

秋轉涼 別怕感冒

中醫教你保養預防

文 / 陳建仲 臺中慈濟醫院中醫部主任

時令已過中秋，在這季節交換的時候，秋老虎的威力，白天和晚上的氣溫差異相當大，而一波波北風氣團也將接踵而來，天候冷熱溫度的變化也進入不穩定時節，一不小心就容易罹患感冒。不同季節有它的氣候特性，中醫認為人與自然界應互相配合，才能維持身體的健康狀態。

秋天感冒的特性是「風燥」

秋天時氣候比較乾燥，空氣中的濕度較低，在節氣上屬於「燥」的季節。因此，在進入秋天後，我們會特別覺得容易口乾舌燥，皮膚也較乾燥而不像夏天皮膚容易感到溼黏；除此之外，這個季節也比較容易便秘，小便量也會較少，有乾眼症的病患，眼睛也容易相對乾澀。

中醫注重「天人合一」，自然界大乾坤的變化會影響人體小乾坤的生理機能。若從中醫的角度來看，在這個時候的感冒，臨床上比較容易出現中醫溫病所謂「秋燥」、「風燥」的病理證型。臨床上，在這個季節的感冒特點為：常出現口乾鼻燥、咽喉乾燥、咳嗽無痰或

少痰難出、皮膚乾燥、流鼻血或痰中有血絲等，一系列上呼吸道黏膜津氣乾燥的現象，這些病理症狀的原因，中醫簡單歸納為「燥邪」所引起。

一般來說，秋天在台灣十月中旬之前的氣候較炎熱，十月中旬之後天氣就會明顯轉涼；而臨床上根據感冒病人的不舒服病症，可發現在燥熱的天候下，大多數會出現發熱、微惡風寒、頭痛、舌紅、脈數大等特點，屬於中醫「溫燥」的疾病證型；而一旦秋天氣候轉涼，初起時惡寒重而發熱較輕，舌頭顏色不紅，脈浮緊而不數(寒氣淤積在身體裡，臨床症狀尚未發燒，但已有怕寒感覺出現)等症狀，屬於中醫「涼燥」感冒證型為主。然而，如果遇到秋颱或者氣候反常下了多天的雨，則也會出現身倦乏力、頭重、身重、涕多、痰多的寒濕型或是濕熱型，屬於「濕邪」所造成的感冒症狀。

秋天感冒如何改善病情

秋天治療的藥物，不宜太燥性的藥物，如半夏、白芷、麻黃、羌活等都需

慎用。此外，感冒時也不宜用補藥，除非虛性體質之人。

臨床用藥方面，「溫燥」宜選用辛涼甘潤的藥物，如桑葉、薄荷、菊花、杏仁、浙貝母、沙參、梨皮、枇杷葉等，臨床上常用桑杏湯、桑菊飲等方劑處理。「涼燥」則以溫潤化痰宣肺為主，如紫蘇葉、橘紅、前胡、白前、百部等，臨床上常用杏蘇散方劑處理。

1. 若覺身體不適時，應及早就醫，以免病情惡化。
2. 若覺口乾舌燥或痰難出時，鼓勵多喝溫開水，而喝時不宜大口灌下，宜一口一口先含在嘴巴中，再慢慢吞下去，對潤喉、化痰上有一定的改善效果。
3. 「溫燥」感冒的患者可多吃楊桃、檸檬、葡萄柚、梨子等含維他命C或涼潤的水果，避免冰品、辛辣、燒烤、油炸、咖啡、茶葉、和乾果類等食品。
4. 「涼燥」感冒的患者可煮蔥加淡豆豉



■ 桑菊飲：中藥臨床上具辛涼甘潤的藥物，秋天「溫燥」宜選用。藥材有(自左一順時針方向)：桑葉、桔梗、甘草、杏仁、蘆根、菊花、連翹，中間為薄荷。

湯，或用老薑、紅糖煮水喝，喝完可到被窩裡微微發汗。避免服用冰冷飲料、寒性食物如：如白蘿蔔、白菜、瓜果類等寒性水果等，避免刺激物如：辣椒、咖啡、濃茶，和乾果類等。

5. 體質比較虛弱或胃口不好的患者可吃熱稀飯，吃完後也可到被窩裡微微發汗。而感冒期間除非虛證明顯外，不宜隨便吃補藥，否則病情會惡化。

預防秋天感冒

一般民眾在保養上，應注意下列幾點：

1. 在生活起居方面，應早睡早起，情緒要安定而不要煩躁，以避免秋天肅殺之氣對人體的影響。
2. 秋天早晚溫差較大，若天涼時宜酌加衣服，而睡覺時應蓋好被子；晚上睡覺時，要注意半夜氣溫下降，而免疫力較差的人容易引起感冒。若吹電風扇需注意風量不宜太大，並避免直接對著人吹，而冷氣機溫度設定不宜過低。
3. 平常可以備著薄外套，若氣候突然變化時，宜注意保暖。
4. 平時多補充水分，避免身體水分的流失。
5. 白天外出時要有遮陽的配備，避免曬傷。
6. 可多飲用蜂蜜水、甘蔗汁、檸檬汁，或多食用白木耳、海帶、蘆薈、愛玉等具有膠質和保濕效果的飲品及食品。

護腎33

認識慢性腎臟病

文 / 張逸真 花蓮慈濟醫學中心腎臟內科慢性腎臟病照護中心個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

「王桑，你的臉色怎麼那麼差！」

『唉！醫生說我的「腰子」不好，以後可能要洗腎。』

「千萬行不得哦，我聽說洗腎會變成擺脫不掉的惡夢哦，只要洗過一次，以後就要一直洗了。」「我跟你說，有一帖秘方非常有用，我的伯父原本要洗腎的，吃了以後就不用洗了，現在身體可是健康的很！」

類似以上的對話，不管是國語版、臺語版、客語版等等，都在臺灣的許多角落發生。類似的錯誤觀念都是腎臟病防治的醫護人員們正在努力導正的。

根據二〇〇七年健保局統計，臺灣目前領有重大傷病卡的洗腎人口約有五萬八千人，每年增加約八千人；根據美國腎臟資料登錄系統(USRDS)二〇〇七年發表的年報，臺灣在二〇〇五年透析病患發生率為世界第一，盛行率居世界第二僅次於日本。

急性衰竭腎自好 腎有異狀請就醫

腎臟可能因為感染、嚴重腹瀉、嘔吐、結石、放射性顯影劑藥物、不當使用抗生素或止痛劑、燒傷、大量出血、重大創傷如車禍等情形，而突然無法發

揮正常功能，這時需接受幾次血液透析，經過休養及適當的治療後，腎功能會自行恢復，這種情形稱為「急性腎衰竭」。

但如果腎臟功能惡化超過三個月以上仍未恢復，則表示腎臟功能已經損壞，此時腎臟功能就不可能再恢復，這種情形稱為「慢性腎臟病」。

不論是何種狀況，只要感覺腎臟出問題，都請立刻就醫，並經過觀察、追蹤檢驗及醫師評估。至於坊間傳聞有人吃了偏方後不用洗腎，可能是因為，急性腎衰竭會自行恢復，就算未服用任何偏方，只要經過休養及適當的治療，腎臟功能也會自行恢復。所以請民眾不要誤信偏方，不但可能花了大筆冤枉費，還可能加重、延誤病情。

八大高危險群

1. 糖尿病患者：據美國腎臟資料登錄系統統計，約有百分之四十到五十的末期腎臟病新發病例是由糖尿病所引起，而二〇〇四年臺灣新發現個案的原發病因中，糖尿病居首，佔百分之三十九點四七；主要因為血糖過高造成血管病變，影響腎臟血流。



何謂腎骨病變

腎臟可維持鈣、磷、鎂的平衡，合成活性維生素D，而這些物質都與骨骼的健康與否扮演很重要的角色，當腎功能不斷減退，排泄磷、鋁及合成活性維生素D的能力亦隨之下降，進而產生各種骨骼病變即稱為腎性骨病變。

2. **高血壓患者**：血壓過高，影響腎臟排泄廢物及平衡水分功能。
3. **痛風患者**：血液中的尿酸濃度太高，尿酸沉積在腎臟影響腎功能。
4. **六十五歲以上老人**：根據近期美國一項大型研究分析，慢性腎臟病盛行率隨年齡層逐漸增長，八十歲以上的族群盛行率高達百分之三十九。
5. **藥物濫用者**：長期使用止痛消炎藥或來路不明的草藥、偏方，都會影響腎功能。
6. **有家族腎臟病史者**：家族中有人有腎臟病，得到腎臟病的機率比較高。
7. **蛋白尿者**：蛋白尿是腎臟病及心血管疾病的危險因子，也是治療指標。
8. **抽菸者**：抽菸會刺激交感神經影響血壓及腎臟功能。二〇〇三年國外研究發現不健康的生活型態，尤其是吸菸，對於慢性腎臟病的發展及影響扮演重要的角色，而且慢性腎臟病患者其尼古丁累

積含量比一般人高，更容易加速腎功能的衰退。根據美國腎臟基金會二〇〇三年的報告，末期腎臟病病患中約有百分之十五到十八的吸菸率。

護腎檢查三三制

如果您是高危險群，建議您每三個月做三種護腎檢查：驗尿、驗血(肌酸酐)、量血壓。

其實腎臟病早期並沒有明顯的症狀，所以常常被忽略而延遲就醫，所以平時更應維持良好生活習慣，定期接受健康檢查，才能早期預防、早期發現。唯有和醫護團隊配合，長期追蹤治療，才能延緩腎臟功能的惡化，避免走向末期腎衰竭和長期洗腎一途。

階段別	症狀	治療與注意事項	
慢性腎臟病五階段	第一、二階段	<ul style="list-style-type: none"> * 腎臟功能為正常人的60%以上 * 不會有明顯症狀 * 可能會有夜尿、多尿、血尿、蛋白尿 * 若得到良好治療，病情可獲得控制，腎臟功能有機會恢復 	<ul style="list-style-type: none"> * 藥物治療 * 良好的血糖控制 * 良好的高血壓控制 * 運動與規律生活
	第三、四階段	<ul style="list-style-type: none"> * 腎臟功能為正常人的15%~59% * 症狀：疲累、虛弱、高血壓、高血脂、水腫、骨頭痠痛、皮膚癢 	<ul style="list-style-type: none"> * 貧血的治療 * 健康的生活習慣 * 腎骨病變的預防 * 預防水分蓄積 * 心理調適：減輕恐懼與焦慮情緒，學習自我照顧知識
	第五階段 (末期腎臟病)	<ul style="list-style-type: none"> * 腎臟功能剩下15%以下 * 腎臟無法有效清除體內代謝物及維持體液的酸鹼平衡 * 尿毒症狀：食慾不振、心律不整、心肺積水、呼吸喘、貧血等 	<ul style="list-style-type: none"> * 改善貧血與心衰竭 * 減輕心肺積水、呼吸喘 * 改善食慾不振 * 預防高血鉀 * 透析的選擇與準備

(資料來源：行政院衛生署國民健康局《認識腎臟病學習手冊》)

臉部歪斜怎麼治？

中醫談顏面神經麻痺

文 / 傅元聰 臺中慈濟醫院中醫部針傷科主治醫師

勤奮工作的老張，在深夜工作回家因太疲累，回家盥洗後倒頭大睡。隔天早上，老張自覺左臉僵硬，左眼睛無法閉合，左臉口眼歪斜，左額無抬頭紋及法令紋，左邊聽力嗡嗡作響。老張心中自語：糟糕，會不會中風了！於是老張立即向公司請假，趕緊到醫院求診。

驚慌的老張認為還沒成家立業，辛苦工作卻換來這個病，太不值了，於是一鼓腦的向醫師講述發病過程，醫師經過一般理學及神經學檢查後，跟老張說：「別緊張，你得的不是中風，是顏面神經麻痺。」老張聽了自己的病不是中風，頓時心中大石頭落了地，也配合醫師的治療。

一般顏面神經麻痺通常可分為「周邊型麻痺」與「中樞型麻痺」兩種，案例中的老張屬於常見的周邊型顏面神經麻痺。

周邊型顏面神經麻痺，發病後到第三、第四天症狀會最嚴重，之後症狀漸趨和緩，有八成到九成的病患在四到八週內，病情會漸漸恢復；少數較嚴重的病人復元的時間可能會長達一至兩年。在藥物治療上，症狀出現的五至七天內

給予短期的口服類固醇治療，病毒感染則投予抗病毒藥acyclovir，搭配復健物理治療。

面癱的原因

顏面神經麻痺又稱為「面癱」，屬中醫口眼歪斜的範疇，因風寒之邪侵入陽明、少陽經脈(經絡與臉部神經相關)，導致氣血阻滯，脈絡失調，肌肉縱緩不收(肌肉無法正常運作)，又風易與寒、熱、痰等邪為患，時間久，使得不良體氣漸積於身體中瘀血阻滯，導致病程拖延。

中醫經典中的《皇帝內經》其中的《靈樞、經筋論》談到：足陽明之筋……其病……卒口僻，急者，目不合。熱則筋縱，目不開；頰筋有寒，則急引頰移口，有熱，則筋弛縱緩不勝收，故僻。

《諸病源候論》提及：偏風口喎是體虛受風，風入於夾口之筋也。足陽明之筋，上夾於口，其筋偏虛，而風因乘之，使其經筋偏急不調，故令口喎僻也。

《養生方》也寫到：夜臥當耳，勿令有孔，風入耳口喜喎。

以上三本經典皆談到顏面神經麻痺的問題，中醫觀點認為會有這樣的病症，主因是受到風寒與體內正氣不足、脈絡空虛使得邪風侵襲臉部經脈，若又加上氣血受阻，將使得臉部肌肉暫時癱瘓情況更嚴重。

中醫認為風、痰、瘀血阻滯陽明少陽經脈是顏面神經麻痺的基本病徵，依照證型及處置可分為

■ 風邪外襲：

1. 風寒：葛根湯為主。
2. 風熱：柴葛解肌湯為主。
3. 風濕：羌活勝溼湯加減。

■ 肝風內動：天麻鉤藤飲為主。

■ 風痰阻經絡：牽正散為主。

■ 氣血虧虛：補陽環五湯為主。

中醫針灸 急緩期大不同

治療原則以經之所過，病之所治，大多以手三陽、足三陽、任脈為主。近處取穴如地倉、頰車、人中、承漿、瞳子膠、陽白、風池、下關(臉部或靠近臉部的穴位)等；遠處取穴如合谷、外關、足三里(前兩者為手部穴位，後者為足部穴位)等。

發病初起一週內，顏面神經炎症尚

處於發展階段，近端取穴宜少，刺激宜輕，以溫灸或頻譜儀照射為主，但不適合用電針處理；遠取諸穴，如合谷，外關等，採強刺激瀉法。一週後待急性發炎症狀緩和，可加強面部穴位刺激，如用電針。

臉避風吹 吃飽睡好不過勞

平時要注意飲食及作息，飲食方面：避免過度大魚大肉，及少吃燒、烤、炸、辣的食物；作息方面：應睡眠充足，適度運動休息，避免過度勞累。

除此之外，臉部盡量避免風吹，騎車時戴全罩式安全帽或戴口罩，如此一來，口眼歪斜、面部緊繃的困惱才能痊癒。



■ 中藥複方「羌活勝溼湯」，因風濕所造成的顏面神經麻痺可以服用，(圖左一順時針方向)藥材分別為川芎、獨活、防風、蔓荊子、藎本、甘草，中為羌活。

顏面神經麻痺分類	周邊型顏面神經麻痺		中樞型顏面神經麻痺	
	病因	病因不明，但多和病毒、細菌的感染，以及自體免疫方面的疾病相關。	病因	以腦血管疾病為主要病因，例如腦中風、腦瘤等。
症狀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 病患側額頭皺紋消失或變淺，眼瞼閉合不全 2. 病患側皺眉和顏面反射消失 3. 閉眼時可見眼球向上轉 4. 眉毛低下，嘴角歪斜 5. 偶有耳後壓痛、味覺失靈 	症狀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 額部皺紋正常，可以閉眼 2. 病患側皺眉和面反射仍存在 3. 常合併同側半身不遂 4. 下眼瞼下垂，嘴角歪斜向健側 5. 僅限病變對側臉下部表情肌(口歪無法令紋)的運動障礙，臉上部表情肌(如額頭)活動正常。 	