

系統性紅斑狼瘡 的中醫護理



■患系統性紅斑狼瘡的患者出外應撐遮陽傘或戴寬邊帽子，穿長袖衣及長褲，不要讓皮膚直接曝曬陽光。

■當併發腎臟損害時更保證食物低鹽、低蛋白，不可進食海鮮類的刺激性食物。

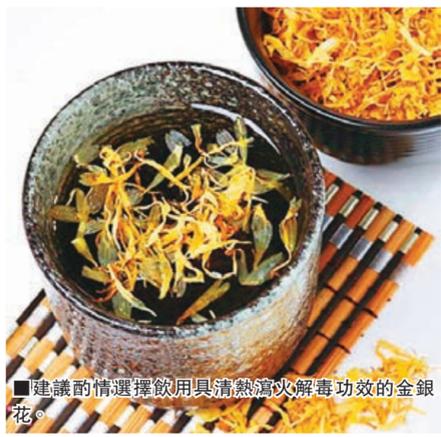


SLE的六大常見證型

1. 風寒濕困阻經絡宜祛風散寒除濕通絡：倘若患者除出現關節痛外，兼有頭痛、肌肉酸楚、觸之痛覺增加，痛處遊走不定的情況，就屬風寒濕邪侵犯經絡。宜祛風散寒除濕通絡，可酌用防風、桂枝、生薑、木瓜、忍冬藤等。
2. 陰虛不足、邪熱亢盛宜涼血滋陰、清熱解毒：如果患者在出現關節痛或皮膚紅斑的同時，還有心悸、失眠、多夢、眩暈、耳鳴、面色蒼白、煩熱、潮熱、盜汗、口乾、陣陣發熱、肌肉酸痛等問題的話，辨證就屬陰虛不足、邪熱亢盛。宜涼血滋陰、清熱解毒，可酌用玄參、生地黃、麥冬、知母、墨旱蓮、鱉甲、連翹、板藍根、蒲公英、七葉一枝花等。
3. 氣陰兩虛、熱毒滯留宜益氣滋陰、清熱生津：假使患者易於感冒，出現怕風、疲倦、氣短、心悸、胸悶，甚則腰膝酸軟、夜尿頻多、大便乾結，屬氣陰兩虛、熱毒滯留的話，宜益氣滋陰、清熱生津。可酌用黨參、花旗參、黃芪、石斛、玄參、山藥、防風等。
4. 陰津不足、虛火上炎宜滋陰生津、降火退熱：若患者形體消瘦、口乾燥、口腔糜爛、聲音沙啞、皮膚粗糙，小便短少、大便乾硬，辨證屬陰津不足、虛火上炎。宜滋陰生津、降火退熱，可酌用石斛、玄參、北沙參、麥冬、粉葛、太子參等。
5. 氣虛痰阻、肝脾不和宜調和肝脾、益氣活血：若是患者面上出現紅斑暗瘡，關節疼痛，兼見胸脅刺痛、面色蒼白、氣短、語聲微弱、容易出汗、倦怠乏力、口乾、口苦、欲嘔，辨證屬氣虛痰阻、肝脾不和的話，宜調和肝脾、益氣活血。可酌用黃芪、黨參、山藥、山楂、竹茹、紫蘇葉、陳皮等。
6. 脾胃陽虛、中氣不足宜溫陽益氣、補益脾胃：倘若患者怕冷疲乏、動則氣喘，伴腰膝酸軟、大便稀爛，辨證屬脾胃陽虛、中氣不足的話，宜溫陽益氣、補益脾胃。可酌用黃芪、益智仁、桑寄生、五味子、茯苓等。

系統性紅斑狼瘡變化多端，病變會累及多系統及多臟器。患者可出現不同程度的關節痛、脫髮、發熱、皮膚紅斑、口腔潰瘍、口乾、消瘦、乏力。其皮損一般出現於鼻樑及頰部兩側，呈蝴蝶狀對稱。水腫性紅斑初起是綠豆至黃豆大小，色淡紅、鮮紅或暗紫紅，後會逐漸擴大。通過現代醫學檢查可發現貧血、白細胞及血小板減少、蛋白尿、肺功能下降等問題。然，中醫一般將系統性紅斑狼瘡的臨床關鍵症狀歸屬為「痺證」、「虛勞」、「日曬瘡」、「陰陽毒」、「蝶瘡流注」等範疇，病因以虛、熱、濕、瘀、毒為綱領。

根據筆者經驗而言，病患雖皆因感受外界六淫疫癘之邪而發病，但發病者多有先天不足、後天腎精虧損、情志內傷、氣血失和為本等問題。由此可見，系統性紅斑狼瘡的病機往往是本虛標實，卻以腎陰虧虛為關鍵。所以，防治系統性紅斑狼瘡，總以培補肝脾腎為原則。類固醇藥多使陽熱症狀加重，可酌用滋陰降火、清熱涼血的中藥；類固醇藥撤減時，宜酌加平補肝腎的中藥。除此之外，還應根據風、毒、瘀、熱的程度，配以祛風、解毒、清熱的中藥。雖然紅斑狼瘡病程較長，倘若患者能正確認識疾病，以消除焦慮、恐慌心理；時刻採取積極樂觀的態度，主動配合治療，注意防護細節定能戰勝疾病。



■建議酌情選擇飲用具清熱瀉火解毒功效的金銀花。

系統性紅斑狼瘡（SLE）是以多系統損害伴多種自身抗體為特徵的自身免疫性疾病，病因至今未能明瞭。現代醫學認為與感染、免疫、環境、激素、遺傳缺陷等諸因素有關。西醫以使用糖皮質激素、免疫抑制劑治療為主，而中醫則採用滋陰降火、平補肝腎的用藥原則。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）



■系統性紅斑狼瘡患者要注意做好口腔護理，飯後清潔口腔，以防口鼻黏膜潰瘍及惡化。

對症護理

1. 為避免繼發感染，應保持面部清潔。可動用清溫水洗臉，以促進局部血液迴圈。禁用鹼性肥皂、化妝品，避免因局部皮膚刺激而引起的過敏。
2. 做好口腔護理，飯後清潔口腔，以防口鼻黏膜潰瘍及惡化。
3. 加強皮膚護理，皮損嚴重者，應保持局部乾爽，避免局部磨擦，小水皰不要抓破，水皰較多、較大的話務須請醫師進行無菌處理。
4. 重視脫髮護理，每周溫水洗頭2-3次，邊洗邊按摩頭皮，或用梳子輕輕梳理頭皮，每次10分鐘，以增加頭皮血液供應。

飲食護理

1. 平時最好能食用清淡、易消化、高蛋白、低脂、低鹽、低糖的食物。多吃含維生素的蔬菜和水果，適度食用雞蛋、瘦肉、魚類等食材以補充鈣質、防骨質疏鬆。建議酌情選用養陰生津功效的食品，如麥冬、天冬、枸杞、北沙參、石斛、玉竹、龜板、鱉甲，以及涼血清熱的生地、玄參、水牛角、羚羊角，還有清熱瀉火解毒的金銀花、黃芩、淡竹葉、菊花、蘆根。
2. 不宜吃油膩食物，忌食羊肉、牛肉、辣椒、大蒜、大蔥、韭菜等過於性熱的食物，避免進食能引起過敏反應的冬菇、芹菜、無花果，它們會加重面部紅斑、皮疹，及會誘發系統性紅斑狼瘡潛伏在作用的食物，如蘑菇、菠菜等。當併發腎臟損害時更保證食物低鹽、低蛋白，避免食入海鮮類的刺激性食物。

■系統性紅斑狼瘡的患者平時最好能食用清淡、易消化、低糖的食物，所以應多吃蔬菜水果。



■患系統性紅斑狼瘡時不宜吃油膩食物，更需忌食牛羊肉。

日常起居的防護要點

1. 避免勞累，要重視休息。
2. 不要讓皮膚直接曝曬陽光。出外應撐遮陽傘或戴寬邊帽子，穿長袖衣褲。外出活動最好安排在清晨或晚上。房內的窗簾宜採取可有效遮光的深色系。
3. 應注意保暖，冬天外出要戴好帽子、口罩以避免受涼。四肢不宜暴露在低溫下，亦不宜使用低溫的水。
4. 病情穩定時宜適度的體育活動，如氣功、散步、打太極拳等。
5. 注意個人衛生，保持皮膚衛生清潔，預防皮損和感染。可用鹽水清洗，切忌擠壓丘疹，避免使用添加化學品的護膚品及清潔劑，不要觸碰染髮劑、燙髮膏等刺激性物品。房間內亦要保持乾淨、整潔、通風，室內溫度保持在攝氏25-28度、空氣濕度在40-60%為宜。



■如患有系統性紅斑狼瘡，可動用清溫水洗臉，禁用鹼性肥皂避免因局部皮膚刺激而引起過敏。

我的養生法 文：楊健克

粥食消化又滋養 可謂老年人之友

粥食是滋養身體的最佳食品，歷代養生家對粥食養生都很重視。漢代名醫張仲景在其《傷寒雜病論》中提出了米粥同用、藥後食粥的論述。而孫思邈在《千金方》中亦指出，粥有食治專節，此書中收集了民間用穀皮糠粥防治腳氣病及羊骨粥溫補陽氣等著名粥食方。清代養生家曹廷棟認為，以粥調治頹養老人，可使其長壽。粥食不僅便於咀嚼，有益消化，且具有祛病、補益滋養身體作用，可以說是最適合老年人的食物之一。我向大家推薦以下幾個便於煮食的粥方，大家可以根據自己的體質情況進行選擇。



■楊健克常吃山藥玉米粥，他認為有很好的健脾補氣功效，能改善由節食造成的氣虛。

1. 南瓜紅棗粥：南瓜100克，紅棗10個，粳米100克。製作方法：將南瓜去皮，洗淨切塊，紅棗去核洗淨，粳米淘淨。先把米放在鍋中，加入適量清水，煮沸後放入南瓜、大棗。繼續煮至米爛瓜熟即可。功效：南瓜性溫，味甘、入脾胃二經，能補中益氣，消炎止痛解毒。紅棗有補中益氣、養血、安神的功效。兩者與米成粥，可健脾補氣。最適宜脾虛之人食用。我脾胃陽虛，連續吃了一段時間南瓜紅棗粥，效果很好。消化增強了，食慾也增加了。
2. 黑豆、薏仁粥：黑豆30克，薏仁50克，冰糖適量。製作方法：把黑豆和薏仁分別洗淨後，浸泡4小時以上，然後一起放入鍋中，煮至豆熟米爛，加

入冰糖，溶化後即可食用。功效：清熱祛濕。能調理身體濕熱引起的「痘瘡」。

3. 雙白玉粥：白菜50克、蔥白20克，粳米50克，生薑、鹽少許。製作方法：白菜洗淨切片，蔥白切絲，先把粳米淘淨，放入鍋中，加水適量，煮沸後放入白菜蔥白和生薑。煮至黏稠，加鹽調味即可。功效：健脾益氣，還能發汗，又不會傷害身體正氣。適合體虛的感冒者和老年人。
4. 天冬黑豆粥：天冬20克，黑豆和芝麻各30克，糯米50克，冰糖適量。製作方法：把黑豆洗淨放入水中浸泡3小時以上。然後，把天冬、黑豆、芝麻和糯米一起放入鍋中，加入適量清水熬煮成粥，粥快熟時，加入冰糖，溶化後即可食用。每日早晚服用2次，服用一周為一個療程。功效：有滋陰補腎，養肝補血的功效。能緩解頭暈、耳鳴、白髮乾枯、腰膝酸軟等病狀。天冬



■87歲健康老人楊健克表示，黑豆、薏仁粥可清熱祛濕，可調理因身體濕熱而引起的「痘瘡」。

5. 山藥、玉米粥：山藥50克，玉米粉20克，粳米20克。製作方法：山藥去皮切塊，將米淘淨，放入鍋中，加入適量清水煮沸後，放入山藥，煮至粥快熟時，把玉米粉放入冷水，挑均勻後，放入鍋中，攪拌至粥粘稠即可。功效：有很好的健脾補氣功效。能改善由節食造成的氣虛。還能促進排便，預防便秘。我常吃這款粥，效果不錯。補氣養血精力。
6. 山藥大棗山薏仁粥：山藥200克，薏仁50克，芡實50克，粳米100克，大棗10個。製作方法：把薏仁、芡實洗淨後，放入清水中浸泡4小時以上，大棗粳米洗淨，泡1小時左右，然後把薏仁、芡實和粳米一起放入鍋中加水煮沸後，小火熬煮，把山藥去皮洗淨切塊和大棗一起放入鍋中，加水煮沸後小火熬煮。功效：有強腎健脾，補氣血功效。

醫訊

中醫針灸調理 子宮肌瘤可免開刀

中央社電 女性罹患子宮肌瘤除了以西醫手術切除子宮，也可以用針灸和中藥進行調理，個案顯示中醫治療頗有成效。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科醫師周宗翰說，一位日籍婦女，因為罹患子宮平滑肌瘤，20年期間飽受痛經、月經血流通過多、腰痠、頻尿等困擾，日本婦產科醫師建議開刀切除子宮，但患者懼怕手術遲遲未切除，婦人49歲停經時子宮肌瘤已達24公分左右。婦人近年隨著丈夫外派工作定居台灣，去年3月中因為陰道不正常少量出血就醫，台灣醫師仍建議立刻摘除子宮。婦人後來前往中醫科就診，患者經過下腹部針灸艾灸，並服用中藥調理，之後平均每星期回診一次，治療一段時間後子宮肌瘤也日漸縮小。今年過年回日本接受追蹤檢查，日本婦科醫師建議目前不需開刀，並希望患者繼續接受中醫治療。

周宗翰表示，子宮良性肌瘤在中醫屬「癥瘕積聚」的範疇，通常痰瘀凝滯體質容易罹患。中醫可藉由圍刺腹部穴位，艾粒溫灸通氣血，改變子宮腔體環境，並給予中藥調理，將有助於減輕子宮肌瘤患者的不適症狀。有家族病史或是肥胖婦女，是罹患子宮肌瘤的高風險族群，生活習慣應該更為謹慎，少吃肉類以避免攝取過多環境賀爾蒙，多吃綠色蔬菜，但是切記盡量煮熟避免生食，也不要就在睡前吃水果，因為冰品或寒性食物會導致婦女的宮體變寒。有肌瘤體質的人更應該請中醫師協助改善體質，平時養成運動習慣，可有效降低子宮肌瘤發生率。