



輕鬆有孕期

撰文：周鳳珍 註冊中醫師、香港大學中醫針灸碩士、香港大學專業進修學院中醫腫瘤學深造證書、香港浸會大學中醫皮膚科證書

子宮肌瘤成孕難 疏肝解鬱調情緒

子宮肌瘤是常見的婦科病，是女性生殖器官的良性腫瘤，生長在肌壁內的稱「肌壁間肌瘤」，向子宮內腔生長的稱「黏膜下肌瘤」，向子宮漿膜表面生長的稱「漿膜下肌瘤」。

每約4名婦女便有1名患上子宮肌瘤，會降低育齡婦女的懷孕率，亦會引起流產。受影響程度與肌瘤生長的位置、大小和數目有關，因肌瘤會引起宮腔變形，肌壁、子宮內膜靜脈充血，阻擋精子、卵子結合或妨

礙孕卵著床，而影響生育的主要是黏膜下肌瘤。患者常有月經過多，或不規則子宮出血、經痛、經血帶血塊。婦科檢查常發現子宮增大，但有不少患者無任何症狀，

肌瘤縮細成功受孕

33歲的陳女士結婚3年，無避孕2年未懷孕，因不孕向婦科醫生求診，經超聲波檢查發現一子宮黏膜下肌瘤，約3cm x 2.5cm大小，醫生建議觀察，半年後覆診。陳女士尋求中醫治療，就診時訴說月經週期基本正常，經



■患上子宮肌瘤會降低育齡婦女的懷孕率，亦會引起流產。

量多，經行首天腹痛難忍，夾有血塊，睡眠質素差，經常便秘，情緒不安，舌淡暗紅苔薄黃。陳女士的臨床表現屬肝氣鬱結證型，治療用破瘀消癥、舒肝解鬱方法，處方用藥要為桂枝茯苓丸（桂枝、茯苓、丹皮、赤芍、桃仁）隨症加減，加入疏肝解鬱藥（鬱金、香附、玫瑰花、素馨花等），並配合針灸。治療4個月後，婦科檢查子宮肌瘤由3cm x 2.5cm縮小至1.5cm x 1cm，經量及血塊較前減少，婦科醫生認為基本好轉。隨後成功懷孕，足月剖腹產一女嬰，重3.6kg。

陳女士從事金融業，工作時間長，食無定時，精神壓力大，可能因此引致荷爾蒙失調，誘發子宮肌瘤。精神壓力是影響荷爾蒙失調的主因，可幸的是她能早期檢查發現，及早治療，經治療後肌瘤縮細，子宮內環境改善了有利胚胎著床，故能成功懷孕。



■精神壓力大可能引致荷爾蒙失調，誘發子宮肌瘤。

少吃雌激素含量高食物

筆者囑咐患者少吃雌激素含量高的食物，如雞皮、雪蛤膏、黃豆製品、蝦卵、蟹膏、蜂王漿等，亦有說燕窩含表皮生長因子，可能會刺激子宮肌瘤增大，所以也少吃為宜，避免飲酒及冰冷飲食，做適量運動，生活要有規律，並保持情緒樂觀，定期婦科檢查，以減低子宮肌瘤復發的機會。

子宮肌瘤常見於30至50歲之間的婦女，現代醫學認為本病的發生原因不明，可能與遺傳因素、肥胖或精神壓力影響女性荷爾蒙雌激素的分泌，一般在絕經後趨向



■燕窩含表皮生長因子會刺激子宮肌瘤增大。

萎縮。子宮肌瘤屬中醫的「癥瘕」範疇，本病的主要病機為瘀血內停，認為肝氣鬱結或痰濕內阻，血行受阻，或氣虛血行無力，日久成瘀。

中醫治療子宮肌瘤一般小於4.5cm，可內服中藥及配合針灸能有效縮細，但肌瘤過大影響患者日常生活及引起貧血，便要手術切除。醫師在治療患者肌瘤的同時，亦應兼顧患者的情緒問題，適當加入疏肝解鬱藥以穩定患者情緒。肥胖者應積極減肥，注意調控情緒。

解鬱茶飲

1. 茉莉紅棗茶

材料：茉莉花3克、紅棗3粒（去核）

製法：用滾水將材料略沖洗，再沖入滾水燉10分鐘即成，可反覆沖泡，至味淡為止，當天飲完，不建議隔夜。

功效：茉莉花理氣開鬱，辟穢和中；紅棗補中益氣，養血安神。適合鬱悶不舒，影響腸胃功能及睡眠質素差的人士飲用。

2. 玫瑰龍眼茶

材料：玫瑰花8粒、龍眼肉5粒

製法：用滾水將材料略沖洗，再沖入滾水燉10分鐘即成，可反覆沖泡，至味淡為止，當天飲完，不建議隔夜。

功效：玫瑰花舒肝解鬱，和血調經；龍眼肉健脾養心，補血安神。經量多之女士經期時停飲，以免經量過多。



■玫瑰花可行氣解鬱，活血止痛。