

不當白帶女



文 / 楊紓怡 大林慈濟醫院中醫部主治醫師



俗話說「十女九帶」，很多女性朋友經常飽受白帶的困擾，診間裡就常有女性患者來就診時煩惱的問：

「醫師，我最近分泌物好多，還有腥味耶，整天都覺得很不舒服。」

「醫師，我覺得私密處一直有分泌物水水的感覺，這樣正常嗎？」

「知己知彼，百戰百勝」，要治療白帶，自然也要對它有所了解。

所謂的白帶，就是女性陰道分泌出來的液體，主要由子宮頸等生殖器官各部位的分泌物，以及滲出液混合而成，具有滋潤陰道的功能。以中醫的觀點，可簡單將白帶區分為二種，包括「生理性的白帶」及「病理性的白帶」。

一、生理性白帶：通常於月經結束後幾天會稍有量少的白色分泌物；排卵期間則會有稍多一些的無味蛋清樣分泌物，大約持續二至三天；在月

經將至的三日至一周前，因賀爾蒙改變的關係，也會容易出現白色或淡黃色黏液狀無味的分泌物，以上都屬於正常的生理性白帶。

二、病理性白帶：通常可以從質、色、量、味四個面向去留意，若是分泌物較平常來的黏稠、色深、量多、味重，就有可能是病理性白帶，需要就醫治療。例如以下四種情況：

- ◆豆腐渣質地，乳白色，量少質黏，伴隨陰部搔癢感的黴菌（念珠菌）感染。
- ◆黃綠色質地黏稠的分泌物，量多，伴隨腥臭味，此為細菌感染。
- ◆帶血的分泌物，量少或多，必須考量有可能是惡性腫瘤或子宮頸糜爛所引起。
- ◆灰白色或黃色泡沫狀分泌物，伴隨酸臭味，有可能是滴蟲感染。

辨明起因 多管齊下治療

白帶的問題在中醫稱為「帶下」，中醫認為病因可分為以下三種：

脾虛型：白帶質地清晰如水或稍帶黏稠色白或微黃，量多無腥臭味，反覆發作，只要吃了屬性寒涼的瓜果食材，就會讓分泌物綿綿不絕，臉色比較白或稍黃，手腳容易冰冷。

食療：山藥白果茶。

成分：山藥五錢、白果二錢、陳皮二錢，用五百 CC 水煮滾後待溫即可飲用。

腎虛型：分泌物清晰量多，伴隨腰痠、膝軟，月經不規則，怕冷，晚上要起來上很多次廁所，臉色沒有光澤，容易掉頭髮。

食療：菟絲杜仲茶。

成分：菟絲子二錢、杜仲二錢、紅棗三錢，用五百 CC 水煮滾後待溫即可飲用。

濕熱型：分泌物是黃綠色質地黏稠或乳白豆腐渣狀，味腥臭或酸臭，伴隨搔癢感，失眠多夢，口乾舌燥，容易使得泌尿生殖系統感染，常見於工作緊張壓力大，或經常熬夜的女性朋友。

食療：豬苓車前粥。

成分：豬苓三錢、車前子二錢、知母二錢，山藥二錢，以五百 CC 水煮滾後悶十五分鐘，將藥材撈起，以藥液入鍋煮粥即可。

三陰交穴

位置：在內踝上四指幅（三吋），脛骨旁即是穴位。

作用：健脾、利濕、止帶。

足三里穴

位置：外膝眼下四指幅（三吋），脛骨旁開一橫指即是穴位。

作用：健脾益氣，升陽止帶。

太衝穴

位置：位於足背側，第一、二趾蹠骨連接處。

作用：清熱止帶。

以上食療僅提供參考，飲用前建議先向中醫師諮詢，了解體質，以對症下藥。

除了以食療調整體質外，也可藉由穴位的按摩來改善白帶的情況，按摩的方式建議一日三次，一次按壓三十下，以指腹在穴位上稍微加壓按摩。

另外，使用中藥的坐浴方法，對於常被白帶困擾的女性們，也有很大的幫助。

中藥坐浴止帶方：

金銀花 1 錢、蒲公英 1 錢、土茯苓 1.5 錢、苦參 1.5 錢、魚腥草 1.5 錢。如果陰部搔癢嚴重，可以加上蛇床子 1.5 錢。

以上中藥以水煮開後，另加入適量溫水（溫度約 38 至 40 度），洗完澡後，以小臉盆坐浴 5 分鐘，一周 3 次，也能達到很好的治療效果。

如果白帶問題反覆發作，最好尋求醫師的專業協助以及生活作息的調整，才能事半功倍，真正揮別白帶的困擾。🌿