

中華民國103年6月1日 出刊

甲午年五月初四日 節氣小滿

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫看痛經.....2
- ◎乳癌的中西醫整合照護模式.....4
- ◎我不要半暝酷酷嫂，氣喘兒的中醫照護.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆院區中醫科全體同仁

醫師的叮嚀

編輯組：葉沅杰醫師

五月初的節氣「立夏」代表季節正式進入夏天，我們已經揮別帶有涼意的春天，而迎接夏日炎熱的陽光與豐沛的水氣，身上的衣物越換越薄，而雨傘更是出門必備。

從字面的意思來看，「立」是開始，「夏」是壯大之意，意謂春天播種的植物已經「開始長大」，萬物都處於一種生長茁壯的愉悅中。然而，伴隨著暑熱之氣而來的濕氣，加上此時適逢冷暖鋒交接期，鋒面在台灣上空停留，造成陰雨綿綿的梅雨季節，大家要注意的是濕氣造成的各種損害，如家中黴菌也在此時大量增生，誘發氣喘、半夜咳不停；或是久年的風濕痺痛突然發作，彷彿氣象台一般準確。須注意防潮的工作，讓家裡隨時保持乾燥、清爽；而出門隨身攜帶雨具，開車、騎車也需隨時提高警覺，以防突然下起暴雨。

這個季節盛產各類汁多甜美的瓜果、桑葚、李子等，傳統有句諺語「立夏得食李，能令顏色美」，立夏是八個代表性節氣之一，許多婦女都會在這一天飲用「美容酒」，就是將李子榨汁混在酒裡，藉以養顏美容！而西瓜雖然解暑又解渴，身體較為虛寒的朋友們需注意不要過度攝取，否則寒濕困在體內，造成腹痛、腹瀉就得不償失了！

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

痛經對許多女性來說，是個普遍的困擾，程度因人而異，雖然疼痛只有在經期前後幾天，但嚴重時可能痛到在地上打滾，甚至送急診。一般來說，經痛1-2日較為常見，如果影響到生活及工作，可以吃點止痛藥止痛，但如果疼痛長達數天，最好到醫院檢查一下是否有其他的問題，雖然不一定可以找出原因，但檢查一下會比較安心。

臨床上經痛的病人來中醫求診，必須先辨別是屬原發性或續發性痛經；原發性是骨盆腔沒有病變，而繼發性則是因為子宮或是卵巢的病變導致，例如有「子宮內膜異位症」、「子宮肌瘤」或是骨盆腔感染等。一般而言，繼發性痛經多發生在20-30歲後，臨床表現上，疼痛天數較長，可能從經前期到整個經期結束，幾乎每次生理期都會痛，而且可能一次比一次加劇，除了經痛不適之外，也可能影響受孕能力。在治療前必須要先確認經痛類別，才能對症下藥，調整改善經痛的問題。

中醫怎麼看痛經

以中醫而言，痛經有分虛證及實證，即「不通則痛、不榮則痛」，實證多為氣滯、血瘀及寒凝，臨床表現為腹部脹痛、絞痛或刺痛，同時伴隨有血塊及經前乳房脹痛等症狀；虛證則多見氣血虛損、肝腎不足，臨床常見腹部隱隱作痛、腰痠、伴隨月經量少色淡、或後期不來、點滴不易乾淨等症狀，有時經痛並非絕對是實證或是虛證，虛證與實證交雜的情形亦是十分常見的。

治療痛經的常用中藥

中醫主要是根據月經周期來調整經期的不適，服用中藥調理的好處是除了可以減少西藥的使用、調理生殖內分泌系統，最終目標是希望能有健康的身體、且不需要靠藥物也可以有平順的月經；若屬偏實證者中藥可使用活血化瘀、行氣止痛的中藥，例如香附、延胡索、桃仁、川芎、紅花及柴胡等；偏虛則可以在月經結束之後使用四物湯加減來調補氣血，例如當歸、川芎、白芍、地黃、黃耆及人參等。若是診斷為子宮內膜異位症或是有肌瘤，則要必免像四物湯等滋補的中藥，因可能使肌瘤長大或是使異位的內膜組織更加充血，而疼痛加劇。

痛經的中醫照護

每個人的體質不同，體質不同中藥的使用也會有所不同，所以要先請中醫師確認自己的體質後，再選擇調理的中藥；要特別提醒的是，月經期間，全身抵抗力較弱，不易抵禦外邪，容易受涼感冒，所以要注意身體的保暖，避免寒冷的刺激，特別是要防止下半身受涼，例如洗冷水澡、淋雨及坐涼地等，這些情況容易引起骨盆腔臟器的血管收縮，經痛會更加劇，也注意盡量選用溫熱的食物。

另外，月經常拖延很多天不乾淨或是經量過多的女性，在經期盡量不要食用加有酒類的食物，因為酒屬熱性，有促進循環的作用，可能會「迫血妄行」，造成月經點滴不淨或經量更大。

經痛與生活作息、情緒及壓力有關，如果經常熬夜，以中醫的觀點是會傷「腎精」，而腎精與生殖內分泌功能相關；壓力則易造成肝鬱氣滯而致氣血不順；還有最好不要吃冰冷及刺激性大的食物，尤其是月經期間，例如冰品、辛辣食物，因為「寒主收引」，可致經血排出不順，而辛辣的食物則可能迫血妄行，臨床上常見經痛婦女在經期吃冰或吃了生冷食物後症狀加重；而含咖啡因的食物也要避免，如咖啡、茶、可樂等，因為咖啡因可能使子宮痙攣加劇；可多攝取全麥食品、蔬菜、豆類及燕麥等等，提高血清素濃度，使情緒較平穩。另外平時可以多運動，運動可以調氣補氣，有助於壓力的釋放及氣血的循環。

穴位按摩可以減緩經痛，如按壓血海穴、三陰交穴等，可以行氣活血止痛，平使也可以多按壓關元穴，可調補元氣並且促進子宮血液循環。



張心寧 醫師檔案

基隆長庚中醫科 主治醫師

專長：

婦科疾病：月經不調、子宮內膜異位症、更年期綜合症、生殖泌尿道感染、不孕症、慢性骨盆腔炎。

其他：兒科疾病、青春痘、過敏氣喘疾患。

隨著台灣社會飲食及生活習慣日漸西化，乳癌的發病率呈逐年上升的趨勢，目前可以說是台灣女性最常見的惡性腫瘤，成為嚴重威脅女性健康的重大殺手，隨著醫學的進步，乳癌治療方式和藥物的不斷革新，現今醫學對乳癌的認知已從傳統認為其是一局部乳房病變，轉而認為乳癌是一全身系統性，慢性的疾病，需要手術，化療，放療，內分泌，免疫等綜合治療，在這些整合綜合治療方式中，中醫藥在乳癌治療中的角色，也日漸重要。

目前中醫在乳癌治療的應用上，可分為幾個方面：

- (1)調節病人的免疫功能，中醫通過扶正的方法，改善病人體內的免疫環境，增強患者機體對抗腫瘤的能力，這對預防腫瘤的復發和轉移，有重要的意義。
- (2)緩解乳癌手術後的相關併發症，減輕化療，放療後的毒副作用，改善賀爾蒙治療後類似更年期症狀的不適，同時也能協同增強化療的效果。
- (3)對於晚期乳癌患者，中醫治療能減輕症狀，減少疼痛，延緩生存期，同時改善病人之生活品質。
- (4)一些中草藥，也有截殺腫瘤細胞的抗癌作用，可以做為西藥抗癌上的輔助治療。

對於在手術期間的乳癌病人，中醫治療有一定的角色，可以緩解病人生理上，心理上的不適，包括改善病人術前術後的焦慮，憂鬱狀態，術後的疲勞虛弱感，透過補益病人的脾胃功能，來增強患者的營養狀態，這對病人傷口的癒合，感染的減少有很大的幫助。少數病人手術後出現手臂水腫，傷口積液，一些國外文獻報導，針灸治療也可有效改善病人淋巴水腫這方面的併發症。

大約50-60%的停經前乳癌和60-75%的停經後乳癌病患，其體內癌細胞女性荷爾蒙接受體呈陽性反應，必需接受賀爾蒙治療，目前醫學文獻證實抗賀爾蒙藥物能有效降低乳癌病人的復發率和死亡率。但抗賀爾蒙藥物常使病人產生一些類更年期症狀，像潮熱，盜汗，失眠，情緒失調等，嚴重者甚至影響生活品質，中藥可藉調整人體陰陽氣血之平衡，臟腑氣血陰陽之虧虛，來緩解此類症狀。另外，有些藥物會產生脂肪代謝異常，心血管疾病，骨質疏鬆等副作用，一些促進代謝的中藥可改善病人心血管方面的狀態，一些補肝腎強筋骨的中藥也可增強病人之骨質，改善骨質疏鬆，關節疼痛等症狀。

基隆長庚紀念醫院中醫科

陳俊維醫師

目前乳癌外科手術的角色已逐漸減小，從傳統的根治式乳房切除術到目前流行的部分乳房切除及保留手術，全身系統治療的角色日益繁重，加上化療藥物，給藥方式的不斷創新，化療已成為乳癌治療上不可缺少的利器。但其仍有一定的毒副作用，可能影響病人的生活品質，嚴重者甚至影響病人接受進一步治療的意願。比較嚴重的副作用像骨髓抑制，貧血，掉髮，噁心，嘔吐，口腔潰瘍，神經系統病變，肝腎功能病變等。中醫在緩解化療之毒副作用上，能一定程度改善病人的症狀。一些補肝腎，益精血之中藥，可緩解化療藥物造成之骨髓抑制，貧血狀態，增強患者之造血機能。中藥也可藉其補益脾胃，健脾益氣之功能，改善病人消化系統方面的副作用。一些滋陰清熱藥可緩解病人口腔潰瘍。國外文獻報導，針灸可促進局部血液循環，促進神經功能之恢復，也可進一步改善神經系統之副作用。

乳癌病人在接受完西醫常規治療後之鞏固期，中醫的角色更加重要，中醫通過益氣健脾，滋陰養血，溫腎通陽的方法來達到〈扶正固本〉的目的。從現代醫學觀點就是提高病人自體的免疫功能，增強自身抗癌的能力。在預防腫瘤復發和轉移上，中醫的扶正固本有一定之意義。同時改善病人飲食，營養狀態，增強病人體能，使之更有體力面對各種西藥治療，並改善生活品質，恢復正常之工作能力。

目前癌症治療走向是一整體性、綜合性，中西整合的治療模式，中醫以辨證論治為主，注重扶正祛邪相結合，從整體觀念出發，調整人體之陰陽氣血，臟腑功能之平衡，適用於乳癌治療的各個階段。在西醫常規治療下，中醫作為一輔助治療之角色，相信能為乳癌病人提供更好的治療成效。



陳俊維 醫師檔案

基隆長庚中醫科 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

過敏性疾病：過敏性鼻炎、皮膚炎

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

許多氣喘兒的家長都經歷過小孩在半夜咳醒，甚至一感冒就聽到小孩喉中出現典型的哮鳴聲音，也就是老一輩的人常說的「嘎龜」，雖然照顧這類過敏氣喘兒相當辛苦又多有禁忌，但掌握重點並堅持治療，康復的機會相當大。

氣喘在中醫學上稱為「哮喘」，是小兒時期的常見肺系疾病，特點是反覆發作性的痰鳴氣喘疾病。字面上，哮是指氣喘發作的哮鳴聲，喘是指換氣不及的氣息，因為哮必兼喘，所以通稱哮喘。患者經常於幼兒期開始發病，反覆發作、病程遷延，雖部分患兒至學齡期後或青春發育期可逐漸痊癒，但也有成年不癒者。

中醫怎麼看氣喘

簡單來說，常見是寒性體質造成「寒痰」鬱積在肺中，或是熱性體質導致「痰熱」滯留於肺，兩者都容易誘發氣喘發作。而這類病人在緩解期的時候，也經常可以見到肺、脾、腎三個臟器的功能失調，所以不能一到緩解期就輕忽治療，唯有肺、脾、腎三臟健全，才能徹底解決氣喘的問題。

氣喘的臨床特徵

發作時夜間或是凌晨咳嗽頻頻、喘促氣急、喉間痰鳴、呼氣延長，嚴重者甚至無法平臥、呼吸困難、張口抬肩，搖身擷肚、唇口青紫。

應避免氣喘的誘發因子

1. 呼吸道疾病：

一般小感冒就會誘發氣喘，應及時就醫讓病情穩定下來。急慢性鼻竇炎也是常見的誘發因子，由於鼻腔分泌物中有導致發炎的物質，一但鼻涕倒流刺激呼吸道也會讓氣喘發作。而肺炎由於病灶就在肺部，更容易刺激支氣管產生氣喘，經常需要住院治療。

2. 飲食：

常見許多誘發氣喘發作的食物如花生、牛奶、蛋等等，應該適度避開；許多零食如糖果餅乾，或是薯條炸雞、魚蝦海鮮等屬於燥熱食物，不僅多含不明食物添加劑或是變質油脂，又是誘發「痰熱」導致氣喘急性發作的條件；寒性食物如冰飲、柳丁、西瓜、奇異果等，容易讓體內累積「寒痰」，應盡量避免。

3. 環境與汙染

- 乾冷環境：在乾冷的環境中運動，容易讓冷空氣刺激呼吸道誘發氣喘，應避免在這種環境下運動。
- 空氣不潔：如二手菸、廚房油煙、樟腦丸、油漆、家具的甲醛揮發等等，應該盡力避免。
- 環境不潔：空氣中的灰塵、動物的毛髮、塵蟎、黴菌的孢子都是誘發氣喘的因子，避免家中持續開電風扇捲起汙染物，使用吸塵器或靜電除塵工具取代傳統掃把，也盡可能不要飼養寵物。

4. 季節：

- 季節轉換期：春夏交替或秋冬更迭時，由於節氣轉換、早晚溫差變大；冬春季節交替時的流感高峰期，一但罹患流感也容易誘發氣喘，在上述這些期間注意保暖，避免感冒。
- 梅雨季節：濕冷的環境讓黴菌大肆孳生，家中須注意防潮除濕。

氣喘的中醫照護：

1. 氣喘穴位推拿按摩：

這類以按摩、推拿、捏脊手法來輕柔和緩刺激經絡是臨床最容易使用的中醫照護方法之一。其中捏脊療法是用雙手沿著患者背脊骨兩側，由下而上邊捏邊推的一種簡易方法，常用在氣喘過敏兒童，或是腸胃虛弱的小兒。一次操作6-7次，一般每天進行一次即可。



2. 氣喘敷貼療法：

穴位敷貼是經過體質辨證之後，給予藥物敷貼於特定穴位，讓這類刺激性較大的藥物經過腧穴直達病所，刺激經絡功能，調節臟腑。敷貼治療程度達到局部皮膚潮紅、微熱、刺癢痛為止，敷貼期間嚴禁辛辣生冷飲食，也不可以洗冷水澡。



3. 藥浴療法：

由於小兒藥物餵食困難，藥浴外治是常用而安全的給藥途徑，方法為中草藥加水煎煮後，取藥液洗浴，達到濕潤肌膚、開宣毛孔、身體微熱汗出，使得藥效透過人體皮膚、腧穴達到經絡臟腑。若小兒已有感冒前兆，可視寒熱體質給予薄荷、柚子皮、魚腥草、桂枝、生薑等不同寒熱偏性的藥浴；針對體質虛弱、容易感冒、或是腸胃功能差的小兒也可以給予「足浴」療法。



葉沅杰 醫師檔案

基隆長庚中醫科 醫師

專長：

內科疾病：癌症中醫輔助治療、心血管疾病（高血壓）、男性更年期與性功能障礙、自律神經失調（睡眠障礙）

兒科疾病：過敏疾病（氣喘，過敏性鼻炎，異位性皮炎）、生長發育調理（小兒厭食，轉骨）、小兒過動

長庚中醫

我不要半暝酷酷嫂

氣喘兒的中醫照護

...常見中藥小常識...

名稱：乾薑

來源：本品為薑科植物薑
(*Zingiber officinale*
Rosc.)的乾燥根莖。

性味：苦、澀，溫。

歸經：歸脾、肝經。

功效：溫中散寒止痛，回陽通脈，
溫肺化飲。



現代常用於以下用途：

虛寒性嘔吐、腹痛、腹瀉等，可單用與附子等同用。產後血虛寒凝，小腹疼痛，則配當歸、川芎等同用，如生化湯。虛寒性出血症，如吐血、便血、崩漏等。可單味用之，也常配人參、黃耆、附子等同用，以達益氣助陽溫經止血之功。

咳嗽痰多清稀：經常與其他藥物如五味子、細辛等同用。

現代藥理：

乾薑含揮發油2%~3%，為淡黃色或黃綠色的油狀液體，油中主成分為薑酮、 β -沒藥烯、 α -薑黃烯、 β -倍半水芹烯及薑醇(zingiberol)。此外，尚含天冬醯胺、1-派可酸(1-pipecolinic acid)及多種氨基酸。

乾薑的水煎液有鎮嘔、鎮靜、鎮痛、驅風健胃、止咳等作用；乙醇提取液能直接興奮心臟，對血管運動中樞有興奮作用。

資料來源：

勝昌藥誌，《中藥學》—知音出版社

《輕鬆一下》

詩仙李白的墳墓上可以刻哪個內容？ 答案是 太白墓..(太白目)
詩聖杜甫 全身最美的地方在哪裡？ 答案是 肚子，杜甫 字 子美
所以是 (肚子美)..

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

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:桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電 話:(03)3196200轉2613