

產後第一方 生化湯

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

今年是龍年，很多夫妻都想生個「龍寶寶」，內政部日前預估台灣每個月約可增加兩萬名「龍寶寶」，產婦產後喝的中藥生化湯勢必也會跟著熱賣。只是，何謂生化湯？產後為何要喝它？或許即使產婦本身也不甚了解。

生化湯的功效

生化湯是由當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草等5味中藥組成，乃取其「生」出新血、「化」去舊瘀之意，故名「生化」。

產後喝生化湯可調節子宮收縮，促使惡露（子宮內未剝離的血塊或黏膜等物質）排出，幫助子宮恢復功能，以及減少產後腹痛。生化湯組成中藥的功效：當歸可補血調經、活血止痛、潤腸通便；川芎可活血行氣、祛風止痛；桃仁可破血去瘀；炮薑能溫經散寒、活血去瘀；炙甘草可緩急止痛、協調諸藥。

何時可以服用？

產後服用生化湯，是依據生產方式來決定給藥時間和服用天數。自然分娩於產後1-3天開始服用，連續7-14帖，直到腹部不痛，惡露排盡即可。若是剖腹產，由於醫師手術時會將子宮腔處理乾淨，惡露自然少多了，所以應視傷口癒合情形，等3-5天後再服用5-7帖即可。當然，以上只是一般原則，何時服用生化湯及服用多久，有時也會因人而異，服用之前最好是先由醫師診斷。

藥物也能調整

臨床上，生化湯還可視產婦身體狀況作藥物加減，例如產後乳汁不足者，可加入絲瓜絡和通草；腰酸背痛者，可加杜仲；元氣虛者，可加黃耆、山藥、黨參；惡露排不盡，新血不生者，可加入益母草；產後有血塊、下腹痛者，可加紅花來散瘀止痛；產後失血、心神失守者，可加遠志、茯神、酸棗仁。



生化湯的5大天王：當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草



元氣虛者可加黃耆、山藥、黨蔘；腰酸背痛加杜仲

還可調理月經喔！

近來，生化湯也被應用於調理月經，尤其是對於因血塊排出不順所引起的下腹疼痛，或是子宮收縮不良所引起的經常性出血，皆有不錯的效果，但實際運用仍需詢問醫師。

生化湯以化瘀血為主，產婦產後屬「多虛多瘀」的體質，所以不宜久服。如有不正常出血、感染發燒、腹瀉、惡露黏稠味道不佳等症狀，即應停服，由醫師診斷後另開處方才是。☯