



七、參考文獻

邱靜瑜(2019)・孕產婦的中醫照護・於張永賢、張曼玲總校閱，中醫護理學概論(四版，305-332頁)・新文京開發。

孫茂峰(2019)・一穴解痛(初版)・幸福文化。

鄭淑美(2021)・中西醫結合：中醫婦科診治心法・宏道文化。

鄭淑鎂、簡鸞瑤(2022)・中西醫結合：中醫常見內分泌疾病診治心法・宏道文化。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0002(3)

認識帶下病之 中醫照護



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

白帶泛指陰道的分泌物，中醫稱帶下，統計顯示，35%婦科患者主訴有白帶問題，白帶問題看似不大，但往往對患者造成嚴重生活困擾。反覆發作的白帶，可透過中醫全面性體質調整，增強抵抗力，使復發機率降低。

一、帶下可分為兩大類

(一)生理性帶下：健康女性陰道口一般會有少量無色無臭白帶，質清不稠，每月月經前期、排卵期及妊娠早期會稍微增加，這是正常現象。

(二)病理性帶下：帶下之量、色、質、味明顯發生改變，如量增多、呈現黃、紅、綠、褐顏色不正常、質不清如：膿液、泡沫、乳酪狀、味道異常如：腥臭、腐臭或是產生局部刺激症狀，如癢、痛等。

二、飲食禁忌

白帶患者的體質在中醫觀點，有些食物需要節制及注意：

(一)飲食禁忌

1. 忌任何冰品、冰涼飲料。
2. 忌寒涼性蔬菜、水果：

(1) 水果類：西瓜、哈蜜瓜、香瓜、水梨

、葡萄柚、柚子、椰子水、橘子、硬柿子、山竹、蕃茄。

(2) 蔬菜類：如白蘿蔔、大白菜、綠豆、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蘆筍、竹筍。

3. 忌辛辣、燥熱、燒烤、油炸食物：

(1) 辛辣物：如辣椒、胡椒、花椒、八角、大蒜、茺荑、蔥、沙茶醬。

(2) 熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

(3) 燥熱物及煎炸食物：如茴香、韭菜、肉桂、羊肉、炒花生、炸雞。

(4) 刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩。

4. 忌菸酒及含酒食品：

如人參酒、鹿茸酒等，食後會加重炎症充血。

(二)適宜飲食

芭樂、蘋果、葡萄、柳橙、木瓜、草莓、櫻桃、桑椹、空心菜、菠菜、紅蘿蔔、茼蒿、花椰菜、木耳。

三、外用藥

除內服藥，嚴重者可由醫師開立外用坐浴藥使用，例如：金銀花、黃柏、連翹、苦參根、大黃、龍膽草、明礬、土茯苓、敗醬草、地膚子、蛇床子等藥，由醫師開立，坐浴浸泡5-10分鐘。

四、生活注意事項

(一)盡量不穿緊身褲、牛仔褲。

(二)內褲以棉質、寬鬆舒適為佳，並隨時保持陰部清潔乾爽。

(三)生理期間勤換棉墊。

(四)如廁後應定點擦拭會陰部。

(五)房事前要喝水，房事後應排尿。

(六)暫時勿坐浴、洗三溫暖或泡溫泉。

(七)勿用肥皂或消毒劑清洗會陰部，過度清洗陰道內部，會破壞陰道內酸鹼值，導致黴菌異常過度增生，反而會有白帶增加現象。

(八)平日儘量減少使用護墊。

五、食療

四神湯：蓮子一兩、芡實六錢、薏苡仁一兩半、茯苓六錢、山藥一兩、川芎4片，加入排骨或豬小腸600克(或豬肚半個)，具健脾、祛濕、止帶的功用。

六、穴位按摩

於小腿內腳踝高點上3吋(手四橫指併攏)，脛骨後方凹陷處之三陰交穴按摩，每次按壓三分鐘，亦可配合艾灸使用(如下圖)。