

子宮內膜異位症問答集

文/中醫婦科 曹榮穎 主治醫師

1. 何謂子宮內膜異位症？

答：子宮內膜異位症（endometriosis）是指具有生長功能的子宮內膜組織出現在子宮腔面以外的部位而引起之病症。雖屬於良性病變，但具有類似惡性腫瘤的遠處轉移和種植生長能力。多發於 30-45 歲的育齡期婦女，常是造成不孕或慢性盆腔疼痛的潛在原因。

2. 子宮內膜異位最常出現在哪些位置？

答：由於結構的關係，異位的子宮內膜最常出現在卵巢、子宮直腸窩、乙狀結腸的盆腔腹膜、闊韌帶、薦韌帶，故以往稱為盆腔子宮內膜異位症。

3. 子宮內膜異位症的西醫病理機轉？

答：子宮內膜異位症的主要病理變化為異位之內膜受卵巢所分泌的激素影響而產生周期性地出血，這些血液長期瘀積在體內無法排出，形成周圍纖維組織增生和粘連，以致在病變區出現紫褐色斑點或小泡，最後發展為大小不等的紫藍色實質結節或包塊。

4. 子宮內膜異位症的常見症狀？

答：約 20 %患者沒有明顯不適。其餘患者之臨床表現可為痛經、月經失調、不孕與性交痛……等，且症狀呈進行性加劇的趨勢，直到卵巢功能衰竭後，才因病灶逐漸被吸收而得以緩解。

5. 中醫如何看待子宮內膜異位症？

答：中醫學文獻中沒有 " 子宮內膜異位症 " 病名的記載，但其引發的主要症狀，可在“癥瘕”、“痛經”、“月經不調”、“無子”等病證中找到相應或類似的描述。

6. 子宮內膜異位症的中醫病因病機？

答：中醫認為血瘀為本病的關鍵，亦即骨盆腔的氣血循環不良會導致以下狀況：

1. 血瘀日久，將積結成癥瘕包塊，亦即腫塊或硬塊。
2. 瘀血阻在子宮與其附近的血脈，“不通則痛”形成痛經。
3. 當骨盆腔血循不良，容易使新血不得歸經，或瘀傷脈絡，可致月經不調。
4. 當瘀阻經絡與子宮，會影響精卵結合或受精卵的著床，造成不孕。

7. 子宮內膜異位症的中醫論治原則？

答：血瘀為本病的關鍵，故治療原則以活血化瘀為主。但因本病發生與月經週期有密切關係，治療尚需依月經週期不同時期，根據臨床症狀及不同體質給予不同藥物來治療。例如：經前以調氣祛瘀為主；經期以活血祛瘀、理氣止痛為主；經後以益氣補腎、活血化瘀為主。

8. 中醫治療有何幫助？

答：中醫認為子宮內膜異位症，主因氣血循環不良所致，假若體質沒有改變，即使開刀後也容易復發，因此中醫治療乃以調整體質為主要手段，亦即藉由改善身體的氣血循環，以減緩經痛或性交疼痛、調整月經與提高受孕機率，但症狀改善的程度因人而異。

9. 中醫治療需時多久？

答：每個人的身體內有“自我調控機制”，也就是一般人所謂的“體質”，可在一定範圍內調整身體些微的不適或偏差，但當偏差過大時，便需藥物來協助，而因每人症狀與嚴重度的不同，吃藥調整所需的時間便有所不同，一般約需半年甚至數年不等。

10. 可以吃當歸、黃耆、四物湯、八珍湯、十全大補湯或中將湯來自我保健嗎？

答：上列藥物或方劑各有不同的功能與副作用，連中醫師於臨床上使用時，都須考量許多因素（如月經週期、體質因子、藥物副作用……等），且非一藥到底，故不建議自行服用。但由於中國人喜歡自己當醫生，而且這些藥物太過方便（市場、中藥房或便利商店垂手可得），所以有許多人常自行買來服用；於此特別告誡大家，非適時、適量服用上述藥物，可能會導致子宮內膜異位症狀惡化。

11. 日常生活中如何自我保健？

答：由於每個人體質與症狀不同，因此並無所有人均適用的保健中藥或食物；但以下幾點建議，供大家參考：

1. 子宮內膜異位症非一般疾病，如欲吃藥調理，一定要找合格中醫師診治處方。
2. 多做可使身體肌肉放鬆的運動（如氣功、體操、瑜珈、太極拳……等）或休閒旅遊，可使氣血循環得到適度的改善。
3. 充足睡眠、避免熬夜、減少緊繃狀態或姿勢，可使身體得到適度的休息。
4. 避免過食烤、炸、辣、燥熱或寒涼性食物，以免加重身體的負擔，影響自我調節修復的能力。

12. 烤、炸、辣、燥熱或寒涼性食物會為何不宜過食，它包括哪些食物？

答：烤、炸、辣與燥熱的食物因不易消化吸收，且容易刺激消化道黏膜，又有造成中醫所謂“上火”症狀（口乾、口苦）的傾向，因此建議減少食用。而冰冷與寒涼的食物對氣血循環不良與自我修復機制能力不佳的人，有雪上加霜的作用，所以也不適合子宮內膜異位症患者多吃。

以下是我們建議盡量少吃的食物，僅供大家參考：

• 寒涼類：冰品、西瓜、水梨、葡萄柚、柚子、橘子、山竹、蓮藕、綠豆、白蘿蔔、番茄、大白菜、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜。

1. 辛辣性：辣椒、大蒜、芫荽、老姜、蔥、沙茶醬。
2. 燥熱性：茴香、韭菜、肉桂、羊肉、狗肉。
3. 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。
4. 刺激性：醃漬品、咖啡、咖哩、燒烤、油炸。