鬆解，此外也需評估股骨與脛骨間、股骨與髌骨間是否有錯位，甚至骨盆前後傾倒或向內、向外旋轉都會影響膝蓋周邊組織的張力，因此必要時要將骨架進行還原。急性發炎期可搭配外用藥物使用(如意金黃膏布)；非急性發炎期的關節活動不利，可搭配局部薰洗治療(長庚薰洗方)。(請洽合格中醫師)

伸展鍛鍊運動：

依照美國骨外科醫學會2013年發表的退化性膝關節炎治療指引中建議等級強的唯一項目除了非類固醇消炎藥物外，就是自主活動管理。因此伸展鍛鍊運動相當重要，可自行在家反覆操作。

伸展大腿後側肌群：

坐立於地板或床上，將膝蓋伸直，將毛巾繞過足底，雙手各執毛巾一頭向身體方向牽拉。一次停留時間10秒，一天5-10次。

訓練大前側股四頭肌：

坐姿或臥姿，將腳打直，屈髖上舉約30度，一次停留時間10秒，一天100次。或是平躺腳打直，將毛巾捲成柱狀墊在膝窩處，出力壓毛巾，一次停留時間10秒，一天100次。



許中原 醫師檔案

中醫部中醫針傷科總醫師

專長：急性外傷(扭傷、挫傷、拉傷、單純骨折及其術後後遺症、運動傷害)、慢性疼痛相關處理

長庚中醫

退化性膝關節炎

長庚中醫

耳鳴

中醫部中醫針傷科
官佳璇
總醫師

耳鳴是在針灸科門診當中很常聽到的症狀之一，許多人經常抱怨耳中或腦袋中整日、甚至終年蟬鳴聲不斷，日常生活、工作、睡眠等都受到很大的影響，西醫檢查可能沒有明顯異常，可能伴隨聽力的衰退，卻沒有什麼好的治療方法可以改善症狀，因而求助於中醫。什麼是耳鳴呢？它是一種沒有外來聲音但患者可以感覺的到單側耳朵、兩耳或頭內有聲響，有可能是像蟬鳴、鈴聲、噓聲等等，它可能持續不斷地發作或是陣發性發作。通常發作超過半年以上，就稱作慢性耳鳴。

根據美國耳鳴學會的統計，在美國約有五千萬的人患有慢性耳鳴的問題，其中約有一千兩百萬的人耳鳴嚴重到影響日常生活。耳鳴也有可能發生在孩童身上，但隨著年齡增加愈多人有此症狀，相較女性則較常見於男性，也較常見於抽煙的人身上。根據耳鳴的發作原因可以大概劃分成以下幾類：血管性耳鳴、神經性耳鳴、耳咽管功能異常、身體其它部位的問題所造成及聽力系統本身異常所引發的。

血管性耳鳴，顧名思義即是因為耳朵或顱內的血管問題而引起的，包括動脈雜音、動靜脈畸形、副交感神經瘤等，這類的病人雖然不是百分之百但常見有搏動性的耳鳴。動脈雜音可能來自耳部附近的動脈，可能由於血管狹窄造成管內正常血液流動情況受干擾而產生，經由顱骨傳導至耳，動脈雜音本身並非是嚴重的狀況，但病人仍可能需要進行血管粥狀硬化的評估，這類病人很少合併其它耳部症狀，如聽力受損、眩暈、耳脹等，此種耳鳴通常在安靜的環境下會最明顯。

神經性耳鳴若是以搏動性耳鳴為表現，則可能是由於控制中耳肌肉之神經因為耳朵的病灶或是神經學的疾患，如多發性硬化症，而受到影響，導致中耳肌肉痙攣而引起。又如果表現為喀喇聲、不規則、快速的搏動聲，則可能是由於連接耳咽管開口之顎肌發生肌痙攣而出現，最常見的原因亦為本身罹患的神經學疾患，如多發性硬化症、腦幹微血管疾病或是代謝性/毒物性的神經病變。

若是耳咽管過度擴張，例如因為快速大量減肥或接受鼻咽處外照射放射治療後而引起，此耳鳴可能是表現如與呼吸同步的海潮聲，它可能隨著躺下而消失。其它身體部位的疾病，如顱頷關節功能異常、揮鞭傷害或其它的頸椎疾病亦可能引起耳鳴。

除了上述原因之外，耳鳴最常還是由於聽覺系統中任何一個部分出現功能異常，引發感覺神經性聽覺損失。整個聽覺系統包

括了耳蝸、耳蝸神經、腦幹(耳蝸神經核所在之處)和聽覺皮質投射區。此類型的耳鳴通常表現多樣化，而可能在因為長時間噪音、梅尼爾氏症或耳毒性傷害後耳蝸毛細胞(耳朵中的感覺接受器)受傷的初期指標。其原因包括耳毒性藥物使用、老年性耳聾、耳硬化症、前庭許旺細胞瘤、缺血性傷害、感染、基因相關或內分泌、代謝相關之傷害對聽覺系統任一處造成傷害而引起耳鳴。

由於可能引起耳鳴的原因太多，因此詳細的病史和理學檢查可以幫助醫師判斷可能造成耳鳴的原因，進一步安排需要的檢查。而西醫的治療方面，首先考慮耳鳴是否與一些相關因子同時存在，如憂鬱、失眠、血管異常、藥物毒性、老年性耳聾等，因於這些相關因子均可能加重耳鳴症狀，因此若能事先排除這些問題，對耳鳴改善可能會有幫助。而針對嚴重感覺神經受損的患者接受人工耳蝸植入有七成耳鳴可以獲得改善。行為治療如耳鳴減敏療法是目前較為被建議的耳鳴治療，藥物方面效果則均有限。

根據中醫基礎理論來看，耳朵與中醫臟腑理論中的肝、腎最為相關，若是耳鳴屬急性發作，可能受到情緒的誘發或加重，同時伴隨肝氣不舒，甚至是肝火亢盛的症狀，如胸脇部滿悶、口苦、脈弦等，治療以調肝疏肝為主，若火氣較旺則可以加強清肝瀉火；若是耳鳴已發作日久，甚至數年之久，伴隨因為年紀增加而出現的老化症狀，即腎虛的症狀，如腰酸膝無力、小便頻數、身體虛弱等，治療則以補腎為主。除了大方向之外，亦需考慮是否有其它病理因素的存在，如濕、痰、瘀等，要根據每個人的狀況來加減處理。但慢性的耳鳴在經驗上治療還是比較困難且需時較長，急性期治療效果較佳，因此建議患者可以在耳鳴發作初期儘早接受西醫檢查診斷，排除較嚴重的可能原因後，及早接受中醫的治療。



官佳璇 醫師檔案

中醫部中醫針傷科總醫師

專長：自律神經系統疾病(自律神經失調、失眠、壓力緊張疲勞症候群)、婦科疾病針灸治療

中醫有在看癌症嗎？

臺灣人信賴中醫治療，有愈來愈多的癌症患者選擇中醫治療他們的不適症狀。健保局自民國98年起針對癌症住院接受放療、化療、手術的患者提供中醫會診，透過針灸、推拿及中藥等，減低癌症患者在治療過程中發生的部分副作用。此外，癌症病患中醫住院的健保試辦計畫正在評估中，希望能減低西醫住院天數、降低整體花費。不僅臺灣，近二十年來，針灸應用於癌症輔助治療在國際上受到廣泛的注意及研究。美國許多著名的癌症中心(例如 M. D. Anderson Cancer Center)紛紛將針灸和其他輔助療法納入，跨科際整合癌症團隊醫療(multidisciplinary team care)已逐漸成為趨勢。

一打化療就虛弱沒元氣，中醫怎麼看？

每個人化療之後反應不同，中醫認為，化療後疲倦的原因很可能是氣血有所虧損。如果再加上食慾不振、營養缺乏、體重下滑過多、血球或血小板不足，那麼真的是難以長期抗戰。嚴重的副作用，除了干擾日常生活、影響生活品質、造成身心俱疲，減低病患接受後續治療的意願與勇氣，還可能使得患者無法順利做完療程，進一步提高癌症的復發或擴散的風險。其中，癌症患者在接受西醫治療時，體重下降是一項不好的預後指標，如果沒有妥善處理，會進一步發展成惡病質，而近年來，癌症死亡與惡病質有愈來愈高的相關性。

中醫認為，生病前每個人體質基準不同，接受同樣的化療或放療，會有嚴重程度不一的副作用產生。中醫看到人體的氣血與經絡狀態，食慾不振的原因是否是經過化療後脾氣虛衰？精神萎靡是不是因為長期進食不夠造成氣血虛損？或者因為焦慮、敏感、沮喪，睡眠品質大不如從前？中醫看到人體臟腑內病理產物的產生，是否是「虛熱」耗損精神體力？經過中醫師的診斷，針對每位患者當下的狀態，設計個人化(personalized medicine)的處方治療。

哪個階段可以找中醫？

癌症放療、化療期間，或手術後，常見許多不適症狀。針灸，則是透過刺激穴位，調和陰陽氣血、疏通經絡，達到扶正祛邪的治療目的，提升機體的免疫功能，使得癌症患者體力恢復較佳的狀態。國內外研究指出癌症患者有以下情形者，選用針灸是有益且推薦的：藥物控制不佳的癌症疼痛、化療造成的週邊神經病變、疲倦、手術麻醉後或化療後嚴重的急性期嘔吐、頭頸鼻咽癌病患放射線治療造成的口乾、吞嚥困難等。對於癌因性疲憊、食慾不振、失眠、噁心嘔吐、放療後皮膚炎、口角炎、白血球或血小板低下等，國內外文獻與臨床案例顯示，中藥的使用也是有幫助的。在疾病的路上，多了中醫療法，等於是多了一道守護平安的法寶。

癌症該看中醫嗎？

中醫部
中醫針傷科

許惠菁
總醫師

階段	中醫看法	中醫策略	中醫治法
癌症初期	我們建議，宜及早採用西醫手術、放療、化療，以免延誤治療時機。		
放、化療期間	癌毒較深，正氣耗傷明顯	攻補兼施、祛邪與扶正並重	「祛邪」：幫助人體排除痰、濕、瘀、毒等病理產物。 「扶正」：提高人體氣血生化的能力，進而維持相對好的體內環境，故能有助於患者完成全程放、化療。
癌症晚期	癌毒擴散，正氣虛衰	扶正補虛為主，輔以行氣活血、解毒散結	以減輕患者痛苦，提高其生存品質為目標

中醫預防癌症的秘訣是？

除了規律作息、健康飲食、定期接受癌症篩檢與我們無法避免的遺傳因素之外，中醫特別重視情緒跟疾病發生的關聯。例如長期壓力累積、鬱怒壓抑，會造成中醫說的「肝氣不舒」，間接地「肝郁克脾」，影響脾胃功能，造成人體氣機不暢、臟腑陰陽氣血失調，痰、瘀等病理產物相互搏結，加重發病的危險因子，日積月累發展成腫瘤。中醫強調「治未病」，如果在還沒有造成疾病的時候，就知道讓身心狀態達成平衡，便能防患於未然。這點，對於預防癌症或預防癌症復發同等重要。

針灸與中藥安全嗎？

在合格醫師的操作之下，使用無菌技術與適當的針刺安全深度，針灸並不會帶來明顯的副作用。國際上認為，針灸是一種相當安全的治療項目。常見副作用如滯針、彎針等，常因緊張而引起肌肉痙攣，使肌肉纖維組織纏繞針身所致，只要患者在針灸時放鬆心情，並遵從醫囑在留針時不自行挪動身體、四肢、改變姿勢，即可以大幅降低副作用發生的機率，甚至能避免讓針往內深入到重要器官，例如造成氣胸、刺傷內臟等相對少見但嚴重的副作用。



許惠菁 醫師檔案

中醫部中醫針傷科總醫師

專長：癌症輔助治療、中風後遺症、四肢肩腰疼痛症候群、失眠疲勞症候群、婦科疾病、體質調理、體重控制

癌症該看中醫嗎？

長庚中醫

...常見中藥小常識...

名稱：五加皮

來源：為五加科落葉小灌木細柱五加的根皮。主產於湖北、河南、安徽等地。夏、秋季採挖。剝取根皮。曬乾。切厚片生用。

性味：辛、苦，溫。

歸經：歸肝、腎經。

功效：祛風濕，強筋骨，利尿。

主治：

1. 用於風濕痹痛，四肢拘攣。本品辛散苦泄，可祛風濕，通經絡。治風濕痹痛，筋脈拘攣，屈伸不利者，可單用浸酒服，如五加皮酒。亦可與木瓜、松節配伍，如，《沈氏尊生》五加皮散。
2. 用於肝腎不足，腰膝軟弱及小兒行遲等。本品能補肝腎，強筋骨。治腰膝軟弱，常與懷牛膝、杜仲、淫羊藿等藥同用；若治小兒行遲，可配龜板、牛膝、木瓜等藥，如《保嬰撮要》五加皮散。
3. 用於水腫，小便不利。本品有利尿作用，用治水腫，常與茯苓皮、陳皮、大腹皮等同用，如五皮飲。

資料來源：醫碇資訊網



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

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

總編輯:陳曉暉

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:桃園市龜山區舊路村

頂湖路123號

電話:(03)3196200轉2613