

中醫針灸 助妳好孕

文／針灸科 醫師 張恆偉 圖／吳依凡·郭博全



對 渴望生兒育女的夫妻來說，無法生育是件很痛苦的事，許多人背負了沈重的家族壓力，甚至造成夫妻失和。根據估計，台灣有10-15%的夫妻不孕，美國大約也有13%的夫妻曾接受不孕症治療。

國外研究顯示針灸可幫助受孕

關於不孕症的治療，在原有的療法之外，國外有學者開始研究針灸治療不孕症的效果。在女性不孕症方面，美國《生育暨不孕》期刊（Fertility and Sterility）2006年5月刊登了1篇「針灸對於IVF和ICSI成效之影響」，此一研究是針對225位經過多次人工體外授精（IVF）及胞漿內單精子注射（ICSI）的患者，其中116人在中醫理論指導下進行針灸治療，109人接受假針灸（placebo acupuncture）治療。研究顯示，針灸組的臨床妊娠率及持續妊娠率（33.6%及28.4%），均顯著高於假針灸組（15.6%及13.8%），結論為針灸對幫助受孕有正面效應。

另1篇刊登於2009年12月期刊的文章「人工體外授精胚胎植入治療中，誘導排卵（COH）期間進行針灸，皮質醇及泌乳激素

之變化」則提到，針灸對於婦女在人工體外授精治療過程中的血清皮質醇及泌乳激素，可以發揮有益的調節功效。

中醫認為體質與不孕息息相關

中醫面對女性不孕症的問題已經有幾千年歷史，累積了許多寶貴經驗，即使在醫療科技日新月異的現代，仍能扮演一定的角色。在中醫理論中，常用二分法來分析事情，因此不孕症可以先分為「虛」、「實」兩類，「虛」代表的往往是功能低下、營養不足的現象；「實」代表的往往是阻塞不通的現象。因此，不孕可分為「不榮」及「不通」兩類，針對「不榮」，補益氣血；針對「不通」，疏通氣血，可以助孕。

哪裡虛會導致不孕？在中醫生理學中，腎藏精，主管生長、生殖、發育，也就是說，腎這個臟腑如果功能低落（中醫稱為腎虛），可能會讓人體無法發揮正常生殖功能，因此不孕症的治療多從「腎」著手。臨床上，腎虛可以再分為腎陽虛、腎陰虛兩大類。

在「實」的範疇內，中醫常探討氣、血、津液的循環是否順暢，氣的不通，稱為

氣滯；血的不通，稱為血瘀；津液的不通，稱為痰阻，如果有不通的現象，也會影響生殖能力。以血瘀來說，類似子宮動脈血流阻抗，阻抗越高，越不利於受孕，針灸這時可以發揮活血化瘀的效果。在外國的研究中，針灸就被認為可以降低子宮血流阻抗。

不孕症常見的類型及治療選穴

綜上所述，不孕症患者可分為5種類型

●腎陽虛：

患者多有臉色蒼白，語音低微，喜歡熱食，性冷感，腹部及四肢冰冷，腰酸腿軟等症狀。把脈常會出現沈、遲脈、兩手的尺脈往往無力。對於這類患者，我們常運用針灸學中的「灸」來治療，所取穴道是腹部的氣海、關元、中極、天樞等穴。（圖1、圖2）



圖1：溫灸腹部穴道



圖2：針刺腎陽虛常用穴道，針上加艾粒溫灸

●腎陰虛：

患者屬於虛弱但陽氣相對過亢的類型，因此會有兩顴紅赤，口乾卻不是很愛喝水，舌紅苔少，身體尤其是手心腳心易有燥熱感，容易夢交及有性衝動等症狀。把脈常會出現細脈。針灸可選用復溜、照海、陰陵泉、三陰交等穴。（圖3）



圖3：腎陰虛常用穴道

●肝鬱氣滯：

患者因為氣機不暢，常有經期先後不定，經來腹痛，經前乳房脹痛，精神抑鬱，煩躁易怒等症狀。把脈常出現弦脈。針灸可選用合谷、太衝、三陰交等穴。（圖4）



圖4：肝鬱氣滯常用穴道

●血瘀：

患者因為血流不暢，常見月經後期，血量少，色紫黑，血塊多，平時小腹作痛，痛時拒按，舌質紫黯或舌邊有紫點等症狀。把脈常出現澀脈。針灸可選用血海、膈俞、三陰交、行間、大陵等穴。（圖5）



圖5：血瘀常用穴道



● 痰阻：

患者因為津液循環出現障礙，所以常出現經行延後，甚或閉經；帶下量多，質黏稠；形體肥胖，大便軟黏，舌苔厚膩等症狀。把脈常出現滑脈。針灸可選用豐隆、陰陵泉、水道、水分等穴。（圖6、圖7）



圖6：痰阻常用穴道（腳部）



圖7：痰阻常用穴道（腹部）

針灸助孕有效、安全、經濟，更重要的是，針灸能改善體質偏差，幫患者在懷孕前強化身體機能，懷孕後有更好的身體狀況去孕育胎兒，值得不孕患者採用。

必須注意的是，許多患者的體質屬於虛實夾雜，有的需要先補再疏通，有的需要先疏通再補，治療時應與中醫師密切配合，逐步調理體質，把受孕的障礙一一排除，才能撥雲見日，好孕成真。☯