

中醫講解不育症成因及療法

保持良好的生活習慣能預防不育症。
(新華社圖片)

註冊中醫師孟慶年表示，透過中藥調理體質，有助提高懷孕的機率。



香港的生育率下降，除了與個人生育意願有關，也可能是受生理狀況影響。生育並非只是婦科問題，遇上工作壓力、養成不良生活習慣等因素，男士亦有機會受不育困擾。記者專訪註冊中醫師孟慶年，講解不育症的成因及治療方法，教讀者如何由生活入手，預防不育症，並推介兩款補腎食療。

記者、攝影(部分圖片): Karena



不育症的定義是夫婦同居兩年以上，未採取避孕措施，而女方未懷孕，其原因在女方稱為不孕症，其原因在男方稱為不育症。孟醫師表示：「不育症代表女方滑胎、流產與男性精子質量不足有關。不育症可分為實證、虛證及虛實夾雜證型。實證見有氣滯血瘀，痰濕內阻，濕熱鬱滯，濕熱下注。虛證見有腎氣不足，腎陽不足，脾腎兩虛，以及陰陽兩虛等。虛實夾雜見有腎虛濕熱，腎虛血瘀等。」中醫認為腎主藏精，腎精充盛則性功能及生殖功能正常；肝主藏血，肝血充養，則生殖器官得以滋養；脾主運化，脾輸布正常才能使精液充足，凡腎、肝、脾等臟腑功能失調均可影響生殖功能，降低懷孕機率。

不育症病因

男性不育與其生殖器官疾病有關，孟醫師解釋：「常見病因包括精液異常、性功能障礙，以及先天或後天發育問題或創傷。其中精液異常是最大主因，佔約65%，主要表現包括精液不液化、少精、精子活力低、精子畸形、死精、無精等。性功能障礙佔20%，表現包括陽痿、不射精等。先天性辜丸發育不全以及後天創傷令辜丸受損，都會導致不育。」以下類型人士容易患上不育症，孟醫師指出：「辜丸先天發育不良、患有辜丸

炎、精囊炎、前列腺炎的病人，或是有性功能障礙、結核病史、腮腺炎病史的病人等。」

治療方法

中醫主要透過調和脾胃，強化精子質素為治療目標，孟醫師表示：「治療上採取辨證論治方法，再結合現代檢測技術，並配合單驗方、針灸、氣功、推拿等一系列的綜合治療。不育症的治療以虛證為主，實證為副。虛實夾雜的腎虛濕熱證型是臨床中最常見，虛不受補，清熱又對其腎虛不利，所以要堅固脾胃。」

孟醫師與記者分享有一位33歲病人蔡先生的案例：「他在婚後數年未育，腰痛乏力，睡眠欠佳，常有疲勞感，精子形態不佳，只有2%屬於正常形態。他的舌質肥大有齒痕，苔薄微黃，脈緩，診斷為不育症——脾腎陽虛型。他的治療以補益脾胃為主，服用五子衍宗丸，加減補腎陽的藥達到振奮的作用，服用一個多月後妻子懷孕，是一個成功的案例。」

不良習慣導致不育症

避免以下日常生活中的不良習慣，能減少血運不暢，減低患上不育症的機會，孟醫師指出：「久坐、情緒不穩、房事過頻、飲酒過度等會導

致不育症。久坐會引起前列腺肥大，導致前列腺炎，影響前列腺液的排泄。房事過頻會消耗腎精，腎精缺乏令不育的機會較高。情緒不穩也是造成不育症的因素，令人出現氣滯血瘀，導致不育症。飲酒過度，酪酊大醉，使身體處於虛弱狀態，也不利於受孕。」

如何預防

生活中遵從「寡慾、節勞、懲怒、戒醉、慎味」等習慣，有助預防不育症，孟醫師解釋：「『寡慾』要清心寡慾，人的慾望不能太強，節制慾望，對保持腎精的充足更有幫助。『節勞』表示要勞逸結合，過度疲勞令身體並非處於最佳狀態，不利於受孕。『懲怒』即是剋制憤怒，七情當中以怒為先，令氣血不通，應保持快樂心境。『慎味』就是五味，辛、酸、苦、鹹、甘不能太過，易傷五臟，飲食上應五味調和，特別是不要過食辛辣，容易傷津耗氣，以及飲酒要適度。根據體質選用食材，如平時怕冷人士可選用溫性食材，如韭菜、茄子、辣椒、番茄、海鮮、牛羊肉等。平時怕熱人士可以食用白菜、黃瓜、萵筍、苦瓜、冬瓜、鴨肉、豬肉等，有助調理身體。」健康飲食、保持充足休息及放鬆心情，維持身體健康，便能加大成功懷孕的機會。



覆盆子益肝腎、固精，用於治療腎虛不育。



過度飲酒會引發濕熱內生，損傷脾胃。
(新華社圖片)

中醫推介補腎食療

鎖陽燉雞湯

材料：鎖陽20克、生薑2片、紅棗2枚、雞肉150克、食鹽少許。

做法：鎖陽、雞肉、生薑、紅棗用清水洗淨備用。生薑刮皮，切2片備用。紅棗去核備用。將所有材料放入沙鍋內，加水文火燉4小時，吃時以食鹽調味。建議佐餐食用，每日1次，每次150毫升至200毫升。

功效：補腎強精，適用於腎虛精少、精神萎靡、腰脊痠痛、兩膝痠軟無力人士。



鎖陽

韭菜炒蝦仁

材料：韭菜、鮮蝦仁各150克，白酒50毫升(糯米酒較佳)。

做法：把韭菜洗淨，以3厘米長切段，蝦仁洗淨，薑切絲，蔥切段。把炒鍋置武火上燒熱，加入油，待加熱後再放入薑、蔥爆香，炒的過程中加入白酒，再加入蝦仁、韭菜、鹽，炒熟即成。

功效：補腎溫陽，適用於腎陽虧虛者。



蝦仁



漫話中醫
吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



中醫治療骨折

中醫骨傷科治療骨折有悠久的歷史。漢代，在馬王堆出土的醫籍中記載了有關骨折的內容。《靈樞·邪氣藏府病形》中也記有「折脊」的文字及內容，而「骨折」這一病名，是出自唐·王燾的《外台秘要》。骨折的概念，是在外力的作用下破壞了骨的完整性和連續性，故稱作骨折。

導致骨折的成因大致有以下四種情況，第一是直接暴力，外來暴力直接作用於受傷的骨折部位。第二是間接暴力，骨折可以發生在遠離外來暴力作用的部位，如傳達暴力、扭轉暴力。第三是筋內牽拉，由於筋內突然急驟的收縮和牽拉，造成所謂「撕脫性」骨折。第四是持續性損傷，骨受到長期反覆性的牽拉、震動積累，形成疲勞性骨折。

目前在香港，當病人發生外傷骨折時，會第一時間前往醫院，求助於西醫骨折的治療，但實際上中醫骨傷科在治療骨折時，有其長處及優勢。

一、由於現代科學技術的發展，西醫在檢查、診斷等方面手段先進，所以在治療不穩定性的骨折和開放性骨折上有很大優勢，在香港成為治療骨折的主流方法。

二、中醫治療骨折中，對一些穩定性骨折效果理想，它的長處是使用的治療方法屬於「內外兼治筋骨並重」，內服中藥，外敷接骨續筋類藥膏，可以加快消退患者的疼痛、水腫等症狀，痊癒時間比預期至少縮短三分之一，加速恢復。

三、對這些穩定性骨折除用內服外敷之藥外，還加用正骨理筋手法與適當的固定術。我在上海曾經使用藥物、手法加固定治療原中國女排隊長許新的腓骨小頭撕脫性骨折，效果良好，使她在治

療的兩周後，重返球場比賽。

四、中醫對骨折後的局部患處腫脹、血腫有明顯活血化癥消腫的作用，對恢復受傷肢體有積極的醫療效果。比西醫骨折的術後恢復明顯快許多。

五、中醫對穩定性骨折的治療，患肢功能恢復快，減少留後遺症的機會，很少再需進入「物理治療」這個環節。另外中醫治療這一類骨折還有一個長處，就是收效快，功能恢復快，而且醫療費用遠低於西醫的手術開支。

從目前的中醫骨傷情況，據個人不全面的了解，中醫師即使有這方面的治療骨折技能，但在主流醫療系統之中，只能在私人診所，對象有限，或者流於民間，得不到施展才能的機會，造成市民一有骨折，不論是穩定性的，或不穩定性的，都會前往醫院，找西醫診治。現在特區政府要建造一間中醫醫院，希望在設置、設科上能考慮這個問題，能在中西醫結合的指導下，發揮中醫治療骨折的長處，真正做到中醫醫院有「中醫的特色」，可以有中西醫二法共同治療各種骨折，給市民多一個選擇，提高療效，減輕痛苦。

六、香港因歷史原因中醫主要流傳在民間，回歸後中醫骨傷也主要在私人診所。所以，一些骨傷跌打醫師，很少接受過系統的骨骼解剖知識，臨床上以經驗為主，研究藥膏為主，缺乏對骨骼的一系列診斷技術的掌握。比如，對骨骼X光片的閱讀分析，如何結合臨床症狀來區分穩定性骨折與不穩定性骨折的判斷能力。故中醫骨傷科醫師要想發揮中醫治療骨折之長處，進入主體醫療，必須奮發補上這方面的知識，跟上時代步伐，發揚自己的專長。



保健之道

認識牙肉萎縮三大成因

牙肉萎縮雖然不是疾病，但會使牙縫變闊，影響外觀之餘，也容易積藏食物殘渣，導致牙齒敏感等情況。牙周治療科專科醫生陳溢謙講解牙肉萎縮的成因及治療方法，並教讀者正確清潔牙齒，預防牙肉萎縮。

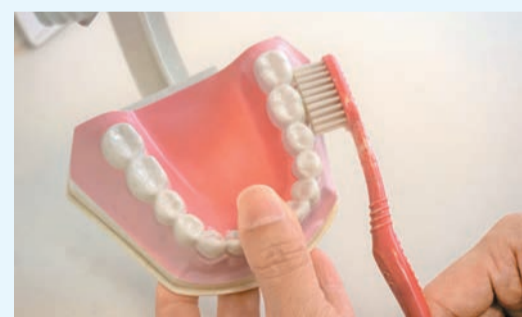
現代人注重牙齒的健康及整潔，每天刷牙已是基本動作。陳溢謙醫生指出，一般人最易忽略的牙肉萎縮成因，是刷牙過分用力，導致牙肉損傷，繼而萎縮。陳醫生表示：「大部分人只知道要大力刷牙，對牙縫和牙齒內側面的清潔不足，而牙齒外側面則出力猛刷，外側雖然乾淨，但會導致刷傷牙齦，引致牙肉萎縮的情況。」

細菌積聚

牙齦的牙菌膜累積而形成牙周病，也會造成牙肉萎縮。陳醫生解釋：「當病人有牙周病時，牙菌膜會積聚至牙肉邊緣，尤其在後牙的牙縫，長時間累積會導致牙肉牙骨發炎。當牙骨開始下陷，牙肉失去原本的承托，進而出現萎縮。早期的牙周病，牙肉會先紅腫(炎症)，隱藏了牙骨開始萎縮的事實，隨後紅腫變得嚴重才會令人察覺。至於治療方法，控制牙周病要從細菌入手。有些細菌藏在牙肉裏(牙周袋)，需要向患者注射麻醉藥後才能深層清潔所有牙周袋位置。另外，病人應適當護理牙齒，使用正確的器具及方法清潔牙縫，尤其牙齒的內側。」

牙腳位置不當

牙腳位處牙骨外也會增加牙肉萎縮的可能性，陳醫生指出：「牙骨又名為牙槽骨，正常情況下，牙齒在牙槽骨內形成，前後左右也有骨頭承托，外面再鋪上牙肉保護。萬一牙齒移出牙骨，牙肉失去承托，就有機會導致萎縮，例如牙齒不整齊，某顆牙齒被擠出牙骨，或病人在矯正牙齒時只顧排齊牙齒，沒有留意骨頭位置等，都有機會造成牙齒被推出牙骨，導致牙肉萎縮，需要找牙醫矯正。若牙齒不夠位置長出來，被推出牙槽骨，醫生會考慮替病人拔掉小白齒，讓牙齒重



刷牙的方式要正確，才能有效預防牙肉萎縮。

新排列在骨頭內，改善牙肉萎縮的問題。」

牙肉萎縮後不會回復及再生，陳醫生指出：「如果是水平骨喪失(Horizontal bone loss)，無論採用什麼方法，即使做手術，都難將其補回來。如果牙肉損蝕的位置只在牙齒的中間，而兩側牙縫位置較少受到影響，可以通過手術修補牙腳損蝕，通常會在上顎取肉移植。在很多情況下，牙肉萎縮及牙骨萎縮都無法根治，只能阻止病情惡化，因此及早預防非常重要。」

由刷牙預防

預防方面，首要是有效清潔牙齒，尤其牙齦及牙縫。陳醫生建議：「要控制刷牙力度，如使用手動牙刷，刷毛不要太硬，刷時力度不要太大，將兩顆牙齒為一組清潔。使用電動牙刷時要控制力度，宜用可選擇力度強弱的電動刷牙。牙線、牙縫刷、牙線棒都是清潔牙縫的工具，選擇合適大小也十分重要。在醫學角度，水牙線只是一種輔助工具，不能代替牙縫刷及牙線。至於清潔口腔產品的成分，牙膏的氟素不可或缺。氟素可以鞏固牙齒，防止蛀牙。牙膏亦具有功能性，例如有抗敏效果及強化牙肉，無論使用任何護理及功能的牙膏，也需要適當地刷牙及檢查。」

陳醫生補充定期進行牙科檢查，維持良好的口腔衛生習慣，才能保持牙齒健康。

記者：Karena