



中醫科_洪曉嵐醫師

誰說子宮肌瘤不能補！

39歲的H小姐來到門診，一坐下來就說：醫師我頭好暈喔，今天是月經來的第3天，量還是好多，衛生棉都來不及換啊！”

因為身為護理人員每到月經期間，總是讓她緊張兮兮，深怕突然經血量太多，不小心沾到白色制服。

經婦產科超音波檢查後發現，子宮內有數顆子宮肌瘤，除了每次經行量多外，經血總是滴滴答答十多天才結束，導致血紅素降低至8-9。

仔細看，她臉色萎黃黑眼圈深，雙手冰冰冷冷，講起話來有氣無力。

我說：“我們得好好幫你補一下啊！”

她連忙搖手說：“不行，婦產科醫師說我不能補！而且，我婆婆都有煮四物湯給我喝，不必再補了啦！”

許多人對中醫調月經的觀念都只停留在四物湯、八珍湯，習慣月經後自行喝四物湯補血，其實這類誤也是最令人詬病的地方。四物湯已有研究報告指出會加重子宮肌瘤及子宮內膜異位的嚴重程度，所以不建議這些病人服用四湯類藥物。那麼，問題來了，有子宮肌瘤的患者月經來的量又多時間又久，該怎麼補呢？其實認為，應該將其分為三個部分：

第一，應該加強子宮收縮的能力

許多長期經血量多的病人，因為太過虛弱，子宮收能力也不好，每次行經總是拖了十多天才結束。中醫認為“氣隨血行”，營血過度耗損，也會導致氣虛，這也會子宮收縮更差。如果我們可以打破這個性循環，增強子宮收縮能力，每次行經的經血量跟出血時間自然就會縮減。

第二，應從“補氣”下手

中醫氣和血是相依並存的，“氣”可以生血、行血、攝血。生血：氣是血液生成的動力，可促進脾胃從飲食中吸收水穀精微，轉化為血液。行血：氣的推動作用，可以保證血液運行正常。攝血：氣具有統攝血液在脈管中運行，防止其逸出脈外的功能。就像打仗時一定要有一位將軍指揮，否則底下的小兵，群龍無首，很快就作亂了！所以，針對此類病人，我認為補氣比補血重要許多！

第三，飲食營養均衡

我們每天可以攝取的食物中，就有許多是富含鐵質的，如牛羊肉、雞蛋、豬肝等等，素食貧血患者也可以多吃紅蘿蔔、蘋果、葡萄、黑木耳、紫菜、桑葚等。中醫有“藥食同源”的觀念，許多中醫傳統藥物如紅棗、枸杞、龍眼肉、黑豆等，都是容易取得的食材，平常炒菜煮湯即可加入一些，不但美味，對補血更是有效，也不必擔心肌瘤越補越大顆。