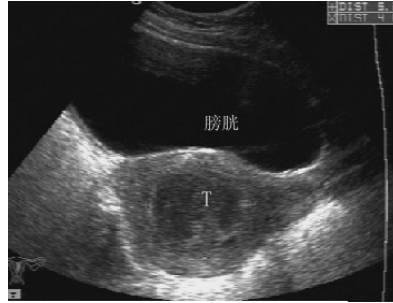




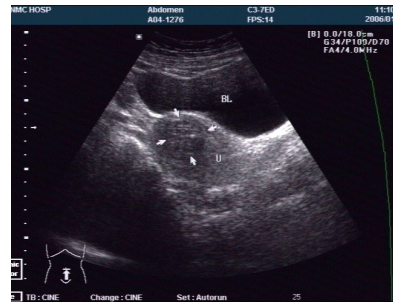
## 一、什麼是子宮肌瘤：



子宮構造圖



氣滯型子宮肌瘤



痰濕型子宮肌瘤

- (一)子宮肌瘤是婦科門診中最常見的疾病之一，也是女性生殖器中最常見的腫瘤之一，年齡超過三十五歲的婦女，約有 1/3-1/4 的婦女藏有子宮肌瘤，但常無出現症狀；其中九成以上的子宮肌瘤是屬於良性腫瘤。
- (二)子宮肌瘤大都發生生育年齡婦女，以三十至五十歲婦女發生率最高，肌瘤會逐漸增多或長大，一直到更年期才會逐漸萎縮變小。
- (三)子宮肌瘤屬於多發性，有的子宮長出三至五個或數十個，或百粒以上大大小小的肌瘤則屬罕見。

## 二、致病原因：

- (一)現在醫學研究認為肌瘤的發生可能與子宮肌肉細胞進行突變，或卵巢功能失調，或雌激素與黃體素刺激肌瘤成長等因素有關。
- (二)子宮肌瘤為平滑肌腫瘤，具家族史、遺傳體質、黑人民族、肥胖女性及未懷孕婦女較容易得到子宮肌瘤。

## 三、症狀：

- (一)不正常的子宮出血：是子宮肌瘤最重要的臨床表現，大約 30% 的病人會有此症狀，大部分以月經延長及月經量變多、或者是月經前點狀出血表現。
- (二)疼痛：一般子宮肌瘤並不會有腹痛情形，會有腹痛現象是因血液循環不良或感染造成子宮肌瘤變性，當肌瘤由子宮口突出時，子宮收縮而引起腹痛，若子宮肌瘤壓迫神經或沾連亦會因牽扯而產生痛。
- (三)壓迫：子宮因解剖位置，前臨膀胱，故當肌瘤壓迫周圍組織時，可能引起頻尿、尿滯留、小便失禁及輸尿管水腫等症狀，此外亦可能造成便秘、脹氣、下肢水腫

和靜脈曲張等現象。

(四)不孕：子宮肌瘤因影響精子的運送、不正常的輸卵管移動及不正常的子宮血流而引起不孕。

(五)自然流產：子宮肌瘤病人其流產約為正常婦女的 2-3 倍。

#### 四、治療：

子宮肌瘤為慢性病，病人一般以月經過多為主訴，治療分四期：

- (一)經前期：宜理氣血、和沖任。
- (二)行經期：宜和氣血、調月經。
- (三)經後期：宜理氣化痰、化淤消癥。
- (四)絕經期：則清下焦相火為主。



<針灸療法>取穴：氣海、關元、左胞門、右子戶、合谷、三陰交、太衝等。

<耳針療法>取穴：子宮、內分泌、交感、肝、腎等。

#### 五、飲食指導：

- (一)少吃咖啡、茶葉、酒、油脂類、煎炸燻烤類食物。多吃蔬菜、水果及五穀類食物。
- (二)若有貧血，多食鐵質較高的食物如黃豆、芝麻、豬肝、紅鳳菜、葡萄、枸杞、香菇或含維他命 C、D、鈣、鎂、鐵劑之製劑。

#### 六、居家照顧：

- (一)保持愉快開朗的心情，平時要有適度的運動，以免肥胖。
- (二)保持外陰清潔，多換洗棉內褲，避免長期用衛生護墊以免感染。
- (三)當月經大量出血時，避免熱水浴，不宜久站或劇烈運動，宜臥床休息。

#### 參考文獻

陳少宗(2018)·現代針灸學：婦科疾病的針灸治療，台北：青島。

張永賢(2019)·中醫護理學概論，台北：新文京開發。

張曼玲等(2019)·中醫護理學概論(第四版)·台北：新文京開發。

#### 本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121