

# 中醫藥就醫用藥

## -婦女篇

中醫藥就醫用藥百分百、就是藥做到：  
停、看、聽、選、用專業



## 常見的婦科用藥問題

- 初經來月經不規律，吃四物湯可以嗎？
- 月經來肚子痛，要吃生化湯嗎？
- 常常陰道感染可以吃些什麼中藥？
- 青木瓜排骨湯可以豐胸嗎？
- 長高方要在何時吃？
- 更年期的燥熱可以吃中藥改善？
- 更年期骨質流失可以吃些什麼中藥？



有病要正統就醫  
由合格醫師診治



青春期就學的小女孩，壓力大而常熬夜，育齡期女性，工作與家庭兩面忙碌，壓力大而勞累，因而出現青春痘增加或月經提早，或月經量增多等婦科疾病，中醫對婦科疾病患者之治療，須先經詳細之診斷、辨證論治，再考慮藥物的性味、功用、主治、劑量、配合禁忌，最後才能給予處方







四物湯原本只有四味藥（當歸、川芎、白芍、熟地），比例不同，功效就不同，坊間常會再加入其它藥材，例如枸杞、黃耆、肉桂等，服用後常造成火氣大，青春痘增加或月經提早，或月經量增多，建議應尋求合格之中醫師給與治療，切勿自行服用四物湯調經，因為四物湯歸為養血活血之藥物，故可能加重其不正常出血之狀況。



# 婦女的月經期

婦女在月經期間，用藥應更加謹慎，有些藥物不宜過量，有些藥物會影響月經量，月經量可能變多或變少。若是治療痛經藥物，一般醫師會告知月經期間仍然服用藥物以改善痛經症狀，所以服藥期間若遇到月經週期，請先告知醫師，或詢問醫師如何服用，如果突然經血量突然增加許多，應先暫停服用，並詢問醫師。



# 妊娠禁忌

中藥會影響哺乳，有些中藥會進入乳汁中，使乳汁變黃，如大黃等，或具有回乳(減少乳汁分泌)作用，如人參、麥芽及其製品。婦女產後過度進補，不只會影響體重，部分藥物也會經由乳汁被嬰兒吸收，所以民眾坐月子進補或服用中藥前，應先徵詢醫師或藥師的建議，以免影響乳汁正常分泌。





# 中醫藥就醫用藥五原則-

## 停看聽選用

- ◆ 停-停止不當看病、購藥及用藥行為
- ◆ 看-看病時應向醫師說清楚
- ◆ 聽-聽專業醫藥師說明
- ◆ 選-選購安全、有效中醫藥品
- ◆ 用-用中藥時應遵醫囑講方法



# 中醫藥就醫用藥五原則-

## 停看聽選用

<原則一>

**停**止不當看病、購藥及用藥行為





## <原則一>

# 停止不當看病、購藥及用藥行為

### 1. 停止「急病亂投醫」

- 草藥偏方目前最大的問題就是缺乏大規模有系統的研究，一般民眾道聽途說就自行服用，就好像把自己當作白老鼠實驗，隨時面臨吃錯藥的危險。

### 2. 停止「甲好逗相報」

- 每個人的體質不同，適合自己不見得適合別人



## <原則一>

### 停止不當看病、購藥及用藥行為

#### ○ 停止在經後自行服用四物湯吃

在青春期就學的小女孩，壓力大而常熬夜，切勿自行服用四物湯調經，因為四物湯歸為養血活血之藥物，服用後常火氣大，故可能青春痘增加，月經提早或月經量增多，加重其不正常出血之狀況，加上四物湯內含有植物性荷爾蒙成份，長期服用可能會讓子宮肌瘤或子宮內膜異位症惡化，建議可找尋合格之中醫師給與治療。



# 中醫藥就醫用藥五原則-

## 停看聽選用

<原則二>

## 看病時應向醫師說清楚





## <原則二>看病時應向醫師說清楚

### 1. 清楚的陳述症狀

- 不舒服的部位、情況、發生的時間...等

### 2. 個人的特殊狀況

- 藥物過敏、飲食特殊情形

### 3. 過去的病史

- 包括開刀、住院、醫學檢驗結果、有無蠶豆症及家族性疾病

### 4. 主動告知醫師在家是否已先行服用藥物

- 包含藥品名稱、劑量及服藥時間



## <原則二>看病時應向醫師說清楚

### 5.目前正在使用的藥品

-包括西藥、維他命、健康食品

### 6.其他特殊注意事項

-有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低您的注意力及應變反應。



中藥合法成份勿過量	
名稱	過量影響
人參	導致低血鉀、四肢抽搐、暈眩
冬蟲夏草	過敏引起腎功能惡化、心律失常、浮腫、尿少
五味子	過敏全身瘙癢、胸悶難受、心跳過速
茯苓	丘疹、全身發熱
乳糖、澱粉、賦形劑、蔗糖	影響藥效、糖尿病患者不宜
香料、防腐劑	引起過敏
酒類	影響肝功能
茶葉	傷胃、含鞣酸降低藥效
麻黃	影響肝腎功能

為保障自己身心健康，符合用藥安全，民眾不宜自行購買中藥服用

## <原則二>

# 看病時應向醫師說清楚

- 看病時建議母親將小女孩生活飲食習慣，還有乳房、陰毛發育及初經年紀記錄，育齡期女性應將生活飲食習慣、月經、生產史、及性生活相關病史告知醫師，醫師才能針對小女孩身高及胸部發育問題及月經、白帶、懷孕等問題提供建議。





## 〈原則三〉聽專業醫藥師說明

- 聽從醫師對小女孩發育期的建議及處方用藥，例如：
- 在月經初潮前兩年，因為卵巢機能未完全發育成熟，故常見到無排卵性之陰道出血，一般而言可以不用特別治療。
- 在乳芽發育時期身高亦開始快速成長，適當的幫助成長處方可以幫忙成長，但不適當的成長處方反而會讓性早熟。



## 〈原則三〉聽專業醫藥師說明

- 聽從醫師對育齡期女性的建議及處方用藥，例如：
- 在子宮肌瘤、乳房有纖維囊腫或子宮內膜異位症女性，一般而言，一些含女性荷爾蒙的中藥，不可以大劑量長期使用，例如人參、當歸、山藥等。
- 生化湯中有當歸、川芎、桃仁、炮薑、甘草，在痛經病人屬於血虛血瘀的可服用，但每一家中藥行的組成比例會有不同，建議還是找尋合格之中醫師開立較安全。

## 〈原則三〉聽專業醫藥師說明

- 聽從醫師對更年期女性的建議及處方用藥，例如：
- 有乳癌家族史、子宮肌瘤、乳房有纖維囊腫或子宮內膜異位症女性，不適合服用女性荷爾蒙，植物性荷爾蒙的補充也要選天然物，勿選用高濃度的萃取物，在攝取中藥類含植物性荷爾蒙，例如人參、當歸、山藥等藥品時也要適量，不宜過多。
- 每一家中藥行的組成比例會有不同，建議還是找尋合格之中醫師開立較安全。





# 中醫藥就醫用藥五原則-

## 停看聽選用

<原則四>

選購安全、有效中醫藥品



小青龍湯		處方	濃縮製劑
出 典	傷寒論	麻黃	4
效 能	解表散寒、溫肺化飲。	白芍	4
適應症	外感風寒，內停水飲，惡寒發熱，無汗，咳嗽氣喘，痰白清稀。	五味子	1.5
用 量	一日飲片量27公克。	乾薑	4
注意事項		炙甘草	4
備註		桂枝	4
		半夏	4
		細辛	1.5

## <原則四>選購安全、有效中醫藥品

### 1.選擇正確的地點購買中藥

-例如：中藥局、中醫院診所等合格人員提供服務及有品質保證的地點選購

-避免~旅遊地點、攤販等非合格地點及人員

### 2.知道用藥原因及如何選購正確中藥或食品

-若有問題歡迎向地方衛生機關及相關政府機構檢舉



## <原則四>選購安全、有效中醫藥品

衛生署的食字號大致上可以分成二種性質：

1. 衛生署回覆各界與食品業務有關的公文流水號，  
如：衛署食字第XXX號。
2. 食品查驗登記許可公文號：主要是作為用途許可證明的，比如：審查是否可當作食品添加物使用。

印有「衛署食字號」的食品，  
表示衛生掛保證



# <原則四>選購安全、有效中醫藥品

## 3.知道如何選購優良中草藥或中藥品

※到合法的場所購買

※在專業人員的建議下購買

貼心小提醒

適合自己的不見得適合別人，  
服用藥品之前，一定要在諮詢  
專業醫藥師才能獲得保障喔!!



# 中醫藥就醫用藥五原則-

## 停看聽選用

<原則五>

(用) 用中藥時應遵醫囑講方法



中醫藥迷思與正解	
迷思	正解
女性生理期後都要喝四物湯補血。	有子宮肌瘤、巧克力囊腫者不建議喝四物湯，可能刺激腫瘤變大。
中藥溫和不傷身。	中藥仍是藥，有毒性跟副作用。
腎虛代表性功能障礙。	腎氣虛指的是老化現象，並非性功能障礙。
有口臭代表火氣大。	口臭可能是蛀牙、牙周病引起。
中醫靠把脈就能治病。	把脈可以知道身體是否發炎，但還需儀器檢驗輔助。

資料來源/康健雜誌 製表/黃玉芳



## <原則五>

# (用) 用中藥時應遵醫囑講方法 服藥時的飲食禁忌

- 寒性病不宜生冷食物
- 熱性病不宜辛辣、油膩、煎炸類食物
- 肝陽上亢者，不宜辛熱助陽之食物
- 瘡瘍及皮膚病者，忌食魚、蝦、蟹等，腥羶或辛辣刺激性食物
- 脾胃虛弱者，忌油炸黏膩、寒冷固硬，不易消化之食物
- 感表證者，亦忌油膩類食物
- 在服藥期間，凡屬生冷、辛熱、黏膩、腥臭等，不易消化及有特殊刺激性食物，都應酌情避忌以免引起消化不良、胃腸刺激或助熱、助升散、及斂邪等副作用





## <原則五>

### (用) 用中藥時應遵醫囑講方法

2. 如何正確使用藥品、一般健康食品及一般食品。

Q：服用中藥與維他命要間隔多久的時間。

A：中藥多為天然植物，但每一種中藥含的成份多，仍會和西藥產生化學反應。有些中藥會降低或升高西藥的作用，最好避免同時服用中西藥，如無法避免，應相隔2個小時。



## <原則五>

### (用) 用中藥時應遵醫囑講方法

#### 3. 中草藥正確使用的時機

Q：效果不理想是否可以增加服用的次數？

A：基本上，服用中藥必須根據病患的病情及所處方藥物的藥性，遵守醫師或藥師的指示服用，勿擅自停藥或加減藥量。就醫後如果在服藥上有任何問題，或使用後出現心悸、頭暈、皮膚紅疹等不良反應症狀時，最好先停藥，並撥打藥袋上醫療院所或藥局聯絡電話，立即與藥師或醫師聯絡。

