

白帶中醫保健 Leukorrhea Chinese Health Care

一、什麼是白帶：

「十女九帶」一句話，足以道盡婦女最大的困擾；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為復發，因此注意個人衛生是最好的預防措施，同時減少食用冰冷食物，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，白帶量多，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，白帶量一般不多，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、口乾舌燥等症狀，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）、色白成豆渣狀（黴菌性陰道炎）、或白帶夾血絲，分泌物有臭味，常有陰部灼熱或搔癢，常伴隨有口苦咽乾、食慾差、大便軟、小便黃等症
- (四)濕毒帶下：白帶量多，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、甚癢、疼痛，或有發熱、小便短赤及大便秘結等症狀，通常是病毒性感染、急性骨盆腔炎或惡性腫瘤，有上述症狀應積

【續後頁】

極治療，以免惡化

四、治療：

下列為治療白帶的基本穴位：

- (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，治白帶的效果更佳

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)穿著寬鬆衣褲及透氣棉質內褲(因合成材質易使女陰部溫暖潮濕)
- (二)不要隨意沖洗陰道，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
- (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
- (四)充足睡眠、放鬆心情、減少焦慮
- (五)避免過量甜食、糖類添加物、果汁、油炸及乳製品等，以黴菌之滋長
- (六)若有症狀發生應立即就醫，以免延誤治療最佳時機

六、參考文獻

陳少宗(2018)·現代針灸學：婦科疾病的針灸治療，青島。

陳文娟、莊凱雯(2019)·中醫揮別更年期後漏尿帶下·彰基院訊，36(10)，14-15。

湯玉英、林麗珠(2019)·感染性疾病·於馮容莊等編著，實用婦科護理(六版，151-176頁)，華杏。