

以人爲本，中醫治療疑難不孕症

據統計，不孕不育在我國近年的患病率已提升至10%至15%，即每8-10對夫婦便有1對不能生育。醫療科技日益發達的今天，不孕不育發生率卻不降反升，經濟科技發達地區和國家不孕不育的情況越發嚴重，由此可見不孕育與個人體質及生活習慣有關。治療不孕不育辨證施治能對某些功能性疾病起到一定的調節作用，不孕症患者不應盲目用藥或進補，要先確診、後治療，依據不同的情況選用不同的助孕措施。

文：鍾啓福醫師
(香港中醫學會理監事)

不孕是指育齡夫婦性生活正常，在未避孕的情況下女方一年內未能成功妊娠；不育症是指夫婦雙方同居沒有避孕下一年內未能生育。而曾經有試過孕育而往後不孕者，稱為繼發性不孕，中醫學稱為「斷緒」。早在三千年前，《黃帝內經》就有不孕不育的記載和治療的經驗。中醫在治療不孕方面有其獨特的優勢，特別是對功能性及內分泌紊亂導致的不孕不育，通過調理身體內在動態平衡，糾正體質，增強氣血，增加受孕率，可解決不孕疑難。中醫以「婦人以血爲本，血不旺則益血氣」的原則，在治療各種原因引起的男女不孕不育症或婦科疑難雜症上，有着濃厚的中醫特色。

懷孕的基本條件

要解決不孕首先要了解女子如何能受孕。第一，女方的卵巢要有正常排卵。其次，男方精液中含有足夠數量、良好活動和正常形態的精子。其三，女方的輸卵管要暢通無阻，使精子和卵子能在管內結合成受精卵。第四，受精卵能在子宮內膜正常着床，才能發生妊娠。只要以上其中一個環節出現問題都會導致不孕不育。

所以引起不孕不育的原因，可能與男女雙方都有關，不單單是女性問題。要查找不孕不育的病因，夫妻雙方同時診斷及治療很關鍵。有些人總是認為不能生育肯定是女方的因素，但是女方查來查去仍找不出病因。其實可致不孕不育的原因可以很多，總體來說，不孕的原因女性約佔40%，男方亦佔40%，原因不明性不孕則佔20%。因此，如果不孕症患者第一次就診時，最好是夫妻雙方一起前往檢查。

中醫治療不孕不育症

清代陳士鐸《石室秘錄·子嗣論》指出：「男子不能生子，有六病，女子不能生子，有十病。」此為「胞胎冷、脾胃寒、帶脈急、肝氣鬱、痰氣盛、相火旺、腎水衰、任督病、膀胱氣化不行、氣血虛」。不孕常常是功能性病變居多，中醫藥可發揮其所長。中醫治病講究以人爲本，在排除器官性病變之後，治療時辨證求因，審因論治，從人體整體出發，總綱是調理陰陽，平衡氣血。其次要臟腑和諧，女性不孕主要涉及腎、肝、脾。其中，腎是先天之本，藏精主生殖功能；脾爲後天之本，氣血化生之源；肝藏血，與衝脈關係很大。所以，腎、肝、脾功能足夠就可以藏精、化氣、生血，衝脈血氣盛而能產子。

中醫在辨證論治的指導下可採用多種內治法和外治法綜合治療，治療手段包括：內服、外敷、熏洗、針灸等。內服中藥從整體出發，改善患者的體質，調整臟腑氣血；針灸能疏通經絡，調和氣血，穩定內分泌，改善子宮局部血流；外敷及熏洗藥物能直接滲透到病所，以通血脈、消癥結、利氣機、清濕熱。如子宮內膜異位症、朱古力瘤、輸卵管阻塞、多囊卵巢症、陳舊性宮外孕黏連、盆腔炎、痛經等都可以通過內服及外敷藥去改善局部血流，鬆解黏連，有效地促進包塊的吸收，有利輸卵管、卵巢及子宮內膜的功能恢復。

不孕不育的主因：

我們可以把主要原因歸納為排卵的質素、男子精子的質素、受精卵的輸送和着床這四方面。

1. 排卵障礙是不孕的主因：卵巢疾患如朱古力瘤、多囊卵巢綜合症(PCOS)、卵巢發育不良、衰退等都會影響排卵功能導致不孕。性腺系統丘腦下部-垂體-卵巢軸功能失調、甲狀腺功能亢進等內分泌失調、過度肥胖、過度減肥、精神過度緊張亦會影響卵巢功能導致排卵障礙。
2. 卵子、精子及受精卵輸送道路堵塞：子宮內膜異位症、盆腔炎症



■要查找不孕不育的病因，夫妻雙方應同時診斷及治療很關鍵。

黏連、子宮肌瘤壓迫都是導致輸卵管阻塞的主要因素，另外陰道畸形、宮頸息肉、宮頸炎、盆腔黏連都會阻礙精子通過。

3. 受精卵不能着床：黃體功能不全、孕酮分泌不足都是影響受精卵着床的主要因素，這個情況服食中藥便能改善過來。另外，子宮肌瘤、內膜增厚不足、子宮發育不良、子宮內膜息肉等都會直接影響受精卵着床。
4. 男方因素：精子數量、活動度或形態不正常都會導致不育。另外，精索靜脈曲張、陰囊氣、辜丸異常都會影響精子的質量。所以，男女雙方均應通過檢查找出原因是治療不孕症的先決條件。審因求治，辨明體質，進行針對性治療，才能順利懷孕。

中醫不孕症的辨證分型

中醫婦科論著以明代傅山的《傳青主女科》最爲權威，引用其病因病機分類作分析：

1. 「身瘦不孕」：過瘦即氣血不足，此類體質連自身都營養不足，便難以養胎，一旦行房就感到倦怠，甚或沒有性慾。
2. 「肥胖不孕」：此乃痰濕體質。太胖也會導致不孕，肥胖則氣虛，水濕運化不好，聚濕成痰，連卵巢都被囊腫濕氣包圍，排卵困難，連受孕也不易着床。
3. 「下部冰冷不孕」：這是現在常見的西醫所謂不明原因不孕之一，中醫稱為宮寒不孕。此類體質過食生冷，食涼冷氣，常着短裙，致使下元虛寒，小腹冰冷，四肢不溫，子宮虛寒而不孕。
4. 「骨蒸夜熱不孕」：此乃腎陰不足體質。腎陰不足，陰不制陽便會出現潮熱汗出，好像提早踏入更年期一樣，卵巢功能早衰，難以排卵及受孕。
5. 「嫉妒不孕」：這是肝鬱氣滯、情緒壓力引起的不孕症。心情及精神壓力是造成不孕的重要因素。精神壓力會影響內分泌，造成月經先後不定期，經量時多時少，腹脹不適、煩躁易怒、乳房脹痛。
6. 「胸滿不思食不孕」：這是脾胃兩虛體質。腎為先天之本，脾為後天之本。先天不足，後天虛損，腸胃功能不良，造血功能不佳，不但會胸滿不思食，還會月經量少，月經後期或經色淡紅。
7. 「少腹急迫不孕」：女性帶脈拘急，小腹有緊迫感，此類不孕體質會有月經延後，量少質稀，帶下異常。
8. 「腰酸腹脹不孕」：這個是女性腹部或盆腔形成腫瘤的體質。好像子宮肌瘤、朱古力瘤、輸卵管包塊、卵巢多囊，子宮纖維瘤等，如符合手術指徵，可先去除腫塊，之後調理身體半年以上方可受孕。
9. 「便澀腹脹足浮腫不孕」：此乃男女雙方皆有可能的體質，小便點滴不暢、少腹或下陰隱隱作痛、身腫腳腫，這是腎氣不足的表現，腎虛當然難以受孕。

■煙酒乃純陽之物、耗血傷精，建議戒除。

生育注意事項：

1. 及早生育(30歲前)，避免做高齡產婦。
2. 過肥過瘦均不利懷孕，不要盲目減肥。
3. 人工流產要三思，以免變成習慣性流產。
4. 戒生冷凍飲，減少貪涼冷氣，女士減少着短褸吹風，以免造成宮寒。
5. 煙酒乃純陽之物、耗血傷精，要戒掉。
6. 減少接觸化學物質，會影響精子質素，女士少用香水。
7. 避免精神緊張壓力過大，配合適量運動。
8. 飲食新鮮、和暖而易消化的食物。

中醫輔助食療：

1. 桂圓杞子茶

材料：肉桂1錢，圓肉3錢，枸杞子3錢，紅棗3錢。

煮法：將以上藥材洗淨放入杯中，熱水燉15分鐘。

食法：每日2次，每次1杯。

功效：補血養肝。適合準備生育而氣血不足的人士。

2. 當歸生薑羊肉湯

材料：當歸4錢，生薑3錢，羊肉500克。

煮法：加水500毫升與當歸、生薑煎取藥汁約200毫升去渣後備用。將羊肉洗淨切塊用熱水出水，羊肉入鍋內加水，文火燉煮後加入藥汁攪勻調味，即可食用。每星期2-3次。

功效：溫腎養血調經。適用腎陽虛虧，精血不足，月經不調或精子不佳而致的不孕不育，男女都可食用。

■桂圓杞子茶補血養肝，適合準備生育而氣血不足的人士食用。



■當歸生薑羊肉湯溫腎養血調經，男女均可食用。

醫訊

香檬健康味美 列入台灣教材

中央社電 香檬有「希望之果」之稱，含高量機能性「川陳皮素」(Nobiletin)。據醫學報告，「川陳皮素」對身體健康有很大幫助，維他命C是檸檬的30倍。香檬喝起來的味道介於桔子和檸檬之間，外貌似桔子，比桔子要大些，香氣遠勝於桔子和檸檬。台灣香檬原生種在屏東恆春半島及東部，日本沖繩島有相似品種，重視養生的日本人稱它為「養生之寶」，幾年前日本人到台灣尋根，發現台灣香檬的營養成分高出日本品種4倍。於是向永信合作社理事主席邱永豐開始訂購大量原汁，推廣給農民種植。經過幾年不懈推廣，台灣香檬引起台灣市場重視。現在台灣香檬已列入小學社會科教材，知名度非同凡響。邱永豐表示，以前台灣香檬大多是進廠榨汁，外銷到日本，現在中國大陸也下了不少訂單。

百草匯

杜仲

杜仲是杜仲科落葉喬木杜仲 Eucommia ulmoides Oliv. 的樹皮。傳說古時有個叫杜仲的人，經常食用一種木本植物，後來竟然得道成仙而去。後人就用此樹的皮來治病，效果明顯，因此取名杜仲，又名思仙、思仲。現各地廣有栽種。主產於貴州、四川、陝西、湖北、河南亦產。杜仲所產的杜仲膠是一種重要工業原料，具有極強的絕緣性和抗腐蝕性。

杜仲樹高可達20米。樹皮呈灰褐色，粗糙，樹皮折斷拉開多為細絲，故又名扯絲皮。幼枝有黃褐色毛，老枝無毛而有皮孔。採收多在6至7月高溫多雲天氣，採用半



■《神農本草經》記載杜仲作為中藥主治腰膝痛，補中，益精氣，堅筋骨，除陰下瘕濕，小便餘瀝。久服，輕身耐老。



■杜仲

環剝法或環剝法剝取樹齡10至20年的杜仲樹皮。用開水燙泡，將皮展開，疊平，用稻草包住，使其「發汗」，約1周後至內皮呈紫褐色，取出曬乾，刮去粗皮，修正成板塊狀。藥材質脆，易折斷，有銀白色、細密富彈性的橡膠絲相連。生用或鹽水炙後用。

簡易方：

1. 治療腎虛腰痛。取杜仲15-30克，豬腰子1隻（漂洗乾淨），加水燉煮，至豬腰爛熟後，分兩次喝湯食豬腰。
2. 治胎動不安，易於流產。每日取杜仲12克，大棗10枚，煎取濃汁，加入糯米100克，添加適量水，煮成粥。早晚空腹時食用。
3. 治中風筋脈攣急，腰膝無力。杜仲45克，川芎30克，附子15克，共打碎拌勻。每次取15克，加生薑一大片，加水煎取汁。空腹暖服。