



一、什麼是白帶：

「十女九帶」一句話，足以道盡婦女最大的困擾不外乎白帶；白帶是一種臨床症狀，正常的陰道分泌物，是質清且無色無味，分泌量僅足以滋潤陰道，防止乾燥。從婦女生理週期而言，在經前或排卵期分泌物量稍增是一生理性白帶，如無特別不適，可以不予治療。

二、致病原因：

夏天高溫潮濕環境下，較為常見或多復發，因此注意個人衛生是最好的預防措施，同時要提醒大家減少食用冰冷食物，以避免造成脾虛或腎虛體質，而助長白帶發生。

三、症狀：

白帶辨別證候主要依據帶下的量、色、質、味及結合全身症狀與病史。

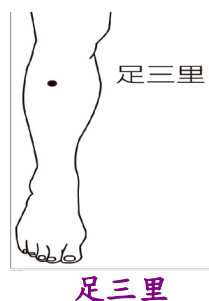
約可分成四型：

- (一)脾虛帶下：白帶量多，色白或淡黃，質稀或稠，無味，伴隨有脾胃運化功能不佳疲倦乏力，食慾差，大便偏軟等症狀。
- (二)腎虛帶下：一般又分為腎陽虛與腎陰虛兩類。
 1. 腎陽虛者，帶下量多，清稀如水狀，色白無味或略有腥味，並伴隨有腰膝酸軟無力，頻尿，怕冷等症。
 2. 腎陰虛者，帶下量一般不多，色淡紅或赤白相兼，陰道多有燒灼感或癢，常伴有潮熱，耳鳴、失眠、多夢、口乾舌燥等症，多見於老年性陰道炎。
- (三)濕熱帶下：多因於外感濕邪或脾虛生濕，其白帶量多，色黃質稠成泡沫狀（滴蟲性陰道炎），或色白成豆渣狀（黴菌性陰道炎），或白帶夾血絲，分泌物有臭味，常有陰部灼熱或作癢，常伴隨有口苦咽乾，食慾差或大便軟，小便黃等症。
- (四)濕毒帶下：帶下量多，色黃質稠如膿，或雜染血液或混濁，氣味腐臭難聞，伴隨有陰部灼熱、癢甚或疼痛，或有發熱，小便短赤及大便秘結等症，通常是病毒性感染、急性骨盆腔炎或惡性腫瘤，此證應積極治療，以免惡化。

四、治療：

下列為治療白帶的基本穴：

- (一)足三里穴：位於小腿外側，膝下四橫指距離，脛骨外緣處。屬陽明經，有多氣多血的特質，能健脾益氣、強壯元氣及增強腸胃消化系統功能，把多餘的濕邪代謝掉。
- (二)三陰交穴：位於小腿內側，內踝上三寸，約四橫指的距離，是脾肝腎三條經的交會點，治療內分泌失調的主穴。治白帶的最佳搭擋是足三里。一陰一陽，內外交攻，效果更佳。
- (三)陰陵泉穴：位於膝蓋內側，橫紋頭下，用食指沿脛骨往上摸到膝蓋轉彎的地方有個凹陷處。屬性是水，治與水有關的白帶效果很好，搭配小腿外側的陽陵泉，陰陽交治，治白帶的效果更好。



五、健康指導：

平時的生活起居也是避免一再重覆感染白帶很重要的一環，預防保健有下列幾點：

- (一)盡量穿著透氣、通風、吸汗的內褲、裙子或褲子。
- (二)不要自行隨意沖洗陰道，因為陰道本來就有很多正常的細菌維持酸性的環境，那些酸性是不利於很多病菌生長，把它沖洗掉就不好了。
- (三)避免長時期保持坐位姿勢，適當運動以促使骨盆腔血液的循環。

參考文獻

- 馮容莊(2019)·實用婦科護理學，台北：華杏。
- 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

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-25916681-1112

電話：02-23887088-312