



## 子宮肌瘤中醫保健 Uterine Fibroids Chinese Health Care

### 一、什麼是子宮肌瘤：

- (一)子宮肌瘤是婦科門診中最常見的疾病，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 25-35%的婦女藏有子宮肌瘤，但症狀不明；其中九成以上的子宮肌瘤是屬於良性腫瘤
- (二)子宮肌瘤大都發生於生育年齡婦女，以三十至五十歲婦女發生率最高，肌瘤會逐漸增多或增加，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，百粒以上的肌瘤則屬罕見

### 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、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)不正常的出血：是子宮肌瘤最重要的臨床表現，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黏亦會因牽扯而產生疼痛
- (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：子宮肌瘤因影響不正常的輸卵管移動、精子的運送，以及不正常的子宮出血而引起不孕
- (五)自然流產：子宮肌瘤病人其流產機率約為正常婦女的 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
- (二)行經期：宜和氣血、調月經
- (三)經後期：宜理氣化痰、化瘀消癥
- (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、鐵劑製劑

#### 六、健康指導：

- (一)婦女必須瞭解自己的肌瘤體積大小，針對自己的情況與醫師詳細的討論，定期追蹤子宮肌瘤的變化
- (二)建議均衡營養之飲食，計畫性規律適度運動，避免肥胖
- (三)維持身體清潔，避免盆浴，改以淋浴為佳
- (四)若發現有下列異常現象，如發燒、陰道不明出血或分泌物惡臭、腹痛、大便習慣改變等，應立即就醫

#### 七、參考文獻

孫培培、高丹(2017)·中醫活血化瘀法用於子宮肌瘤治療的臨床探究·中醫臨床研究，16，72-73。

陳少宗(2018)·現代針灸學：婦科疾病的針灸治療，青島。

楊淑媚、卓家貞、蔡昀融(2019)·中醫治療月經過多病例報告，中醫婦科醫學雜誌，24，55-63。

No.G0103

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 10 月 26 日修訂