

# 療養保健 | 「懷孕三年」竟然是罹患這種病 女性當心!

文 | 姜孟其

法威爾是一名的28歲的英國女子。從2014年開始，她的肚子開始逐漸變大，起先，她覺得自己可能是「長胖」了。後來，她懷疑自己是否懷孕了？

## 不明白是變胖 還是懷孕

肚子緩慢的隆起，法威爾並沒有覺得不對勁，但是在家中數次用懷孕試紙測試的結果，卻呈陰性反應，於是，法威爾又認為是自己長胖了。

後來，2年之中，法威爾的肚子不斷變大，親友、鄰居見了面，總不免關心何時生產？法威爾不知該如何解釋。為了避免尷尬，她只好將計就計，順著人們的說法，假裝自己正在待產中。

然而，肚子仍然不斷的長大，人們也總是反覆詢問她：「孩子甚麼時候出生？」這種情形持續了一段時間以後，沒想到，有一天，法威爾在辦公室上班的時候，突然暈倒了。

一直到此時，她才鼓起勇氣去看了家庭醫生。驗孕的結果還是陰性，但儘管如此，醫師仍然認為法威爾一定是懷孕了。同時，醫生也推薦法威爾去做超聲波掃描，以便進一步做確認。

## 確診「卵巢囊腫」

2017年1月，放射科醫生用探頭對準法威爾的肚子，開始做檢查，然而，檢查之下，醫生神情卻充滿了驚恐。很快的，法威



爾就被送去做進一步的緊急CT掃描，結果真的不是懷孕，而是懷了一個巨大的「卵巢囊腫」。

經過一系列的檢查，醫生決定用外科手術來切除囊腫。等待手術的期間，由於囊腫不斷的膨脹，使得法威爾的生活諸般不便，一些平時很簡單的事情，對她來說都變得分外困難，例如：開車、上樓等，甚至出現呼吸困難，步履維艱的狀況。

3月，一個重達26公斤，相當於7個新生嬰兒重量的囊腫，終於被醫生成功切除了。慶幸的是，手術雖然給法威爾留下了巨大的傷疤和妊娠紋，但不會影響到她將來的生育能力。

## 認識卵巢囊腫

卵巢是女性位於骨盆腔內子

宮後側的生殖器官，左右各有一個，為一對扁橢圓形的性腺。卵巢的作用為：產生雌性素、黃體素等荷爾蒙；生產、儲存並排出卵子，提供女性生殖功能；維持子宮和陰道的發育。

卵巢囊腫在行經年齡的女性中很普遍，好發於20~50歲的女性。有排卵週期的女性，每個月卵子成長過程中會有少量液體聚集，形成「濾泡」，濾泡可達到最大，直徑約2~3公分的狀態，當以超音波發現卵巢內出現太多（異常）液體時，就可稱為卵巢囊腫（ovarian cyst）。

囊腫有不同的類型，排卵之前由濾泡形成的，稱為「濾泡性囊腫」；排卵以後由黃體形成的，稱之為「黃體性囊腫」；其他常見的還有巧克力囊腫、畸胎瘤、

黏液性囊腫、漿液性囊腫等。

大部分的卵巢囊腫都是良性的，且絕大多數良性卵巢囊腫，通常都會在3個月內自行消失。但極少數沒有在3個月內消失，且持續變大，或停經後婦女持續存在的囊腫，就要懷疑有惡性的可能。

## 卵巢囊腫的症狀和處理

罹患卵巢囊腫可能完全沒有症狀，或是出現頻尿、便秘、不正常出血、月經不規則、腹部疼痛或有壓迫感、性交疼痛等；也會感覺腹圍變粗，衣服穿不下或自己觸摸到腹部有腫塊，出現以上症狀都需要提高警覺，找專科醫師求診，做進一步的檢查，以便確認下一步的處理方式。

醫師評估以後，一般而言，



## 民間妙方

### 生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

#### 多管齊下補鈣

1. 多吃含鈣高的食物，例如：牛奶、燕麥、芸豆、油菜、榛子、蝦皮、海帶、芝麻醬、豆製品、雪裡紅、小白菜等。2. 每天在陽光下活動20分鐘以上，促進維生素D的合成。3. 透過慢跑、騎自行車等有氧運動，促進骨骼對鈣的利用。

如果沒有出現不適症狀，囊腫也不超過8公分，可能會再追蹤觀察。但是，如果觀察後發現囊腫持續長大，或合併有強烈的疼痛，或判斷有惡性的可能，就要進行開刀來找出病因，並徹底解決。不過，卵巢囊腫並不算很大的問題，即使單側卵巢手術或切除，患者仍然可以保有生育能力，因此，不用太過擔心。

整版圖片：ADOBE STOCK

# 中醫療法 | 治療妥瑞兒、過動症 中醫有良方

文 | 林惠琴

## 治療注意力不足過動症、妥瑞氏症，中醫也有方法！

中華民國中醫師公會全聯會曾召開記者會，說明中醫可利用電針搭配行為療法、使用特定中藥材的科學中藥等方式，治療注意力不足過動症、妥瑞氏症。

臨床觀察發現，患者使用後，病症獲得緩解，成為另一種治療選擇。

## 電針搭配行為療法可緩解過動症

中醫科醫師林舜毅表示，國外已有研究證實，使用電針搭配行為療法，可緩解注意力不足過動症。

電針穴位包含：頭部的本神、神庭、印堂、太陽、百會與四神聰；身體的肝俞、脾俞、腎俞，以及足部的太衝與太溪，可刺激腦部血流量與細胞活性，進而提高情緒的穩定性。同時再搭配行

為療法，引導患者認知自己的行為可能造成他人不適，可如何轉換注意力，或嘗試其他調整方式等。

林舜毅指出，國外研究讓患者接受12週相關療程發現，改善注意力不集中、活動量過多的情況，追蹤半年復發率僅約2成，較對照組近5成明顯降低。

中醫師公會全聯會媒宣主委陳潮宗補充，臨床觀察發現，針灸前述穴位一樣會有改善注意力不足過動症的效果，只是電針成

效更強。此外，中醫古籍早有相關病症論述，像是過去針對念經老是坐不住的小和尚，會使用天王補心丹，它能夠紓解情緒，也可用於治療過動兒。

## 特定中藥材能改善肢體抽搐

在妥瑞氏症方面，林舜毅說明，國外研究也證實，使用平肝熄風的天麻、鉤藤；重鎮安神的龍骨、牡蠣；調和氣血止癢的芍藥、甘草，以及益氣生津的黨



參、麥冬、五味子組成的科學中藥，可改善肢體抽搐與異常聲音的症狀。

林舜毅強調，國內中醫也將相關方法用於治療妥瑞氏症上，確實發現有成效，成為另一種治療選擇。

（轉載自自由時報）

# 中醫優生思想



## 醫師講堂

文 | 鄧正梁  
(正梁中醫診所院長)

西方講優生學，希望下一代更好，中醫也有許多優生思想。

南齊褚澄所撰的《褚氏遺書》中提到：「合男女必當其年，男雖

十六而精通，必三十而娶。女雖十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲陰陽完實，然後交而孕，孕而育，育而為子堅壯強壽。今未笄之女，天癸始至，已近男色，陰氣早洩，未完而傷，未實而動，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不壽。」健康的父母才能孕育出健康的下一代，父母氣血有損，或不容易受孕，胎兒體質也不會好。

西漢儒家學者劉向編纂的《列女傳》，對於孕婦的飲食行為為有一定的要求：「古者婦人妊子，寢不側，坐不邊，立不蹕，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不視於邪色，耳不聽於淫聲。夜則令警誦詩，道正事。如此，

則生子形容端正，才德必過人矣。故妊子之時，必慎所感。感於善則善，感於惡則惡。人生而肖萬物者，皆其母感於物，故形容肖之。文王母可謂肖化矣。」胎教是很重要的，母親所聽、所視、所行，都會對子女有重大的影響。

唐代大醫家孫思邈在其《千金方》中有〈養胎論〉：「舊說凡受胎三月，逐物變化，稟質未定。故妊娠三月，欲得觀犀象猛獸珠玉寶物，欲得見賢人君子盛德大師，觀禮樂鐘鼓俎豆軍旅陳設，焚燒名香，口誦詩書古今箴誡，居處簡靜，割不正不食，席不正不坐，彈琴瑟，調心神，和情性，節嗜慾，庶事清淨，生子皆良，長壽，忠孝仁義，聰慧無疾，斯蓋文王胎教者也。」受孕三月後，受精卵已逐漸發育成形，胎兒對外界已有感知能力，孕婦

心正行正、心神調和，對胎兒非常好。

明代萬全的《婦人秘科》亦提到養胎之法：「受胎之後，喜怒哀樂莫敢不慎。蓋過喜則傷心而氣散，怒則傷肝而氣上，思則傷脾而氣鬱，憂則傷肺而氣結，恐則傷腎而氣下，母氣既傷，子氣應之，未有不傷者也。其母傷則胎易墮，其子傷則臟氣不和，病斯多矣。盲聾、音啞、癡呆、癩癩，皆稟受不正之故也。」母親性情要平和，若為七情所傷，不但容易流產，也易傷到胎兒，盲聾、音啞、癡呆、癩癩，都與養胎不慎有關。

那麼父母要怎樣保持身體健康，以孕育出健康下一代呢？《素問·陰陽應象大論》中提到：「能知七損八益，則二者可調，不知用此，則早衰之節也。」這七損八益是指，女子以七七為天

癸之終，男子以八八為天癸之極，要知自己身體的限度，不可過度強求。

「年四十，而陰氣自半也，起居衰矣；年五十，體重，耳目不聰明矣；年六十，陰痿，氣大衰，九竅不利，下虛上實，涕泣俱出矣。故曰：知之則強，不知則老……」年紀太大生育，不但對父母親壓力大，兒女出生後也會不夠強壯，因此要審度一下自己的情況，做出明智的決定，不要過度強求。

