

# 「帶」給妳的煩惱

## 中醫多管齊下可斷根

文／中醫部婦科 醫師楊育書·主任曹榮穎  
針灸科 醫師 洪毓珮

「天氣悶熱，下陰部也濕濕癢癢的，好不舒服喔！」

「有時候好像還會散發怪怪的味道，旁邊的人會不會也聞到了？覺得好難堪…」

「忙碌的時候還得一直去洗手間更換護墊，真是不方便！」

這些問題正困擾著妳嗎？告訴妳喔！中醫有良策，可以讓妳的下陰部不再濕答答，從此遠離護墊。且聽我們細說分明吧！

陰道分泌物的中醫術語為「帶下」，醫師問診時特別注重色、質、量、味的變化，主要以「濕」為臨床表現，清代名醫傅青主更將帶下細分為白、黃、青、赤、黑5色，但口頭上皆稱之「白帶」。

西醫則主要根據陰道中感染的菌種，分為細菌性陰道炎、黴菌性外陰炎、鞭毛滴蟲性外陰炎3大類；另外還有非感染性的因素，包括陰道萎縮、過敏或外來刺激等。



### 生理性白帶，透明無味很健康

首先來認識一下生理性白帶吧！正常陰道的酸鹼值必須維持在4.0-4.5，這個弱酸性的環境適合陰道內的正常菌種「乳酸桿菌」生存，可以保護陰道，避免病原菌侵入。生理性白帶主要出現在排卵期前後兩三天，此時人體為了要達到受孕的目的，陰道環境轉變為鹼性，陰道及子宮頸的腺體也會開始分泌黏液，以創造一個合適的環境讓精子順利通過陰道，遊入子宮頸內與卵子相遇，所以生理性白帶有透明清稀、無臭無味，會自然消失的特性。

### 異常分泌物，3種最常見原因

婦女陰道出現感染性的分泌物，最常見的是細菌性陰道炎，約占5-60%，發生原因主要與陰道乳酸桿菌的數量減少有關。此時的分泌物呈透明灰白色，帶有魚腥味，最常出現在未避孕的房事之後。導致細菌性陰道炎的危險因子包括抽煙、第一次性經驗過早、最近有新的性伴侶、同時有多位性伴

侶、裝了子宮內避孕器、過度使用陰道沖洗劑等等，復發率極高，治癒後3個月內的復發率達30%。

排名第2的是黴菌性外陰炎，女人一生中有75%的機率曾感染過一次。黴菌性外陰炎的菌種80-90%為白色念珠菌，陰道分泌物為白色黏稠成塊如起司狀，外陰部常伴隨紅疹和搔癢，尿道口也有酸澀刺痛感。黴菌性外陰炎極少出現在青春期前及停經婦女（使用荷爾蒙替代療法者不在此列）。感染的危險因子包括本身有糖尿病、懷孕婦女、裝置子宮內避孕器、服用抗生素後，以及有免疫抑制疑慮者。

鞭毛滴蟲性外陰炎排名第3，症狀最嚴重，主要由性接觸傳染。其菌種為鞭毛滴蟲，是一種寄生原蟲，陰道分泌物呈現黃綠膿樣，帶有明顯惡臭，外陰部症狀比黴菌性外陰炎還要嚴重，甚至有2%接觸出血的情形。有此症者必須馬上中止性行為，相關性伴侶也必須一同治療。



### 內服加外治，中醫依證型施藥

中醫對異常白帶的辨證分型：

#### ◆虛損型

- ◎症狀表現為白帶如鼻涕樣，無臭味，伴隨疲勞倦怠感，腸胃消化不良、常覺腰酸腿軟等。
- ◎常用六君子湯、完帶湯、六味地黃丸等加減治療，可加入菟絲子、白果、芡實、蓮子等。
- ◎中藥外治可利用「百參蓮洗劑」（圖1）溫水坐浴，或以紗布沾藥水貼敷，對下陰部水腫亦有良效。

◆濕熱型

- ◎症狀表現如同西醫的黴菌性外陰炎及鞭毛滴蟲性外陰炎。
- ◎常用當歸芍藥散、易黃湯等，酌加萆薢、土茯苓、椿樗白皮、敗醬草等清熱祛濕。
- ◎中藥外治可利用「雄黃解毒散」（圖2）溫水坐浴，約3-7天即可明顯消炎收澀止帶。



圖2.雄黃解毒散

◆虛寒滑脫型

- ◎症狀表現為白帶綿綿不盡，量多清稀無臭，下腹冷感等。
- ◎常用附子理中湯、八味帶下湯、腎著湯等，可加入肉桂、吳茱萸、小茴香、艾葉等。
- ◎病程已久者可使用升提藥如白芷、升麻、柴胡等，以及收澀藥如桑螵蛸、牡蠣、赤石脂等。
- ◎中藥外治可利用肉桂、小茴香、補骨脂、桑螵蛸、白芷研粉，和薑汁溫敷氣海、關元。



圖3.足三里



圖4.三陰交

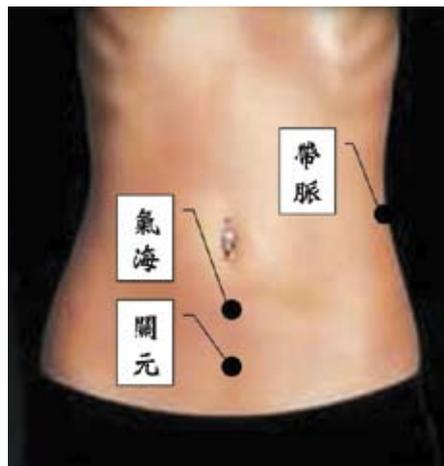


圖5.氣海、關元、帶脈

針灸穴位DIY

- ◎針按穴位：足三里（圖3）、三陰交（圖4）。
- ◎溫灸穴位：帶脈、氣海、關元（圖5）。

## 生活習慣善調養

- ◎平日要注意陰部的清潔與乾燥，不要過度使用肥皂或消毒劑清洗內陰部，因為內陰部是一個弱酸性的環境，若被鹼性物質破壞，正常菌種減少，將提高不正常菌種增生的機會。
- ◎熱天勿穿著過於緊身的內、外衣褲，少穿褲襪，勿長時間使用護墊，以保持外陰乾爽。
- ◎經期、產褥期及流產後，貼身衣褲應單獨清洗並曬太陽或煮沸消毒。
- ◎盡量淋浴，使用公共浴盆時應注意是否已消毒。
- ◎勿久臥久坐潮濕之處，長期涉水工作者應有衛生保健措施（可穿及腰的防水褲）。
- ◎長期久坐工作者，宜利用工作空檔或休息時稍做伸展操，促進血液循環，避免骨盆腔循環不良或過度充血，導致白帶增多。
- ◎平時如廁後，記得由前往後擦，避免將細菌從肛門帶到陰部。
- ◎注意性生活衛生，避免交叉感染，房事後排尿可減少因性行為而在尿道孳生的細菌。房事前記得要把肛門清洗乾淨，以免把肛門細菌帶到陰道或尿道。
- ◎盡量不要熬夜，熬夜會損傷身體，阻礙經絡血脈的運行，導致帶下增多。

## 日常飲食守禁忌

- ◎忌辛辣煎炸及熱性食物：此類食物會助熱上火，加重陰道炎症與充血。
- ◎忌甜膩厚味：食後會累積身體濕氣，增加白帶分泌，並降低療效。
- ◎忌煙、酒及含酒食品：食後會加重炎症與充血。
- ◎忌冰冷寒涼之物：此類食物會妨礙脾胃的運化與吸收，使水分的吸收與代謝失常，導致帶下明顯增加。

### 止帶食療小建議

#### 豬肚燉白果：

豬肚1個洗淨，內放白果肉10-15克，燉熟爛食用。豬肚與白果均有止白帶作用。

#### 白果豆漿：

白果（去皮殼）7-8粒搗爛，用熱豆漿1杯，每晨空腹沖服。白果為止白帶之王，豆漿可清熱化濕。

#### 扁豆山藥飲：

白扁豆30克研成碎末，山藥30克，白糖適量，加水共煮熟，一天內分2次食用，連食7天。扁豆能健脾化濕，清熱止帶，山藥亦有健脾澀帶之功。

註：中醫食療僅供參考，只適合一般虛損型帶下者食用。建議您先請中醫師辨證分析您的體質後再處方用藥，才能達到最佳療效！