

# 中醫

**痛經**是婦科常見病，病因多，病情複雜，反覆性大，尤其未婚女性及初來月經的少女較為普遍，但疼痛嚴重的話，可影響患者的工作、學習，降低生活質量。痛經常見，但不能掉以輕心，也有可能是其他疾病的警號。治療方面，中醫可採用多種手段，包括針灸、按摩等，疏通經絡，活血化瘀，在一定程度上達到緩解疼痛的目的。

## 常見婦科病 疏通經絡緩解痛經

▶ 痛經困擾不少女性，給她們的工作及生活帶來影響。

目前，臨床上將痛經分為原發性及繼發性兩種。經期下腹痛是原發性痛經的主要症狀，表現為經期及行經期前後，周期性發生於下腹部脹痛、冷痛、灼痛、刺痛、隱痛、墜痛、痙攣性疼痛、撕裂性疼痛，疼痛可蔓延至腰骶部，甚至涉及大腿及足部。月經第一日，疼痛最為劇烈，持續兩三日後，待月經通暢，疼痛自然緩解。

### 原發性痛經少女多見

原發性痛經多見於青少年期，其疼痛與子宮肌肉活動增強所導致的子宮張力增加，過度痙攣收縮有關。具體原因包括：

(1) 少女痛經的發生與經期子宮內膜釋放的前列腺素有關。痛經病人的前列腺素較正常少女明顯升高。前列腺素雖能促使子宮肌肉和血管收縮，幫助經血排出，但若分泌量過多，會使子宮肌肉收縮不協調，這樣的異常使得子宮缺血缺氧，引起疼痛。

(2) 子宮內膜整塊脫落、子宮頸口狹窄。如果在行經時，子宮內膜不成碎片而是整塊脫落，導致排出困難，或子宮頸口較狹窄，子宮過度屈曲，使經血不能順利流出，均可使子宮發生痙攣性收縮而引起疼痛。

宮發生痙攣性收縮而引起疼痛。

(3) 內分泌紊亂。女性內分泌紊亂會使機體出現不適變化，也會引發不少疾病，如月經不調、少女痛經、白帶異常等。

(4) 精神緊張。有些少女因缺乏生理知識，每次來經都感到煩躁、焦慮、緊張和恐懼，所以對疼痛的感覺比一般人敏感；即使輕微不適，也會覺得疼痛。這種疼痛，主要因心理作用產生或加重。

(5) 遺傳因素。女兒與母親發生痛經有相關關係。很多母親有痛經史，其女兒多會有相應的痛經症狀。

### 繼發性痛經須查病因

如果來經已有一段時間，或者原來沒有痛經史、後來產生痛經的女性，一般考慮是繼發性痛經。這類痛經多由於某些婦科疾病產生。主要原因包括：

(1) 子宮內膜異位症——痛經是此症的主要症狀。

(2) 子宮腺肌病——此病是因為子宮內膜侵入子宮肌層引起的一種良性病變，痛經為典型症狀之一，亦可有月經量增多、子宮變大及經期延長等症狀。

(3) 子宮肌瘤——痛經不是子宮肌瘤的主要症狀，但黏膜下肌瘤在經期可因刺激子宮收縮而發生痙攣性疼痛。患者多伴有月經過多、經期延長或不規則陰道流血。

(4) 慢性盆腔炎——下腹部疼痛和不育是慢性盆腔炎的主要症狀。在經期由於盆腔充血或因月經誘發炎症急性發作，可引起腹痛加劇。

(5) 宮內節育器——痛經亦可見於宮內安置節育器的女性。此類痛經可能是節育器刺激子宮肌肉的排異性收縮，導致下腹部痙攣性疼痛。患者常有下腹部或腰部不適，經期症狀加重。

### 中醫不同療法去痛症

中醫治療疼痛的方法，主要有藥物治療、針灸治療、按摩治療、拔罐治療、刮痧治療等，可以達到改善病情的目的。

(1) 藥物治療  
如果患者出現了疼痛的症狀，可以在醫生的指導下，合理使用具有止痛作用的藥物。

(2) 針灸/按摩治療  
針灸治療疼痛可以起到疏通經絡、行氣活血的作用；按摩治療疼痛

可以起到緩解疲勞、活血化瘀的作用。兩者均可以促進局部的血液循環，在一定程度上也可以達到緩解疼痛的目的。

(3) 拔罐治療  
拔罐治療是以罐為工具，利用燃燒、抽吸蒸氣等方式產生負壓，使之吸附於體表，造成局部瘀血，達到通經活絡、行氣活血、祛風散寒等作用的中醫療法。拔罐治療可以祛風散寒，除濕通絡，緩解疼痛。



陳梓軒 註冊中醫

### 痛經知多啲

痛經指女性在經期及其前後，出現小腹及腰部疼痛，甚至痛及腰骶，隨月經周期而發，嚴重者可伴惡心嘔吐、冷汗淋漓、手足厥冷，甚至昏厥，給患者的工作和生活帶來影響。

### 兩大類型

#### 原發性痛經

多指生殖器官無明顯病變，故稱之為功能性痛經，多見於少女，未婚及未孕女性。

#### 繼發性痛經

多因生殖器官有器質性病變所致，多見於已婚的中年女性。

### 引致痛經的病因

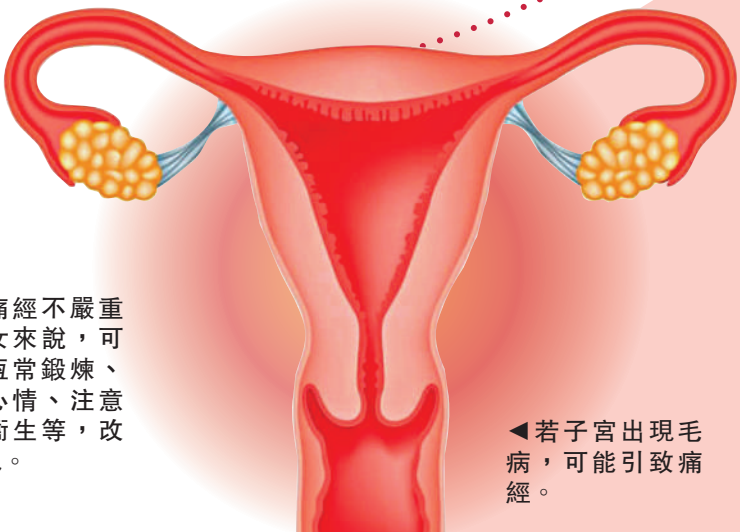
痛經是一種症狀，可由不同病因引起，包括：

- (1) 經期的腰痛，可能是子宮後位或其他疾患所致。
- (2) 經期發燒、下腹墜痛，可能是盆腔炎。
- (3) 正常經血呈暗紅色，如果經血顏色為淡茶褐色或氣味發生變化，同時體溫升高和下腹痛，則可能患上子宮內膜炎。
- (4) 如果痛經越來越嚴重，持續時間越來越長，可能患上子宮內膜異位症。

以上表現為痛經的疾病，應及時治療，去除病根。

### 預防方法

原發性痛經經常發生在初來經的少女，若疼痛情況不嚴重，可以通過注意營養衛生，堅持體育鍛煉等，以增強體質，促進生殖器官功能發育，合理安排經期生活；放鬆心情，避免精神緊張，注意經期衛生，以改善盆腔血液循環等。必要時，患者也可用止痛藥。



◀ 對痛經不嚴重的少女來說，可通過恆常鍛煉、放鬆心情、注意經期衛生等，改善情況。

◀ 若子宮出現毛病，可能引致痛經。

## 漫談中藥劑型與春季常用藥

每位患者走進中醫診所求醫時，最關心的一定是自身的症狀、病情以及主診醫師會如何幫助自己。臨床不時聽到病人就診時向筆者提及上一次處方的效果，而我每次診症時，也有告知患者處方思路、治療方案及預期藥效的習慣。在和病人交流的過程中，常發覺他們對中醫中藥的興趣和好奇。今次，想和大家分享一下春季中醫診所藥房的準備和消耗情況。

### 中藥材3大類型

現時香港中藥材的主流為濃縮中藥、中成藥、中藥飲片三種。

**濃縮中藥**  
香港的濃縮中藥分為單味及複方，劑型多為顆粒劑（β-環糊精、麥芽糊精）、粉劑等。單味即以單味中藥飲片為原料，經過提取、分離、濃縮、乾燥、製粒、包裝等生產工藝加工製成的臨床配方用的顆粒。複方是由多種單味

中藥飲片以特定比例共同混合提取加工製成的臨床配方用的顆粒；與單味相比，複方經過共煎的過程，使不同中藥材產生協同作用。

**中成藥**  
中成藥是指用中藥材作為有效成分，配製成特定劑型，並用於診斷、治療、預防或舒緩疾病，調節人體機能狀態的產品。中成藥必須在藥物的安全、品質和成效三方面都達到香港中醫藥管理委員會中藥組規定的註冊要求，方可獲得註冊。中成藥常見的劑型為膠囊劑、丸劑、糖漿劑和顆粒劑等。所以，濃縮中藥中的複方都必須經過中成藥註冊的程序。

**中藥飲片**  
中藥飲片（傳統中草藥）是指在中醫藥理論的指導下使用的任何源於植物、動物或礦物的物料，經過淨製、切製或炮炙處理，製成一定規格，以適應臨床醫療的要求及調配、製劑的需要的

藥材炮製品。  
**春季流感肆虐**

每家中醫診所藥房中存有的中藥品種，各不相同，視乎診所內的醫師們的處方習慣。

冬春季正是流行性感冒好發的時候，症狀多以發熱、惡寒、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等為主。此時，診所大多會向中藥廠購入治療相應症狀的藥物。

以咳嗽為例子，辨證需分清外感咳嗽或內傷咳嗽，最近臨床大多見風熱證、痰濕證、痰熱證和肺陰虛證，故診所會儲存及處方較多桑菊飲、三子養親湯、清氣化痰丸和百合固金湯等。

從不同複方可見，中醫藥治療需辨證論治，不同的中藥方劑適用於不同的證型。症狀複雜的話，建議大家盡早求醫。

註冊中醫 黃耀



▲丸劑中成藥。



▲複方濃縮中藥顆粒。

### 中藥方劑治咳嗽

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h4>桑菊飲</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>成分：由桑葉、菊花、杏仁、連翹、薄荷、桔梗、甘草、葶根所組成，稱之為「辛涼輕劑」。</li> <li>療效：疏風清熱，宣肺止咳。</li> <li>備註：臨床多用於咽痛伴咳嗽的患者，常隨症加款冬花、馬勃等。</li> </ul> | <h4>三子養親湯</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>成分：由紫蘇子、萊菔子、白芥子所組成，為臨床常用的平喘化痰劑。</li> <li>療效：溫肺化痰，降氣消食。</li> <li>備註：臨床多用於痰多色白質黏的咳嗽，常隨症加半夏、陳皮等化痰藥。</li> </ul> | <h4>清氣化痰丸</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>成分：由陳皮、杏仁、枳實、黃芩、瓜蒌仁、茯苓、膽南星、半夏所組成。</li> <li>療效：清熱化痰，理氣止咳。</li> <li>備註：臨床多用於痰多色黃或色黃綠的咳嗽，常隨症加石膏、川貝母、魚腥草等。</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

▲中藥飲片經過淨製、切製或炮炙處理。

### 趣趣地

春光明媚，不少家長都會在周末帶小朋友到戶外「放電」，盡情放鬆一下。在親子樂的同時，大人可以趁機教育小朋友認識世界，並身體力行幫助眼疾兒童重見光明。全球有140萬的失明兒童因貧困未能獲得醫治，由於學習八成是來自於我們的視覺，失明兒童因此影響學習能力，甚至影響一生的成長。

「奧比斯慈善步行——放電嘉年華」將於4月7日（周日）舉行（3月18日下午5時截止報名），活動有兩條步行徑，六公里輕鬆的家樂徑以及十公里挑戰性較高的遠足徑。步行後還有嘉年華會，屆時現場會有十多款不同類型的攤位遊戲，讓小朋友盡興而歸。慈善步行所籌得的善款，將讓奧比斯醫療團隊深入更多偏遠鄉鎮的診所，為病童提供基本眼科設備及護理知識，同時讓奧比斯培訓更多醫生、護士和生物醫學工程師。

### 步行籌款助眼疾兒童

「奧比斯慈善步行」有兩條路徑供選擇。

2024年 3月18日 大潭郊野公園 2024年 4月7日