



壹、子宮脫垂定義

婦女子宮脫垂多發生於分娩時產傷，或肌肉、筋膜、韌帶的張力減低，或產後過早從事重體力勞動，使腹壓增加（如長期咳嗽、便秘）或年老體衰等。會產生倦怠、腰酸、頻尿、小便失禁、帶下增加、下腹有重墜感、甚至陰道口有脫出物等症狀。造成許多婦女朋友的生活品質下降，如果您在日常生活勤於保健即可免除不適。

貳、子宮脫垂藥膳方

- 一、**枳殼糖漿**：炒枳殼 60g、升麻 15g、黃耆 30g 加水 800c.c.，去渣取汁 500c.c.，加紅糖 100g，每次服用 20c.c. 每日三次，本方具有補氣升提作用。適用於氣虛型。
- 二、**芡實核桃紅棗粥**：芡實 20g、核桃肉 20g、紅棗 15g，煮粥加糖調味服食，每日一次，可常服。本方具有補腎固脫作用適用於腎虛型。
- 三、**山藥**：用 120g 每晨煮服，補虛勞、益氣力、長肌肉。適於氣虛型。
- 四、**何首烏褒雞蛋**：每次用首烏 25g、雞蛋兩個，加水適量煲之，吃蛋飲汁，早晚各一次。用於腎虛型。

參、子宮脫垂運動療法

- 一、**膝胸臥式**：患者自己取跪姿，以膝及胸貼於床墊上，大腿與小腿的角度是 90 度，這種姿勢可矯正子宮位置，每日可做 2-3 次，每次 15 分鐘左右。最好能在臨睡前做一次，因為這樣可以保證睡眠時子宮經常處在比較正常的位置，對整個骨盆腔的血流極有幫助。
- 二、**提肛肌鍛鍊**：這種鍛鍊的目的，是使已經鬆弛的骨盆底組織能逐步恢復其張力。自己端坐椅子上，雙腳交叉，雙手至於大腿上，不用力氣，然後自己做起立、坐下二種動作互相交替，反覆做 30-50 回。自己作閉縮肛門的動作（如強忍大便樣）。可做提肛時憋氣 5-10 秒再放鬆，這種動作不限地點，隨時可做，最好每日做 30-50 回。每逢小便時自動停止排尿若干次，每日不論次數。

肆、本院住址及諮詢電話

【續後頁】

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
1112

電話：02-25916681-

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號
3121

電話：02-23887088-