# 類風濕性關節炎的中醫藥護理（上）

**類風濕關節炎屬中醫痹證的範疇，痹證是指人體肌表、經絡遭受風寒濕邪侵襲後，氣血運行不暢而引起筋骨、肌肉、關節等處的疼痛、酸楚、重着、麻木和關節腫大，屈伸不利的一類疾病。**

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

### 甚麼是類風濕性關節炎？

類風濕性關節炎是一種慢性全身性的自體免疫性疾病，主要是侵犯四肢小關節，使關節腔內的滑膜發炎，造成局部的關節僵硬腫脹疼痛，病發嚴重可損壞全身的關節，造成變形殘障。除了關節受累，此病也可能會侵犯肌肉 、肺、皮膚、血管、神經、眼睛等器官。

類風濕性關節炎起病緩慢，病程常常是發作期與緩解期交替出現。患者主要表現晨僵（早上關節僵硬而腫脹）、關節疼痛腫脹以及畸形，僵直而出現活動障礙等，或見關節以外的問題如類風濕結節及神經系統損害等，並伴疲倦乏力、胃口欠佳、體重減輕及低熱等症狀。

關節損傷以近端指間關節、掌指關節、腕關節、腳趾和腳掌為主的對稱性、多關節、小關節腫痛、活動受限為特點，尤以指關節呈梭形腫脹為特徵，後期可致畸形。

### 類風濕性關節炎的病因病機

類風濕性關節炎常呈慢性、進展性發展，日久遷延不癒。究其病因，往往是患者正氣不足，並久居濕地，風、寒、濕三氣交集，閉阻經絡，氣血運行不暢，在內外因的影響下而誘發。

### 類風濕性關節炎的治療與辨證選食

中醫治療類風濕性關節炎會因應氣候季節（因時）、患者身處的地理環境（因地）並其體質、年齡、性別、職業（因人），治本以扶正祛邪，顧護脾胃以增強正氣，並針對關節肌肉筋骨的腫脹疼痛、僵硬發熱，治以疏風散邪，祛濕通絡，消腫止痛，防治病情進一步加劇。以下分別介紹各型包括風寒、寒濕、濕困、濕熱、血瘀及肝腎兩虛的湯水食療：

### 風寒型宜核桃薑葱茶及苡仁黑豆木瓜湯

倘若患者肢體關節遊走性疼痛或見怕風發燒，辨證屬風寒者，飲食宜溫熱，忌生冷，可多用薑椒等溫熱性調料，以助陽散寒；並宜祛風通絡，散寒除濕，可選用核桃薑葱茶。材料有核桃、生薑、葱白各12克，茶葉15克。做法為將前三味搗爛，茶葉共放砂鍋中，加水兩碗煎沸，去渣飲用，每日一次，並保暖禦寒。及後可選用苡仁黑豆木瓜湯調養。材料包括苡仁30克，黑豆30克，番木瓜1隻，生薑絲及食鹽適量。將木瓜布包，再淘淨的苡仁、黑豆共煮至爛熟，最後放入生薑絲及食鹽調味飲用，每日一次。

### 寒濕型宜羊肉乾薑粥

假如患者關節腫痛或有積液、痛有定處，遇寒痛增，不能屈伸，痛處皮色不紅，觸之不熱，伴胃口差、大便溏薄、怕冷消瘦，辨證屬寒濕者，可酌情選用溫熱性的食物，如豬骨、牛骨煮湯，生薑、肉桂、木瓜等散寒止痛、祛風除濕，可選用羊肉乾薑粥。材料有羊肉60克，乾薑6克，白米100克，葱白2段，紅糖少許。做法為將乾薑研為極細粉末，先將羊肉、乾薑末水煎取汁，再與白米、葱白、紅糖共煮為稀粥，每日一次。

### 濕困型宜山藥鵪鶉太子參湯

若然患者肢體關節腫脹疼痛，痛有定處，手足沉重麻痺，活動不便，舌苔又白又厚，辨證屬濕困者，建議除濕通絡、祛風散寒，可選用山藥鵪鶉太子參湯。材料有鵪鶉1隻，山藥30克，太子參15克，食鹽少許。做法為將鵪鶉去毛及內臟，洗淨，同山藥及太子參共燉熟後，去藥渣，食肉飲湯，每日一次。

### 濕熱型宜腐竹蓮子三豆湯

當患者出現一個或多個關節遊走性疼痛，局部灼熱紅腫，冷敷則舒，痛不可觸，不能曲伸，兼見怕風發燒、大汗、口渴、煩悶，辨證屬濕熱者，宜選用清熱解毒、緩解局部熱痛的涼性食材如苦瓜、絲瓜、冬瓜、馬齒莧、芹菜、豆腐、薏苡仁、扁豆、綠豆、雪梨、菊花、蘆根以疏風清熱，勝濕通絡，不宜進食溫熱性食物如辣椒、芥末、生薑、肉桂，以免傷陰助火，加重病情。濕熱患者可選用腐竹蓮子三豆湯清熱利濕。材料有赤小豆、蓮子各15克，綠豆、苡仁、腐竹各20克，紅糖適量。做法為上述五味加清水適量同煮至爛熟後，以紅糖調味服食，每日一次。

■類風濕性關節炎患者不宜吃辣

■類風濕性關節炎患者應多食蔬菜

■黑豆木瓜湯是很好的飲品

## 作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，現任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部專案小組委員。

## 靚湯館 健脾養胃湯

中秋佳節，親友聚會增多。吃多了很容易讓腸胃受苦。不少人會有消化不良、便秘、腹脹、腹瀉等症狀。今期為您介紹消滯、健脾養胃的食療湯方。

### 1. 麥芽谷芽陳腎湯

用料：麥芽15g、谷芽15g、鴨肫1個、薑片適量。

製作：將鴨肫洗淨切片，再與洗淨的藥材一同放進燉盅內，加清水300ml，隔水燉2小時，調味即成。

湯方分析：麥芽甘、平，歸脾、胃、肝經，能消食和中，常用於食積不化；谷芽甘、平，歸脾、胃經，能消食健胃，常用於米、麵、薯、芋食滯證，即「面滯」及脾虛食少，功似麥芽而力較緩，兩者為飲食不化之常用藥物；鴨肫性溫味甘，有健脾清滯的作用，廣東民間常用於輔助治療小兒、老人厭食症。共用有健脾、行氣、消食的作用。

適用人群：飲食過度導致消化不良、上腹飽脹、食慾不振者。

### 2、山楂萊菔子粥

用料：山楂10g、萊菔子10g、粳米50g。

製作：將藥材及粳米一同放進煲內，加清水1000ml，煲至粳米開，粥變黏稠，調味即成。

湯方分析：山楂有消積化滯之功，尤為消化油膩肉食積滯(即「肉滯」)之要藥；萊菔子能消食除脹、降氣化痰，常用於食積「氣滯證」；粳米有補中益氣、健脾養胃的功效。

適用人群：大魚大肉導致消化不良、上腹飽脹、食慾不振者。

### 3、黨參苓朮燉牛腱湯

用料：黨參15g、雲苓8g、白朮3g、牛腱120g、薑片適量。

製作：將牛腱洗淨切片並汆水，再與洗淨的藥材一同放進燉盅內，加清水300ml，隔水燉2小時，調味即成。

湯方分析：黨參味甘性平，能補益中氣；白朮味甘微苦，性溫，補脾益氣，燥濕利水；雲苓能健脾利水，寧心安神；牛腱能補益中氣，養心寧神。共用能健脾化濕。

適用人群：可用於脾胃虛弱症見神疲乏力、食少便溏、脘腹脹悶、舌淡苔白者。

### 4、淮山蓮子粥

用料：淮山10g、蓮子10g，粳米適量。

製作：將洗淨的藥材及粳米一同放進煲內，加清水1000ml，煲至粳米開，粥變黏稠，調味即成。

湯方分析：淮山有益氣養陰、補脾肺腎的功效，常用治脾胃虛弱之食少便溏；蓮子有補脾止瀉的功效；粳米有補中益氣、健脾養胃的功效。共用有健脾、行氣、消食的作用。

適用人群：脾虛食滯導致腹脹納差、大便溏瀉者。

## 醫訊

### 病態肥胖 應考慮手術治療

**據中央社報道**，成人肥胖盛行率呈倍數成長，台南市立醫院表示，當肥胖引起相關疾病，危害健康時，應考慮以外科手術治療。

台南市立醫院外科醫師余信賢日前指出，美國醫學會今年6月在芝加哥年會上強調，肥胖不只是體態問題，且是一種不可忽視的疾病。

他說，成人肥胖盛行率20年來呈倍數成長，兒童肥胖成長更高達3倍，和肥胖相關疾病，包括第二型糖尿病、心血管疾病、高血壓、脂肪肝病變、骨關節炎、呼吸中止症候群、高尿酸等。

余信賢表示，肥胖相關疾病應尋求專業協助，輕微肥胖症可藉由個人飲食控制、運動指導或輔以藥物治療。若生活習慣改變和藥物治療都無效，且產生相關疾病，就得考慮手術治療。

根據亞太區標準，當BMI≧32（BMI = 體重/身高），且因肥胖引起相關疾病；或BMI≧37，對健康形成危害時，就稱為「病態性肥胖」，應考慮外科手術治療。

他說，減重手術是重度肥胖且合併有肥胖相關疾病者最有效、持久的減重治療方法。外科手術治療肥胖的目的不是為了瘦身，而是透過巨量減重，改善病人健康，增加壽命。

醫學報告顯示，病態性肥胖患者未接受手術，死亡率每年高達4.6%；接受過減重手術的病患，死亡率可減少為每年1%左右。

減重手術包括胃內水球置放術、可調節胃束帶手術、胃縮小手術、胃繞道手術等。目前外科減重都是腹腔鏡微創手術，採全身麻醉，只有3至5個小傷口，傷口僅0.5至1.2公分，非常進步。

### 拚白露轉骨 睡眠營養也重要

**（中央社電）**「白露」是許多台灣家長認為轉骨的好時機，中醫師提醒，吃轉骨藥前要先經醫師問診，另外，睡眠與營養也很重要。

「我的孩子適不適合吃轉骨方？」台中慈濟醫院表示，最近中醫門診接獲許多家長帶孩子來看診，求青少年轉骨的配方，望子成龍、望女成鳳的期待溢於言表。

台中慈濟醫院中醫師鄭宜哲指出，太早使用轉骨方可能有揠苗助長的缺點，但超過轉骨時機服用也難免為時已晚；他表示，通用方劑不見得適合過敏等特殊體質，先求醫問診以免補過頭，反而適得其反。

醫師並表示，不少家長期待孩子「高人一等」，但「轉骨」並不只在「小孩子的身高」，重要的是青春期的轉化過程，指的是發育完全的生殖系統，就生殖系統的變化來看，發育的重要指標是生育功能的健全。

不過，醫師也提醒家長，「有效的轉骨必須考慮個人階段、生活習慣與健康情形」，身高除了與遺傳有關，睡眠與營養對孩子的成長很重要，如果吃得少、睡不好，吃再多轉骨方也是效果有限。