

中華民國104年4月1日 出刊

乙未年2月13日 節氣 清明

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎總是抓不停嗎？中醫對抗異位性皮炎的  
妙法.....2
- ◎輕鬆除痘、美麗加分！青春痘的中醫治法 4
- ◎癌症化療後四肢麻木的中醫治療.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆院區中醫科邀請外賓陳焱和醫師演講合照

### 醫師的叮嚀

陳俊維醫師

穀雨是「雨生百穀」的意思，每年4月20日或21日時為穀雨，是春季的最後一個節氣。穀雨節氣前後，各地氣溫開始回升，降雨增多，空氣濕氣大，天氣變化莫測。因此，我們在調攝養生中不可脫離自然環境變化的軌跡，通過人體內部的調節使體內的環境與外在環境相適應，保持正常的生理功能。在這個節氣不可不防花粉過敏，各種花粉都是潛在的過敏源。穀雨前後，肝臟氣伏，心氣逐漸旺盛，脾的旺盛會使胃強健起來，從而使消化功能處於旺盛的狀態，消化功能旺盛有利於營養的吸收，因此這時正是補養身體的大好時機，應當食用一些益肝補腎的食物，或吃一些含B族維生素較多的食物，如小麥胚芽、蕎麥粉、小米、大麥、黃豆及其他豆類、黑芝麻等，以順應陰陽的變化，這樣不僅可以提升體質，抵抗病邪，而且還可為度過盛夏打下基礎。穀雨時節如果飲食不當，極易使腸胃受損，因此這一時期又是胃病的易發期。消除病因是治療的關鍵，如戒煙、戒酒、不暴飲暴食、不饑餓無度，更應避免食用對胃有刺激的食物和藥物喔！

### 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

## 總是抓不停嗎？中醫對抗異位性皮炎的妙法

基隆長庚紀念醫院中醫科 葉沅杰醫師

何小弟今年7歲，自從2歲起被診斷為「異位性皮炎」，全身簡直「體無完膚」，不僅脖子、腋下、大腿內側、手背腳背通通都是又粗又硬的皮膚炎，眼皮也滿佈又紅又紫的苔癬化斑塊，全身都抓到出血、滲液，結痂的地方也要摳到出血才會止癢，晚上癢到睡不著，白天抓到坐立難安，在學校注意力更不集中，還經常被同學嘲笑，媽媽看了好心疼，卻又無可奈何，每天緊盯著何小弟擦止癢藥膏從例行公事，變成一件苦差事。

中醫很早就發現這類的疾病，治療也獨具特色。古人描述異位性皮炎「其癢無度，搔破津水」，特色是反覆、慢性的搔癢濕疹，嬰幼兒期出現在臉上與四肢伸展側，成人期則轉變到彎屈側形成苔蘚化濕疹。像何小弟這類典型病童，皮膚除了搔抓的濕疹之外，還有因為傷口感染導致的化膿、痂皮；又經常伴隨過敏性鼻炎、氣喘等過敏疾病，導致食慾不振，身材比同年齡兒童還要瘦小。

### 中醫的看法

中醫認為此類疾病是由於「濕熱」鬱結在肌膚深處無法透出，而造成這類病理情況有許多原因，但可從患者的皮疹特色、年紀總結出以下證型：

**風熱夾濕：**多見於嬰兒期，皮疹以頭面、四肢常見，分布於伸側為多。皮膚潮紅，丘疹略有滲出液，可使用消風散治療。

**濕熱蘊積：**多見於兒童期，皮疹泛發頸、背、雙下肢，以屈側為主。粟疹成片，色淡紅或褐黃，或小水皰密集、滲液多，搔癢無休，伴隨口渴、睡覺翻來覆去、心浮氣躁。可以使用龍膽瀉肝湯治療。

**脾虛夾濕：**多見於兒童期，皮疹泛發頸、背、雙下肢，以屈側為主。皮膚黯淡或黯淡色皮損，表面糜爛明顯，滲出較多，病程較長，局部皮膚輕度肥厚，經常伴隨消化不良、大便稀溏。可以使用除濕胃苓湯治療。

**血虛風燥：**多見於成人期，反覆發作，面、頸、前胸後背較為嚴重，分佈多為肢體屈側，皮疹色淡或暗紅，肥厚粗糙、乾燥脫屑、血痂或抓痕，還有色素沉著。可使用當歸飲子治療。



此外，中醫強調「內外合治」，還有針對異位性皮炎而開發的外治法，例如睡前使用中藥材煮成的藥浴外洗或濕敷，讓患者一夜好眠；平時使用中藥凝膠來止癢，或潤膚油膏，都是不錯的選擇。等到搔抓急性期一過，還須服用中藥調整過敏體質，才能真正過關。

### 平常該怎麼做

會導致濕熱的食物，諸如烤、炸、辣食物，精緻加工後的食物，餅乾、含糖飲料等等，貝殼類海鮮也務必避開。

平時可以依據體質，多吃一些利濕的食物，如紅豆、綠豆、薏仁、西瓜、冬瓜；或是補脾胃的食物，如山藥、木耳、枸杞、百合、川七菜、皇宮菜、秋葵等。

請家長一起協助患者養成良好生活習慣，絕對禁止熬夜、晚睡，平常建議穿純棉衣物。當然，洗澡水不可太熱，熱水止癢只是一時的效果，之後只會癢得更厲害。

經過介紹之後，何媽媽帶著何小弟來到中醫門診治療，經過幾次的內服藥物治療之後，搔癢、口臭、便秘的問題先得到緩解，接下來，媽媽每天晚上利用藥浴的時間，好好地跟何小弟相處一段時光，分享學校中的趣事，也讓何小弟對於擦藥膏這件事不那麼排斥。媽媽也跟何小弟約法三章，不在床上看手機、玩平板，準時9點半前入睡。在醫師的指導之下，媽媽細心選擇合適的食物，經常用山藥、薏仁、白木耳、百合、綠豆等等清熱利濕食品做成點心讓何小弟吃，減低他吃薯條、炸雞、餅乾、飲料的慾望，三個月之後，何小弟終於可以擺脫整天抓不停的習慣了，拿出治療前的照片對比，簡直判若兩人。



## 葉沅杰 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科 主治醫師

專長：失眠、自律神經失調、急慢性頭痛、  
高血壓、癌症輔助治療、腸胃疾病、  
男性更年期與性功能障礙、小兒轉骨、  
過敏性鼻炎、異位性皮炎

### 為什麼會長青春痘？

青春痘的醫學名稱是「尋常性痤瘡」，也稱面皰或粉刺。是臨床上常見的慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病，好發於青春期的後期。青春期的後期，男性荷爾蒙的分泌增加，而男性荷爾蒙會造成皮脂腺的擴大，若皮脂腺受到過度的刺激而製造過多的皮脂，導致油膩的皮脂堆積在毛囊中，毛囊便容易阻塞，而形成粉刺。除此之外，阻塞的毛囊容易滋生細菌，細菌的繁殖會使毛囊周圍產生發炎反應而形成「痤瘡」。

痤瘡在中醫屬於「肺風粉刺」範疇，古代醫家多認為顏面主要是肺、胃、大腸經所過之處，故痤瘡主要是由肺、胃、大腸經鬱熱所致。青春痘的中醫治療是整體症狀的調理，這是中醫的優勢所在。時至今日中醫對青春痘的治療，仍與時俱進，療效深獲病患信賴。

### 什麼人容易長青春痘？

青春痘多發生於青少年時期，過了青春期的後期大都可以緩解，甚至痊癒。但是如果荷爾蒙再失調仍然會重覆發作。此外飲食油膩、醇酒厚味、工作壓力大、課業繁重、時常熬夜、緊張易怒、空氣環境汙染、不當化妝品或保養品的接觸、衛生習慣不好都可導致症狀惡化。

### 中醫證型分類

**肺經風熱型：**丘疹形小、色白或紅、伴有癢感、惡風熱、口微渴、舌質紅或舌邊尖紅、苔薄白、脈浮數。治宜清肺散風，方藥選用枇杷清肺飲或清肺飲加減。

**血熱鬱滯型：**此痤瘡較嚴重、皮疹色紅、紅腫疼痛、或成膿包、舌紅苔黃、脈數。治宜涼血清熱，方藥選用桃紅四物湯與三花湯加減。

**脾胃濕熱型：**皮疹多紅腫、皮膚出油黏膩感、伴有口臭、便秘、尿黃、舌紅、苔黃膩、脈滑數。治宜清熱化濕，方藥選用枇杷清肺飲合黃連解毒湯加減或茵陳蒿湯加減。

**肝經鬱熱型：**粉刺色紅伴痛癢、或有膿皰、伴口渴便秘、女性見月經不調、舌質紅苔薄黃，脈弦滑有力。治宜清肝瀉火，方藥選用丹梔逍遙散、柴胡疏肝散或龍膽瀉肝湯加減。

中醫治療除辯證論治外，更注重隨症加減以提高療效，例如搔癢嚴重者可加防風、蟬蛻；膿頭多者可加銀花、連翹、地丁、野菊花、蒲公英等。此外中醫強調「內外合治」，平時服用中藥



調整體質減輕症狀外，也可使用局部外用中藥以加強療效，目前常用的有中藥面膜、中藥薰蒸等。

### 青春痘的注意事項

不要熬夜、放鬆心情。睡眠充足，生活起居不正常或熬夜易使青春痘惡化，給皮膚有休息的時間，儘量保持心情愉快，避免焦慮煩躁。

飲食清淡，少吃油膩、油炸、動物皮膚、堅果、奶油等高熱量食物辛辣、刺激食物，如咖啡、茶、可樂、酒精性飲料等均須要避免，太甜的食物如糖果、巧克力、冰淇淋等多會加重痤瘡。

### 清潔注意事項

以中性肥皂及溫水輕柔洗臉，在治療中並不須要買特別的藥皂洗臉。比較嚴重的情況，請依照醫師指示使用醫院清潔皮膚的藥水洗濯患部。此外應減少皮膚刺激，不要用磨砂膏之粗質洗面劑來洗患部，或過度按摩皮膚，以避免惡化。最好不要擠青春痘，因為手指本身帶有細菌容易引起感染。

化妝品和保養品使用注意事項 最好避免化妝，如有必要時盡量淡妝，且不要使用油性化妝品。在病灶處擦上外用藥和抹上化妝品的時間至少間隔20~30分鐘，不要使用面霜，因為它們很容易堵塞毛細孔而引起更多的青春痘。

### 結語

青春痘的治療時間長點會因嚴重度而有所差異，在治療時間要有恆心，並養成良好的生活習慣，就能留住青春，遠離痘痘。



## 楊坤英 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科 醫師

專長：各種皮膚疾病、婦科疾病、  
腸胃疾病、睡眠障礙、減重

王太太，是一位乳癌患者，在經過手術後，經歷多次紫杉醇化學藥物治療，之後她常覺手腳末端麻木、甚至疼痛，觀察一段時間也未好轉。之後她來門診，醫師告訴她，這是化療藥物導致的周邊神經病變。

什麼是化療導致的周邊神經病變？就是化學治療藥物引起的神經毒性，通常和化療藥物使用的種類、時間長短、給藥方式或劑量有關。臨床常導致病人四肢麻木、感覺異常以及運動功能損傷，常嚴重影響病人日常生活功能及品質。常見引起週邊神經病變之化學藥物包括長春花生物鹼（Vinca alkaloids）、紫杉醇（Taxane）、及鉑類（Platinum）藥物，其他在高劑量時也有一定神經系統副作用包括（Topoisomerase inhibitor）如Etoposide、抗代謝劑類藥物如Methotrexate等。

紫杉醇類藥物常用於乳癌、頭頸癌、卵巢癌患者。這類藥物引起的周邊神經毒性，主要是以感覺神經病變來表現，最常見的不舒服症狀是麻痺感、針刺感以及燒灼疼痛，而且這種針刺的感覺以及痛覺異常的表現，常常分佈的範圍為讓病人覺得好像戴手套與穿襪子的感覺；而且通常是對稱性地從雙腳開始。大多數的病人在停止化療之後數個月內都會逐漸恢復，但是有一部份的病人其感覺異常以及疼痛的情形會持續一段時間而成為一個慢性的問題。

長春花生物鹼類藥物主要用於肺癌，代表性的藥物為Vincristine。常造成的神經病變也以麻、痛為主。大部分病人其神經病變是可逆的，停藥一段時間後會自行緩解，但也有少數病人會持續較長時間。

鉑類(Platinum)藥物主要用於頭頸、大腸癌，代表藥物有Cisplatin及Oxaliplatin。這兩個藥物的週邊神經毒性最為嚴重，臨床常見四肢的感覺異常麻痛、肌腱反射消失、步態不穩等。約有一半左右的病患於停藥一年後恢復正常，但仍有一部份的病患無法恢復。曾有臨床文獻病人症狀持續數年之久。



新穎的標靶治療藥物Bortezomib(Velcade)，目前常用於多發性骨髓瘤，也常造成周邊神經病變。大多數病患在停藥約3-4個月後症狀會緩解，但也有少數患者仍持續較長一段時間甚至成為慢性問題。

目前西醫在預防和治療此類疾病方面，有使用一些藥物和保健食品，藥物方面，像一些抗癲癇藥物(像Carbamazepine，Gabapentin等)、抗精神病藥(像amitriptyline)，有一些臨床實驗用來預防及治療此種神經病變，但效果並不理想，仍有待更多學者專家進一步努力。其他非藥物方面，像glutathione這種抗氧化物，或Glutamine此種體內胺基酸，其對組織修復有一定角色，或vitB6、B12等，都有一些臨床研究用來預防或治療此種神經病變，但臨床效果也不太理想。目前，只有千憂解(Cymbalta)此種治療糖尿病周邊神經病變的藥物，在臨床上治療此病變有一定的效果。

中醫在治療此種神經病變上，主要以針灸為主。目前許多國外臨床試驗顯示針灸對於周邊神經病變是有效的。針灸的止痛效果，主要是刺激周邊及中樞神經系統產生一些抑制疼痛的物質，來抑制身體疼痛的感覺，或直接抑制痛覺神經的傳導。這些效果對這種化療產生的麻痛感有很好的緩解效果，且無特殊的副作用，簡單有效。因此，臨床上如有類似王女士的症狀的患者，如在服用西藥效果不如預期時，不妨至中醫門診接受中醫治療，相信可以帶給您不一樣的效果。



## 陳俊維 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科 醫師

專長：癌症術後調理、乳癌、消化系統疾病、胃食道逆流、消化不良、便秘、過敏性皮膚炎、過敏性鼻炎、神經系統疾病、眩暈、耳鳴、頭痛、失眠、更年期、五官科疾病、肌肉骨骼痠痛、感冒、青春痘

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**甘草

**來源：**本品為豆科多年生草本植物甘草（*Glycyrrhiza uralensis* Fisch）的根及根莖。主產內蒙古、山西、甘肅、新疆等地。春、秋季採挖，除去鬚根，曬乾。切片，生用或蜜炙用。



**性味：**甘，平。

**歸經：**歸心、肺、脾、胃經。

**功效：**益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。

**主治：**脾胃虛弱、心氣不足、痰多咳嗽、癰疽瘡毒、食物或藥物中毒、脘腹及四肢攣急作痛等。

**藥理研究：**

1. 甘草有類似腎上腺皮質激素的作用。對組織胺引起的胃酸分泌過多有抑制作用；並有制酸和緩解胃腸平滑肌痙攣作用。
2. 甘草黃酮、甘草浸膏及甘草次酸均有明顯的鎮咳作用，祛痰作用也較顯著，其作用強度為甘草次酸 > 甘草黃酮 > 甘草浸膏。
3. 甘草還有抗炎、抗過敏作用，能保護發炎的咽喉和氣管的粘膜。
4. 甘草浸膏和甘草甜素對某些毒物有類似葡萄糖醛酸的解毒作用。

**使用注意：**濕盛脹滿、浮腫者不宜用。反大戟、芫花、甘遂、海藻。久服較大劑量的生甘草，可引起浮腫等。

**資料來源：**行政院衛生署中醫藥委員會網站

發行人：楊賢鴻  
顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫  
總編輯：葉沅杰  
執行編輯：陳錦秀  
編輯群：黃澤宏 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