

# 中醫藥巧用兵 牽制類風濕性關節炎

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆



**關**節方面的疾病，除了大家都知道的痛風、風濕性關節炎、退化性關節炎之外，還有類風濕性關節炎。類風濕性關節炎與風濕性關節炎有什麼差異？風濕性關節炎為感染鏈球菌所引發的風濕熱，通常為急性，很少固定在同一關節。類風濕性關節炎則是人體免疫系統異常所引發的自體免疫發炎反應，常導致關節破壞變形，好發於手部關節，包括手腕、掌指及近端指間。

## 中醫辨症

類風濕性關節炎相當於中醫典籍《黃帝內經》所描述的「痺證」，「風寒濕三氣雜至，合而為痺」。中醫認為腎主骨、肝主筋，肝腎精血充養則筋骨得以充養，肝腎虛損則氣血不足，常因外在風寒濕邪氣所阻，導致筋骨失去充養或氣血閉阻。所謂「氣血不通則痛」，此時可由中醫辨症論治，依個人體質，採取補氣養血、補養肝腎、活血通絡、祛風解表、溫經散寒、清熱止痛等方法來調理。

依臨床表現，患者如果屬於「風寒痺阻證」，可用中藥方劑防風湯加減。方劑中的防風、麻黃可以祛風散寒，肉桂溫經散寒，當歸養血活血，秦艽可以除風濕止痺痛，茯

苓健脾滲濕，葛根能解肌止痛，生薑能助諸藥發表散寒，諸藥相結合，則「祛風散寒、溫經通絡」的功效大。

若患者屬於「風濕痺阻證」，可用中藥方劑蠲痺湯加減。中藥桂枝、羌活、秦艽、海風藤、獨活、桑枝，可以祛風通絡；木香理氣，輔以當歸、川芎，可以活血化瘀；乳香伸筋活絡止痛。如果風寒濕三者，偏風勝者，可加防風；偏濕勝者，可加薏苡仁、茯苓、蒼朮；兼寒者，可加炮附子；有疼痛者，可加桑枝、牛膝、續斷等。當然，實際上的用藥還是要經由辨證來治療，偏於陰虛內熱者，可用牡丹皮、土茯苓、金銀花、秦艽等；偏於濕熱內盛者，除了可用蒼朮、茯苓、薏苡仁外，也可使用黃柏；偏寒型者，可使用桂枝、乾薑等。

## 飲食宜忌

不同類型的患者，飲食宜忌也各不相同：

1. 伴有濕熱的患者，不適合飲酒，因為酒性辛熱，助陽生火，酒熱傷肝，酒濕傷脾，如藥酒中有附子、肉桂等熱藥，更會加重腫痛病症。



桂枝、羌活、秦艽、獨活、桑枝，可祛風通絡



木香理氣，當歸、川芎活血化瘀，乳香活絡止痛



防風祛風、茯苓滲濕、蒼朮燥濕、炮附子逐風寒濕邪



桑枝、牛膝、續斷可緩解疼痛

2. 風熱型和濕熱型的患者，可多選用薏米仁粥、綠豆、生梨等，以協助清除內熱；不應食用溫熱性的食物，如：辣椒、芥末、薑、酒等。
3. 寒濕型的患者，可選用溫熱性的食物，如：薑、桂皮等。
4. 肝腎兩虛型的患者，可以多吃一些補益的食品，如：胡桃、桂圓、芝麻等。

### 平日保養

1. 如果處於急性發作期，可利用冰敷、冷敷來緩解紅腫。
2. 少吃油炸食物，多攝取橄欖油與深海魚，其富含不飽和脂肪酸，可減少關節發炎。
3. 做些溫和的運動，如：游泳、散步、騎腳踏

車。

4. 避免讓涼風或電風扇直吹身體，也不要氣房內赤身睡覺。
5. 如發現身體有局部冰冷的現象或關節疼痛，可以熱敷按摩。

類風濕性關節炎可經由西醫藥物治療得以緩解，但平日也要加強保養，遵守飲食宜忌等應注意事項，該忌口就忌口，治療才能事半功倍。當然，適當的中醫藥調理，亦能改善與維護生活品質。🌐

### 參考資料：

中西醫健康養生寶典