



懷孕後嘔吐 該吃什麼好？

「妊娠嘔吐」是指妊娠早期噁心嘔吐，惡聞食氣，食入即吐或吐不能食。一般見於妊娠早期，輕者往往至妊娠二、三月後自然消失；重者頻頻嘔吐或不食亦吐，可持續到妊娠後期。嘔吐之物多為食物、痰涎，或為清水、酸水、黃綠苦水，甚則混有血液如同醬色，甚至出現酸中毒。嘔吐反應輕微是一種福分，但大多數人的反應較重，嚴重者會導致流產或影響胎兒的生長發育，甚至危及孕婦生命。

文：繆江霞中醫師（香港中醫學會）

中醫認為本病的主要機理是沖氣上逆，胃失和降。常見分型有胃虛、肝熱、痰滯、氣陰二虛等。主要根據臨床表現來分型。

- 一、胃虛型主要表現：妊娠早期噁心嘔吐，吐出食物，甚則食入即吐，脘腹脹悶，不思飲食，頭暈體倦，怠惰思睡，舌淡，苔白，脈緩滑無力。
- 二、肝熱型主要證候：妊娠早期嘔吐酸水或苦水，胸脅滿悶，噯氣歎息，頭暈目眩，口苦咽乾，渴喜冷飲，便秘溲赤，舌紅，苔黃燥，脈弦滑數。
- 三、痰滯型主要證候：妊娠早期，嘔吐痰涎，胸膈滿悶，不思飲食，口中淡膩，頭暈目眩，心悸氣

短，舌淡胖，苔白膩，脈滑。

四、氣陰二虛型臨床症狀：嘔吐不止，不能進食，而導致陰液虧損，精氣耗散，出現精神萎靡，形體消瘦，眼眶下陷，雙目無神，四肢無力，嚴重者出現嘔吐帶血樣物，發熱口渴，尿少便秘，唇舌乾燥，舌紅，苔薄黃或光剝，脈細滑數無力等氣陰兩虧的嚴重證候（查尿酮體常呈強陽性反應）。

妊娠嘔吐飲食注意事項

妊娠嘔吐可以用中藥來辨證治療，臨床療效也很好。

由於妊娠嘔吐與飲食關係密切，飲食的調節也至關重要。

有人以為嘔吐就不再進食，這是不正確的做法。一般不太嚴重的嘔吐，在吐了以後，不要畏懼食物，仍要努力進食，只有嘔吐特別劇烈的才需要暫時禁食。妊娠嘔吐的食療必須遵循以下原則：

一、飲食要「簡單易消化」、「品種多樣化」。盡量選用能補氣血、安胎的食物，如牛奶、蛋類、豆製品、瘦肉、豬肝、菠菜、番茄、梅子等。中國的粥是養胃的絕佳佳品，建議可以煲點陳皮薑粥，既可養胃，還可止嘔。

二、忌食腥、臭等有刺激性的食物，如海產品、辣椒、臭豆腐等，以防加重嘔吐。

三、忌食硬質食物，以免損傷胃黏膜。忌食煎炸肥膩、難消化的食物，忌食凍品和生冷食物，防傷脾胃。

四、食療的總體原則以養胃健脾、降逆止嘔為主，但同樣的嘔吐，中醫有寒、熱、虛、實之分，中醫師會依據嘔吐的性質、特點和其他不適的症狀來判斷嘔吐的類型。孕婦需要依據體質和臨床症狀的差異選用不同的食療方法，如不清楚自己嘔吐的性質，可詢問合格的中醫師。

食療方及適應的症狀：

一、白鯽湯

材料：白鯽魚1條、薑6片、胡椒10粒、陳皮6克、砂仁6克

做法：將鯽魚去鱗及腸雜洗淨，薑、胡椒、陳皮、砂仁放入魚腹內，煮熟作羹湯，加食鹽調味，飲湯食魚肉。

適應症：嘔吐物是食物，伴有疲乏思睡。



白鯽湯

二、蘆根柿蒂粥

材料：鮮蘆根30克、柿蒂10克、粳米50克、冰糖適量。

做法：將鮮蘆根、柿蒂同煎取汁，入粳米煮成稀粥，加冰糖適量即成。

適應症：嘔吐酸苦水，伴口乾口苦、胸悶、頭脹，尿黃而少，大便乾結。



蘆根柿蒂粥

三、八寶健脾化痰粥

材料：芡實、山藥、茯苓、蓮肉、薏苡仁、白扁豆、黨參、白朮各6克、大米150克。

做法：將黨參、白朮用布包好，然後與其他一起加入鍋內，加水適量，煎煮後去藥包，再加入淘洗的大米，煮粥，分餐食用。

適應症：嘔吐痰涎，伴不思飲食、四肢疲乏，氣促心悸。



八寶健脾化痰粥

四、養陰增液茶

材料：沙參、麥冬、玉竹、西洋參各10克。

做法：加水1,500毫升，同煎一小時，取汁，加入冰糖適量，代茶飲用。

適應症：嘔吐劇烈，發作已久，嘔吐物呈血性，消瘦，目眶凹陷，雙目無神，發熱口渴。



養陰增液茶

醫者手記：

中醫治療 多囊卵巢綜合症

多囊卵巢綜合症是一種卵巢增大並含有很多充滿液體的小囊，雄激素水準增高、不能排卵的內分泌疾病。病人出現的主要症狀是月經失調，一般是月經稀發，經量減少逐漸發展到閉經。由於雄激素水準過高，不能排卵，病人可能會出現不孕。此外，病人還會有毛、易生痤瘡、油性皮膚、肥胖等表現。B超檢查會發現卵巢增大到正常的2至3倍，這些典型症狀常在青春期中出現。

在治療方面，需要從以下三個方面入手：

- 一、一般治療。病人應該積極進行鍛煉，減少高脂肪、高糖食物的攝取，降低體重。這樣可以促使雄激素水準下降，對恢復排卵有利。
- 二、藥物治療。藥物治療可以對抗雄激素的作用，促使卵巢排卵。使用的藥物主要是口服避孕藥，藥物同時可以調整月經周期。一般服用3至6個月左右，經過激素水平檢測正常後就可以停止服藥。
- 三、腹腔鏡手術治療。如果上述兩種方法效果都不好，就需要考慮腹腔鏡手術治療。在腹腔鏡下，手術穿刺卵泡，使雄激素水準下降，從而達到治療目的。

根據臨床經驗，患者一般在症狀得到控制後都可以恢復排卵，從而懷孕，但有部分患者也會復發，這需要定期到醫院進行檢查。需要指出的是，多囊性卵巢綜合症持續的時間越長就越難治療，因此，一旦有相關的症狀，應該及時到醫院就診，以免延誤病情。

中醫對多囊卵巢綜合症表現的月經不調、不孕的認識雖有多方面認識，但根本上屬腎氣不足。中醫理論記載「女子七歲腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。」而「沖任起於胞宮，隸屬肝腎」，「腎藏精，精生髓，腦為髓海」，腎又「藏志，為作強之官，技巧出焉」，「恐傷腎」。因此，腎不僅和下丘腦—垂體—卵巢軸調節的生殖功能相關，而且和身體其他部分包括腦的發育過程相關，還受思維、情緒、環境等因素影響，因而內、外因可通過腎而影響月經的調節。

同時按「肝腎同源」的中醫認識，在某些月經失調患者中，除腎氣不足以外，還表現出肝鬱化火的症狀。多囊卵巢綜合症尚有肥胖、卵巢增大的表現，按腎虛不能蒸騰下焦津液，因而積聚成痰核，符合辨證中醫虛痰實表現。患者表現有月經過少，閉經，除腎虛外尚有瘀阻經脈的辨證。故目前一般認為本病屬腎虛，其中尚有肝鬱、痰濕、血瘀之辨。在臨床治療上常以丹梔逍遙散合蒼附導痰丸及血府逐瘀湯三方化裁治之，效果滿意。

文：郭岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師



多素少肉助降死亡風險

新華社電 多吃素少吃肉一向被認為有益健康。《美國醫學會雜誌·內科學卷》最近公佈的一項大型研究證實了這一點，發現多攝入植物蛋白有助降低死亡風險，而高動物蛋白則會增加死亡風險。

研究論文第一作者、馬薩諸塞綜合醫院博士宋明洋表示，在他們的研究人群中，飲食所攝入的植物蛋白主要來源有麵包、穀類、意大利麵、堅果和豆類，動物蛋白的主要來源有豬、牛、羊肉等紅肉、雞肉、奶類、雞蛋和魚。宋明洋說：「總體而言，對人體健康來說，植物蛋白優於動物蛋白，而在動物蛋白中，雞肉和魚類優於紅肉、奶類和蛋類。」他解釋說，之前的研究主要側重蛋白質的攝入量，忽略了蛋白質質的食物來源。

從膳食的角度講，絕大多數攝入的營養素都來自於食物，而每種食物中的營養素又種類繁多。因此，他們認為研究蛋白質的食物來源對健康的影響同樣重要，並為此分析了美國兩個大型隨訪研究的數據。在這兩項研究中，研究人員通過調查問卷收集了超過10萬名護士和健康專業人士的飲食、生活方式、健康狀況和疾病診斷信息，同時利用家屬報告和國家死亡數據庫等收集了這些研究對象的死亡信息。

在最新的研究中，宋明洋等人利用統計學模型分析了動物蛋白和植物蛋白攝入量與死亡率之間的關係。結果發現，蛋白質的食物來源對健康有重要影響。攝入高動物蛋白，尤其是來自紅肉的動物蛋白，與死亡風險呈正相關，而

攝入高植物蛋白與死亡風險呈負相關。進一步研究顯示，高動物蛋白攝入與死亡風險的正相關關係僅存在於生活方式不健康的人群中，比如肥胖或體重過輕、酗酒、抽煙或缺乏鍛煉等人群；對於有着健康生活方式的人群，這種關係並不存在。宋明洋說，目前有關蛋白質食物來源方面的科學研究十分缺乏，他們的研究很大程度上填補了這一領域的空白。「我們的飲食指南不僅應該關注蛋白質的絕對攝入量，更應該關注其食物來源。」



植物蛋白主要來源有堅果類。

健康小百科：

「捉精靈」易招眼疾 中醫養眼有一套

Pokémon Go遊戲自登陸港後，短時間內即掀起全城「捉精靈」熱，台灣有一名14歲中學男生因沉迷Pokémon Go，日捉小精靈5小時，1個月後，原本沒近視的他突然變得視力模糊，經中醫施以鐳射針灸，並配合自行按摩眼睛周圍穴道後，情況逐漸改善。

台灣中醫蔡政勳表示，這名中學生因捉小精靈用眼過度而造成初期性近視，有眼睛脹痛等症狀，於是施以眼部周圍穴道鐳射針灸，讓他舒緩不適。蔡政勳說，鐳射針灸療效每周做3次，2周即可改善，這名中學生在做完鐳射針灸，加上減少玩Pokémon Go時間後，視力漸有改善。蔡政勳也教這名中學生與其他玩Pokémon Go玩到眼部不適者，可按摩眼部周圍魚腰等6個穴道，還搭配一些遠處的穴位使活絡眼周的氣血循環達到更好效果，包括肩頸區的風池、天柱、肩井等，手腳可按摩合谷、太沖穴等。他指出，只要每天持之以恆刺激就可以達到促進眼睛和頭頸部氣血循環的效果，對緩解眼睛各種不適症狀的幫助很大。



中醫師教大眾眼部周圍穴道按摩法，可舒緩不適症狀。中央社

他又說，穴位按摩前把手搓熱並且把手洗乾淨，避免把細菌帶入眼睛，以指腹輕壓穴道有酸脹感，每次按摩6至8次。穴道大都位於眼睛周圍，只要按摩眼睛周圍穴道再輕輕按壓，避免直接按摩眼球。他表示，要減少眼部疲勞，除少玩電子遊戲與多按摩眼部周圍穴道外，玩家可以喝枸杞、菊花茶養眼。

文：Kat