



中醫養身小

文/游明謙 臺北慈濟醫院中醫部主治醫師

人稱家事達人的五十多歲周女士,總 是將家中打理得整整齊齊。近來,漸漸 無法如過往順暢做家事,每每拖地或是 刷洗廚房、浴室不到十分鐘,手腕及手 指就會隱隱作痛。剛開始,周女士認為 是自己年紀大,關節硬了,自行貼痠痛 貼布,沒將疼痛放在心上。

去年(二〇一七)農曆春節前,周女士 打掃時一個不留意,過度使力刷洗,手 腕瞬間非常疼痛,手指也僵硬到不聽使 喚,隔天趕緊到臺北慈濟醫院骨科檢查, 之後轉診風濕免疫科,經過抽血及理學 檢查,確診周女士是類風濕性關節炎發 作,服用藥物後,症狀得到緩解。

急性期疼痛減輕後,周女士到中醫科, 希望透過中醫調理身體。給以中藥調理, 並提醒周女士要與類風濕性關節炎和平 共處,養成正常生活作息,攝取足夠營 養素。經由全身性的體質調整後,周女 士類風濕性關節炎症狀獲得有效控制, 繼續如常打理家務,做個家事達人。



類風濕性關節炎,是一種反覆的發炎 反應,除了常侵犯手部的小關節以外, 少數病人會合併有重要器官的侵犯,例 如肺纖維化或腎功能受損。因此,類風 濕性關節炎在臺灣健保系統被歸為重大 傷病,病人可領有重大傷病卡,一方面 是這種疾病不容易痊癒,另一方面則是 提醒病人有侵犯器官的可能。

不少類風濕性關節炎病人因為服用西 藥的副作用,轉而尋求中醫的輔助治療, 但是中西醫各有專長,需截長補短,在 初發病的前半年,必須先以西藥控制為 主,而且要愈快愈好,盡量避免關節的 破壞,等到臨床病情及發炎指數漸漸穩 定時,可以由中醫師依據辨證論治,了 解病人的體質後,給予輔助的治療。中 醫擅長以「補」、「瀉」來調整偏掉的 體質,和現代醫學以消炎、免疫調節為 主的方向不同,可以相輔相成。

類風濕性關節炎在中醫是屬「痹證」範疇,常用的方劑有桂枝芍藥知母湯、獨活寄生湯等,中藥除了有走上肢的桑枝、走下肢的牛膝等引經藥,防己、石斛等藥也被證實有一定的免疫調節作用。但臨床上病人常常是虛實相兼,寒熱錯雜,痰瘀互結,仍應由專業的醫師評估後給藥,不建議病人自行服用成藥或過度的進補。

養身養心 持之以恆

近年來也有研究發現針灸可以幫助病 人止痛,達到部分緩解的作用;另外太 極拳亦有不少研究顯示,對關節的退化 有一定的幫助,不亞於物理治療及復健, 而且在生活品質和睡眠等方面,甚至超 過現代醫學的治療。

因為類風濕性關節炎的病人,有一定

具免疫調節作用的中藥







比例會合併有口乾、眼乾等乾燥症的症 狀,甚至會有纖維性肌痛這種全身多處 的壓痛點, 造成失眠、焦慮、疲倦等症 狀,透過針灸、推拿按摩及中藥的治療, 可以漸漸改善病人的疼痛、疲倦、口乾 及睡眠等慢性的症狀。如果可以持續運 動,進行太極拳或氣功來養生,病情改 善的幅度可以再增加。

因為類風濕性關節炎是一種慢性的多 發性關節炎,會加速心血管的退化,也 會加重老化的退化性關節炎,因此,充 足的日曬時間是必要的,可以增加維生 素D的轉化,減少骨質的流失。另外還 需要盡量避免食入過多加重發炎的動物 性油脂,多吃有各種顏色的蔬菜和水果,

因為多顏色的蔬果,不但富含重要的維 生素 D, 也有各種抗氧化植物素如類胡 蘿蔔素等。

中醫養生不外吃對食物、做對運動、 好好睡; 該吃飯的時候吃飯, 該睡覺的 時候睡覺。持續規律適量的運動,有助 於抗發炎,調節免疫力,更能釋放壓力, 改善睡眠品質,最重要的是要「持之以 恆」。除了養身以外,仍必須要養心, 適當的釋放壓力,也是很重要的關鍵; 多做好事、説好話、存好心,時時善解、 感恩,學習放下的幸福,不計較、不比 較、不抱怨,建立正確的人生價值觀, 減少不必要的人我是非,相信對病情也 會有正面的幫助。