

月經不調

之中醫觀點與病例觀察分享



蘇豐棋^{1、4}、洪皓脩^{2、3、#}、張馨慧^{2、4}

¹ 中國醫藥大學附設醫院中醫部 ² 中國醫藥大學附設醫院中醫婦科

³ 中國醫藥大學中醫系 ⁴ 中國醫藥大學學士後中醫系 # 共同通訊作者

一、前言

月經不調，是指月經的週期、經期、經量、經色、經質的改變，而出現月經先期、月經後期、月經先後不定期、月經過多、月經過少等病症。一般女性的月經週期24至38天為正常，大於38天屬於月經週期過長，小於24天屬於月經週期過短。月經持續天數小於等於8天為正常，大於8天屬於經期過長¹。經驗上來說，每次月經週期月經量大約50~80ml，小於5ml為月經量過少，大於80ml為月經量過多。以上狀況皆屬於「月經不調」的範疇。

二、病例觀察分享

患者為一名43歲女性，G2P2A0，初經大約12歲，LMP:2023/7/21，PMPs: 2023/6/25、2023/5/30、2023/3/28。自2020年起，一年中大約2次的月經週期長達45天。2022年開始，月經週期較有波動，週期從20天至45天不等，但未超過2個月。中醫辨證為肝氣鬱結，腎氣虛弱。給予疏肝理氣，滋陰補腎方藥治療，月經於2023年10月18日來潮。

基本資料

姓名：賴O君 婚姻：已婚 體重：47 Kg
病歷號：270418XX 職業：上班族 初診日期：2023/09/22
性別：女 居住地：台中
年齡：43歲 身高：154 cm
主訴：月經週期不規則已一年半

(一)現病史

賴O君，43歲女性，G2P2A0，初經大約12歲，LMP:2023/7/21(27)，PMPs: 2023/6/25(27)，2023/5/30(63)，2023/3/28。月經量平，前兩天較多，第三天量變少，色鮮紅，常伴隨小血塊(約5元硬幣大小)，偶有大塊血塊。年輕時月經週期較長，天數也較長，I/D:30~35/10，大約國中開始，經前一週到經來時會有胸部壓痛；2010年生產第一胎後，月經週期天數稍微變短，I/D:25~30/7，經前胸部壓痛的症狀消失，2017年生產第二胎後，胸部壓痛的症狀又出現，並在經前1~2天易煩躁、易怒、腰痠以及小腹下墜感，經來時症狀稍緩。

月經量前2天較多，第3天變少，至7、8天時結束。自2020年起，工作壓力變大，一年中大約2次的月經週期長達45天，2021年10月時，因為月經2個月未至。2022年開始，月經週期較有波動，週期從20天至45天不等，但未超過2個月。2023年7月21日經來後，2個月月經未至，遂於2023/9/22就診本院中醫婦科。

(二)過去病史

無相關系統性疾病；母親：甲狀腺結節

(三)個人史

1. 飲食習慣：三餐正常，無吃宵夜習慣，無嗜食甜食、冷飲
2. 過敏史：無藥物/食物過敏
3. 其他嗜好：無抽菸喝酒嚼檳榔
4. 運動：無運動習慣

(四)檢驗數據

2023/9/22	E2(Estradiol): 24 pg/mL	Progesterone: <0.1 ng/mL
	LH(EIA): 45.59 mIU/mL	FSH(EIA): 97.65 mIU/mL

(五)中醫四診

1. 望診：體型中等，面色紅潤。舌紅，中根瘀斑，苔中根薄白少。邊尖朱點。舌下絡脈怒張，舌下肉阜無腫脹。



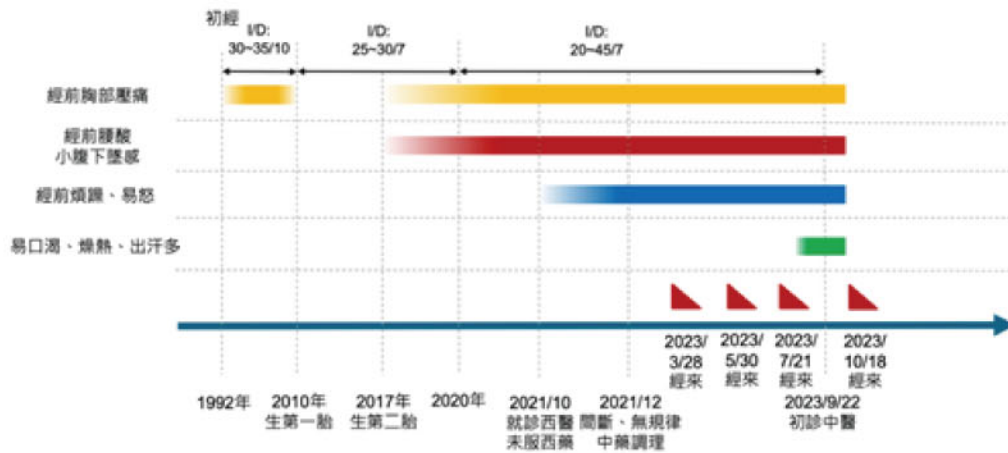
2. 聞診：語音清晰，音調平和。無特殊氣味
3. 問診：

全身：易覺燥熱，汗出多	情志：經前容易煩躁、易怒，平時壓力大
睡眠：入睡可，無淺眠易醒	頭項：疲累時容易頭脹痛
五官：無鼻塞流涕，易口渴	胸部：無心悸胸悶。經前一週胸部壓痛
腹部：無腹脹腹痛。無經行腹瀉、腹痛，經前1~2天小腹下墜感	
二便：大便一日一行，色褐質軟。小便正常無不適，夜尿1行	
腰背：無腰痠背痛。經前1~2天腰痠	四肢：無麻木水腫，屈伸自如

經帶胎產史：LMP: 2023/7/21，PMP: 2023/6/25、2023/5/30。I/D: 25~30/7~8。初經大約12歲。月經量平，前兩天較多，第三天量變少，色鮮紅，常伴隨小血塊(約5元硬幣大小)，偶有大塊血塊。經前一週胸部壓痛，經前1~2天易煩躁、易怒、腰酸、小腹下墜感。經來時症狀稍緩。帶下色白，偶偏黃、乳白結塊。G2P2A0·NSD。

4. 切診：寸關弦細，尺弱。右寸沉。

(六) 症狀時序圖



(七) 臟腑病機四要素

1. 病因：

內因：工作壓力，情緒緊繃；不內外因：年紀漸增，腎氣衰弱

2. 病位：

西醫：內分泌系統；中醫：衝任、肝、腎

3. 病性：

主證：經量前兩天較多，色鮮紅，常伴隨小血塊(約5元硬幣大小)，偶有大塊血塊，第三天量變少。帶下色白，偶偏黃、乳白結塊，無特殊氣味。脈寸關弦細，尺弱，右寸沉。舌紅，中根瘀斑，苔中根薄白少。舌下絡脈怒張，舌下肉阜無腫脹。

次證：易覺燥熱，口渴，汗出多。經前煩躁、易怒

4. 病勢：

患者近兩年工作壓力增大，導致肝氣鬱結，氣機不暢，症見脈弦、經前易煩躁、易怒。肝氣鬱久化熱，全身容易感到燥熱、口渴、出汗多。患者因年紀漸增，腎氣逐漸衰弱，導致腎氣不守，封藏失職，產生經水不能定期而行的症狀。月經週期逐漸變長，由25~30天，開始波動，逐漸延長到45天甚至將近60天。腰為腎之外府，小腹為胞宮所居之地，腎虛失養，則可能產生腰酸、小腹下墜感等症狀。

(八) 病因病機圖



(九) 診斷

西醫：月經不定期；中醫：月經先後不定期

證型：肝氣鬱結，腎氣虛弱；治則：疏肝理氣，補益腎氣

(十) 處方用藥

初診日期	徵候	藥物																				
2023/09/22	近一年月經不規律，月經未至，I=21 D-2M，LMP: 7/21(量平)。經前乳壓痛。無經痛。燥熱，汗出多，頭昏。口渴。眠可，夜尿1行。胃嘈雜、咳嗽(癢)。	<table border="0"> <tr> <td>左歸丸</td> <td>4.0g</td> <td>丹參</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>歸脾湯</td> <td>3.0g</td> <td>益母草</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>加味逍遙散</td> <td>3.0g</td> <td>川牛膝</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>女貞子</td> <td>0.7g</td> <td>枇杷葉</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>旱蓮草</td> <td>1.0g</td> <td>麥門冬</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	左歸丸	4.0g	丹參	1.0g	歸脾湯	3.0g	益母草	1.0g	加味逍遙散	3.0g	川牛膝	1.0g	女貞子	0.7g	枇杷葉	0.7g	旱蓮草	1.0g	麥門冬	1.0g
左歸丸	4.0g	丹參	1.0g																			
歸脾湯	3.0g	益母草	1.0g																			
加味逍遙散	3.0g	川牛膝	1.0g																			
女貞子	0.7g	枇杷葉	0.7g																			
旱蓮草	1.0g	麥門冬	1.0g																			

(十一) 後續追蹤

就診日期	徵候	藥物																				
2023/09/27	月經未至，昨日喉嚨吞嚥微痛。	<table border="0"> <tr> <td>左歸丸</td> <td>4.0g</td> <td>枇杷葉</td> <td>0.7g</td> </tr> <tr> <td>聖愈湯</td> <td>3.0g</td> <td>麥門冬</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>加味逍遙散</td> <td>3.0g</td> <td>丹參</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>女貞子</td> <td>0.7g</td> <td>益母草</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>旱蓮草</td> <td>1.0g</td> <td>川牛膝</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	左歸丸	4.0g	枇杷葉	0.7g	聖愈湯	3.0g	麥門冬	1.0g	加味逍遙散	3.0g	丹參	1.0g	女貞子	0.7g	益母草	1.0g	旱蓮草	1.0g	川牛膝	1.0g
左歸丸	4.0g	枇杷葉	0.7g																			
聖愈湯	3.0g	麥門冬	1.0g																			
加味逍遙散	3.0g	丹參	1.0g																			
女貞子	0.7g	益母草	1.0g																			
旱蓮草	1.0g	川牛膝	1.0g																			
2023/10/25	LMP:10/18~20少量色暗，10/21色紅量增。疲勞。	<table border="0"> <tr> <td>左歸丸</td> <td>7.0g</td> <td>加味逍遙散</td> <td>3.0g</td> </tr> <tr> <td>生脈飲</td> <td>4.0g</td> <td>丹參</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	左歸丸	7.0g	加味逍遙散	3.0g	生脈飲	4.0g	丹參	1.0g												
左歸丸	7.0g	加味逍遙散	3.0g																			
生脈飲	4.0g	丹參	1.0g																			
2023/11/22	經前少量褐色分泌物，無經前乳脹。LMP: 11/20，量平。多夢。	<table border="0"> <tr> <td>左歸丸</td> <td>6.0g</td> <td>仙鶴草</td> <td>1.5g</td> </tr> <tr> <td>歸脾湯</td> <td>3.0g</td> <td>益母草</td> <td>1.0g</td> </tr> <tr> <td>淫羊藿</td> <td>0.5g</td> <td>蒲黃</td> <td>0.5g</td> </tr> <tr> <td>巴戟天</td> <td>1.0g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	左歸丸	6.0g	仙鶴草	1.5g	歸脾湯	3.0g	益母草	1.0g	淫羊藿	0.5g	蒲黃	0.5g	巴戟天	1.0g						
左歸丸	6.0g	仙鶴草	1.5g																			
歸脾湯	3.0g	益母草	1.0g																			
淫羊藿	0.5g	蒲黃	0.5g																			
巴戟天	1.0g																					

三、討論與結論


正常月經通常會根據四個項目來做評估^{1,4,5,6}：月經週期、規律性、行經天數、以及月經量。月經週期24到38天皆屬正常；週期長度的變異，會根據年紀而有所不同，18到25歲，週期變異會小於9天；26到41歲，週期變異會小於7天；42到45歲，週期變異會小於9天，小於18歲及大於45歲的患者，不規則或非預期的排卵頻率較高，使得這群患者較難定義正常的規律性³。單次月經週期，行經期小於4天皆屬正常。月經量正常大約落在50~80ml。

清代沈金鰲在《婦科玉尺》中提到：「經貴乎如期，若來時或前或後，或多或少，或月二三至，或數月一至，皆為不調。」中醫理論認為月經不調是「先天不足、後天失調」所致，腎為先天之本，腎氣不足，衝任虧虛導致胞宮氣血運行不暢，氣滯血瘀而至月經異常；疲勞過度、七情、六淫為後天之邪，可導致臟腑之氣受損，臟腑是氣血生化之源，而臟腑之中尤以腎、肝、脾的作用為重。張介賓提出「月經病有三本：本於衝脈，本於胃氣，本於心脾。蓋衝脈為月經之本，胃氣為衝脈之本，心脾為生化統攝血脈之根本。」肝臟藏血，貯藏血液，調節機體血量，當人體長期起居無節，情志失調，則易造成肝血不足，肝陰耗傷，久病及腎，導致肝腎陰虛；或肝藏血功能失衡，氣血溢於脈外，出現月經量少甚至閉經。在治療上，前人強調血為女子根本，血旺經水才能調和。經血依賴五臟所養，故從五臟入手調理氣血，並重視脾腎同調，提出調經之要，重在補脾胃和養腎氣，使得經血來源充實，月經才能如期而至⁷。

此患者月經週期約27~98天，月經延遲連續出現2個月經週期以上。排除了懷孕、多囊性卵巢、高泌乳素血症、使用避孕藥等因素後，最有可能造成月經不調的原因是因為年紀漸增，腎氣衰弱。腎氣不守，封藏失職，月經週期開始波動。患者就診中醫後規律服藥，主要以左歸丸滋陰補腎、聖愈湯補氣養血、加味逍遙散疏肝解鬱，清熱養血，治療後燥熱感有減輕，月經也於2023/10/18、2023/11/20來潮。

四、參考資料

1. Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS; FIGO Menstrual Disorders Committee. The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions. *Int J Gynaecol Obstet.* 2018 Dec;143(3):393-408.
2. 2021 exceptional surveillance of heavy menstrual bleeding: assessment and management (NICE guideline NG88) [Internet]. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2021 May 24. PMID: 34101395.
3. Harlow SD, Lin X, Ho MJ. Analysis of menstrual diary data across the reproductive .

- 
- life span applicability of the bipartite model approach and the importance of within-woman variance. *J Clin Epidemiol*. 2000;53:722–733.
4. Fraser IS, Critchley HO, Munro MG, Broder M; Writing Group for this Menstrual Agreement Process. A process designed to lead to international agreement on terminologies and definitions used to describe abnormalities of menstrual bleeding. *Fertil Steril*. 2007 Mar;87(3):466-76.
 5. Fraser IS, Critchley HO, Munro MG, Broder M. Can we achieve international agreement on terminologies and definitions used to describe abnormalities of menstrual bleeding? *Hum Reprod*. 2007 Mar;22(3):635-43.
 6. Munro MG, Critchley HOD, Fraser IS; FIGO Menstrual Disorders Committee. Corrigendum to "The two FIGO systems for normal and abnormal uterine bleeding symptoms and classification of causes of abnormal uterine bleeding in the reproductive years: 2018 revisions" [*Int J Gynecol Obstet* 143(2018) 393-408.]. *Int J Gynaecol Obstet*. 2019 Feb;144(2):237. doi: 10.1002/ijgo.12709. Epub 2018 Nov 27. Erratum for: *Int J Gynaecol Obstet*. 2018 Dec;143(3):393-408. PMID: 30609040.
 7. 陳艷,王靚,謝曉芳等.中醫藥治療月經不調的研究進展[J].*中藥與臨床*,2022,13(05):129-134.

水土不服就服你， 中醫幫您降伏各種旅遊不適


洪振峰 台中慈濟中醫家庭暨社區醫學科



不知道您是否曾有過這樣的問題？興高采烈地出國，來到美麗而陌生的異國，正準備好好探索時，卻發現身體的節奏跟不上此地的風土，原因有可能是當地飲食習慣、衛生條件的不同，也有可能是當地的氣候差異，甚至是當地的氣味、聲音與文化差異所導致，若身體機能來不及反應生活環境的變化，則容易造成生理上的各種不適，也就是所謂的「水土不服」，而針對水土不服，中醫能夠如何幫助您呢？筆者在此針對旅行時各種腸胃不適以及旅行失眠的部分提出一些看法。

一聽到水土不服，多數人第一印象就是腹痛腹瀉以及悶脹嘔吐，確實在各種旅遊不適中，這類型的不適最為常見，發生機率約在30%-70%之間；在中醫的理論與看法，脾胃系統的作用之一是管理食物的去留、負責食物營養的吸收、以及剩下無法吸收糟粕的排出，部分功能如同現代醫學的消化道系統，而嘔吐腹瀉的發生，往往代表著脾胃功能受到一定程度的干擾或損傷，導致該吸收的沒吸收，該往下走的反其道而行，因此，在針對腹瀉、悶脹與嘔吐方面的調理，第一步是健胃整腸，先在旅行前強健脾胃系統，提升其對於外來刺激物的耐受性，預防因食物不潔或異地飲食習慣不同，而對脾胃造成的損傷；若不幸仍然在旅行途中發生腹痛泄瀉，中醫也有針對症狀治療的藥物可以使用，能夠快速有效的紓緩腸道緊張，調整消化道的氣機來舒緩悶脹以及嘔吐，並且抑制引起腸道不適的各種微生物生長，重點是在合宜的劑量，以及由合格中醫師經過體質評估後的配伍加減之下，幾乎無副作用，也不會有使用後反而造成便秘的問題，若事先調養過脾胃更是可事半功倍，讓被打斷的行程得以繼續進行。

另一種讓人困擾的水土不服，便是失眠，相信大家都知道，好的睡眠品質有多重要，失眠能引發的各種問題，影響層面甚廣，除了生理上可大可小的種種伴隨症狀，心理上受到的痛苦也是相當折磨的，在中醫的看法，失眠是體內陰陽失衡的其中一個關鍵症狀，沒有正常的陰陽調和，就沒有正常的生理功能，若生理功能失調，則五感無法得到滿足，旅行途中將難以感受到身心靈的愉悅，平時累積的壓力找不到釋放的出口，甚至旅行結束後感到更加疲乏勞累；而除了內分泌失調、代謝性疾病或嚴重心理疾患等慢性失眠需要長期治療外，多數短期失眠的原因多導向自律神經的失調，可能因旅遊前的緊張和興奮，或是生活作息的劇烈



改變，甚至是因睡眠環境改變，都會造成自律神經的失衡，就中醫理論而言，這類的失衡多導向肝膽系統的功能性障礙，肝膽系統其中一個重要功能就是氣機的疏泄，過度緊張與興奮，或是因作息環境的劇烈改變，都會導致肝氣的積滯，若過度鬱滯或疏泄功能失常，就會造成肝氣無法正常排解，而這些多餘的肝氣就會影響睡眠功能；因此針對失眠，中醫使用疏發肝氣，配合安養五臟與安神定志的藥物，能有效針對短期失眠做出緩解改善，且同樣在合適的劑量下，沒有副作用或依賴性的問題，讓每天的早晨都活力滿滿。

隨著後疫情時代來臨，出國旅遊的熱潮開始復甦，悶了多年的民眾終於可以獲得身心靈上的解放，想盡情享受這睽違已久的愉快時光，健康的身體是必須要具備的，中醫在旅行者面臨腸胃不適和失眠等問題時，提供了安全且有效的方案。透過強化身體的抵抗力、預防性的調養以及症狀治療的藥物應用，維護著旅行者的身體健康，確保了旅途的順利進行。因此，為了不讓「水土不服」來打擾行程，維持高品質的旅遊體驗，在出發旅行前，不妨前來看中醫，讓中醫幫您「(降)伏水土」。

月經前痤瘡治療觀點

及臨床經驗分享

劉品昀¹、邱詩方¹、莊佳穎¹

¹佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院中醫部



疾病簡介¹

痤瘡在醫學上稱為尋常性痤瘡(acne vulgaris)，為一種慢性毛囊皮脂腺發炎的皮膚疾病，常見於臉部、胸背部等皮脂腺分泌旺盛之處，其一大成因與體內荷爾蒙平衡有關，因此也好發於荷爾蒙變化較大的青春期，又被稱為青春痘、面皰或毛囊炎。而女性從青春期初經來潮後，體內荷爾蒙開始呈現週期性變化，雌激素濃度的高低會間接影響皮膚的油脂及皮脂腺分泌，當月經周期造成荷爾蒙波動較大時，身體的免疫功能會產生不穩定的現象，皮脂腺分泌異常，皮膚敏感性增高而使痘痘容易發炎

痤瘡為經前症候群的常見症狀之一，經前症候群須符合至少連續三個月經週期，在月經來前5天左右，出現一種或以上的生理、心理症狀，如：憂鬱、易怒、情緒不穩、焦慮、注意力不集中，或是腹痛、乳房脹痛、體重增加、疲倦、頭痛、痤瘡粉刺、四肢水腫等，並影響到其日常生活，而這些症狀會在月經來潮後的4天內緩解²。

目前認為痤瘡的主要致病原因有以下四項：

(1) 皮膚毛囊內的皮脂腺分泌過多油脂：

在月經來潮前，雌激素與黃體素的濃度會降低，使其對雄性激素 (Androgen) 抑制作用減少，過多的雄性激素會導致皮脂腺分泌過度旺盛。此外，臨床上女性如有過多雄性激素的表現，也可能與多囊性卵巢疾病相關。

(2) 毛囊角質化(keratosis)的異常：

過多雄性激素也會使角質化過度增生，毛囊口的角質排列較為緻密，使皮脂腺的分泌物無法排出，毛囊口的角質不易經由正常代謝過程而脫落，造成局部阻塞，進而導致毛囊破裂、發炎細胞浸潤等。

(3) 痤瘡桿菌(Propionibacterium acnes)聚集：

痤瘡桿菌是皮膚上正常的微菌叢之一，一般位於毛囊皮脂腺的深層部位，在有氧的環境下不活動且無致病性，但當毛囊口閉塞形成厭氧環境時，痤瘡桿菌會大量繁殖，釋放出多種發炎物質，促進發炎反應。

(4) 發炎調節物質的釋放：

除了發炎細胞本身所釋放的發炎調節物質外，痤瘡桿菌也會將毛囊內的皮脂分泌物分解成游離脂肪酸，刺激發炎反應。

皮膚在油脂分泌與角質脫落增加的情況下，最先會形成細微粉刺，細微粉刺因為油脂的累積、毛囊擴大和過度角質化，會形成開放粉刺或封閉粉刺，如此偏向厭氧的毛囊環境，使痤瘡桿菌容易在毛囊內增生，藉由痤瘡桿菌和一些細胞所產生的發炎調節物質(如IL-10、IL- β 、TNF- α 等)，可以活化發炎細胞，形成發炎反應。

西醫治療¹

一、外用藥

1. 外用維他命A酸藥膏

其作用可減少細微粉刺的形成與抑制粉刺的成熟，促進毛囊角質的正常化，輕微的殺菌效果和抑制發炎反應。而常見副作用為皮膚乾燥、燒灼感、刺激性與光敏感性。

2. 過氧化苯(Benzoyl peroxide, BPO)

具有比外用維他命A酸更強之抑菌效果，對於已經形成丘疹或是膿胞的病灶有很好療效，且較少有產生抗藥性問題，建議局部使用於發炎性病灶。

3. 抗生素藥膏

主要可減少痤瘡桿菌生長，並具有抗發炎效果，建議和外用維他命A酸或是BPO等搭配使用。

4. 杜鵑花酸(Azelaic acid)

具有抑菌和溶解角質的效果，可與外用抗微生物劑合併使用。使用上會有皮膚刺激性，對於發炎後的色素沉澱有不錯的療效。

5. 水楊酸(salicylic acid)

具有改善角質化異常的效果，可以做為替代性外用藥物的選擇之一。

二、口服藥物

1. 口服抗生素

其作用包括殺菌與抗發炎效果。與外用維他命A酸合併使用，對中度痤瘡的病灶具有很好的療效。副作用可能有腸胃道不適、肝功能異常、色素沉澱、光敏感性等。

2. 口服荷爾蒙

其作用機轉為抑制體內雄性激素，可有效減少皮膚油脂分泌，根據作用方式可分為抑制雄性素藥物如口服避孕藥；抗雄性素(antiandrogens)如Spironolactone。此類治療適合油脂過度分泌的女性患者，但男性患者則不建議使用，而患有雄性禿或是想要避孕之婦女也

可以考慮此類治療。

3. 口服類固醇

也有抑制雄性素生成的效果，且能抑制發炎反應，但因副作用較多，且長期使用會造成類固醇痤瘡，故只建議在急性發作期或是嚴重之痤瘡，使用低劑量的短期療程。

4. 口服A酸

抑制皮脂分泌效果強，也有抗發炎、改善角質化異常、抑制發炎調控因子和抑菌的作用，大多只需單一使用可達到明顯的改善，但因副作用較多，如皮膚乾燥、口角炎、眼部乾燥、肌肉疼痛、常見的血脂肪上升與罕見的骨骼、肝腎功能異常等，目前只建議用在嚴重痤瘡患者。女性患者如在使用過程中懷孕，會導致嚴重畸胎產生，必須避免懷孕的可能性。

三、其他治療

1. 照光治療

包括藍光、紫外光(UVA、UVB)、雷射與光動力療法。藍光與紫外光的主要原理是藉由痤瘡桿菌的光敏感性，來達到抗菌效果。而雷射與光動力療法，則除了減少痤瘡桿菌之外，可以破壞皮脂腺，減少皮脂分泌。

2. 痤瘡手術

以切開排膿的方式做治療。

3. 注射類固醇

青春痘病灶內注射(痘痘針)，主要是針對閉鎖性粉刺及囊腫型青春痘。

4. 果酸換膚

藉由其去角質的能力，使毛囊皮脂腺通暢、粉刺減少。

中醫對痤瘡的文獻回顧

中醫古籍對痤瘡有所記載，《醫宗金鑑·外科心法要訣》：「肺風粉刺肺經熱，面鼻疔瘡赤腫疼，破出粉汁或結屑，枇杷顛倒自收功³」。《諸病源候論·面疱候》：「面疱者，謂面上有風熱氣生疱，頭如米大，亦如穀大，白色者是⁴」。《素問·生氣通天論篇》：「勞汗當風，寒薄為皴，鬱乃痤⁵」。分別敘述了中醫思維中痤瘡產生的病因病機，其成因可由肺經及頭面部風熱而生，而汗出後受風寒也可使汗孔閉塞而生面皰。痤瘡在中醫學中屬於「粉刺、面皰」等範疇，古代醫家認為此病多以風、寒、熱、濕、痰、瘀等為主要病因，其中熱又以肺熱、風熱、血熱為常見，近代醫家則補充了熱毒、氣滯、肝腎陰虛、衝任失調等觀點^{6,7,8}。

月經前痤瘡的中醫病因病機

月經前痤瘡需與一般痤瘡鑑別，其症狀呈週期性發作，在月經來潮前，面部出現痤瘡或原有痤瘡加劇，經期後痤瘡則減輕或消失，常伴隨月經不調、乳房脹痛、煩躁易怒等症狀^{6,7,8}。《素問·上古天真論》：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子⁵」。由此可知，女性月經的生殖生理與腎氣、天癸、衝任二脈、胞宮等臟腑皆有相關。以中醫的角度來說，陰陽消長是維持女性正常月經週期變化的基礎，經前期屬於「陽長期」，陽氣漸旺、陰氣漸消，其生理運轉又以陽氣的增長為重點，其中陰陽的轉化還需仰賴肝之疏泄功能⁹。經前期開始，營血日漸偏熱，血熱外壅，氣血鬱滯，蘊阻肌膚，而發本病；或衝任不調，氣血失和，鬱阻肌膚而成。此外，若嗜食肥甘厚味者，脾胃容易化濕生熱，肺胃鬱熱，循經上熏，上壅於面；或因脾失健運，水濕內停，濕蘊成痰，阻滯肌膚所致¹⁰。

臨床經驗分享^{2,11}

分析經前期的臟腑生理變化，肝氣疏導陰血下注至衝任及胞宮而產生月經，使頭面部氣血相對較衰減，此時若有痰濕、氣鬱、血瘀等問題則容易表露浮現；反之，若肝氣疏導不通而化熱上行，氣血與熱蓄積於頭面部，則引發痘瘡。由此可知，與經前期相關的痤瘡多屬於熱症相關，且以血熱為主，或由心腎之火氣所引起，而肝的疏泄調節亦有所影響，外加嗜食辛辣者，可致脾失健運化火，治則以清心脾腎火、疏肝解熱、消腫散結為原則。

筆者依據《醫宗金鑑·四診心法要訣》：「左頰部肝，右頰部肺，額心頰腎，鼻脾部位²」，整合台中慈濟醫院莊佳穎醫師的臨床診治及用藥，將臨床治則用藥分為以下幾類：

(1) 清心火

痤瘡生於眉心，代表以心火為主，注意是否過於勞心傷神，或有心煩急躁、神志不寧、心中煩熱、面赤口渴、易失眠多夢、口舌生瘡、小便短赤等症狀，用藥以黃蓮、梔子、導赤散、木通等，清瀉心火。

(2) 清腎火

痤瘡生於下巴，通常認為以腎為主，注意是否有頭暈目眩、耳鳴、耳聾、齒搖、睡眠不安、煩熱、形體消瘦、腰腿痠痛等症狀，用藥常以玉女煎、知柏地黃丸等，滋陰清瀉腎火。

(3) 清脾胃火

痤瘡生於鼻翼兩側，為胃火所引起，生於鼻頭處，為脾火所致，此種類型的患者平常多嗜甜膩、油炸食品，需注意是否有消化不良、牙齦腫痛、口乾口苦、煩渴、喜冷飲、胃悶脹痛或灼熱疼痛、噯氣泛酸、食慾較差等症狀，用藥以清胃散、升麻、黃連解毒湯等，清瀉脾胃火。

(4) 清肝熱

痤瘡生於左頰部，為肝熱所引起，可觀察患者是否有頭暈、耳鳴、口乾舌燥、口苦口破、眼乾酸澀、眼屎較多、兩脅脹痛、脾氣暴躁等症狀，此類型患者常合併月經來時腰痠不適，為腎不足、肝失疏泄與肝熱的綜合情況，用藥以連翹、梔子、玄參、知母、黃柏、山梔子、枸杞子，酌加淫羊藿為補腎之用。

(5) 清熱解毒、消腫散結

若臨床已有嚴重腫痛的狀況，或正在使用抗生素藥膏者，需用散腫潰堅湯或真人活命飲、紫花地丁等藥加以清熱解毒、消腫散結，減少毛囊發炎反應。

衛教

(1) 飲食宜忌：

如堅果、巧克力油脂含量較高食物，烹調方式烤炸辣的食品，容易導致皮脂分泌旺盛，引起毛囊發炎，忌勿食用。平日可以飲用降火氣的茶飲，如：菊花茶、決明子茶等涼肝的茶飲，或以山楂當作保健茶飲。

(2) 清潔保養：


若皮膚屬於油脂分泌多的類型，應避免太過滋養性的保養品，改以清爽類型的產品代替，臉部清潔卸洗需清潔乾淨，減少易使皮膚敏感的成分殘留，清潔時也需注意切勿過度的去角質。

(3) 生活及作息：

充足的睡眠，避免熬夜，保持心情上愉悅，可以降低身體的發炎反應。衛生習慣上，注意勿用手擠壓瘡痘處，避免感染或病灶擴大，或留下疤痕及色素沉澱。

參考資料

1. 《家庭醫學與基層醫療》第二十六卷，第1期，P.14-18
2. The American College of Obstetricians and Gynecologists.(2021, May) Premenstrual Syndrome (PMS) Retrieved November 19, 2023, from https://www.lib.ntu.edu.tw/img/tulblog/HELP/Master_20191219_Citation.pdf
3. 《醫宗金鑑》；清·吳謙 等
4. 《諸病源候論》；元·巢元方 等
5. 《黃帝內經·素問》；戰國·佚名·唐·王冰次
6. 丁琳，夏慶梅，痤瘡與月經週期的相關性探討及衝任失調型痤瘡的臨床研究進展，中國中醫藥現代遠端教育, (2017) 15(21), 156-158.
7. 王琴，許佳威，陳楊，翟辰平，胡雪琴，月經前痤瘡發病影響因素分析——以杭州地區

- 
- 女大學生調查為例·中國中醫藥圖書情報雜誌·(2017) 41(2), 27-29.
8. 葉曉輝·李建紅·石小蓮·趙凱·從厥陰論治月經前痤瘡探討·山西中醫雜誌 (2018) 34 (11), 1-3
 9. 《中醫婦科學》；羅元愷·知音出版社·2006/05
 10. 黃月順·針刺阿是穴治療痤瘡的臨床療效觀察·中國鍼灸學雜誌 2(1), 2014。
 11. 《中醫內科學》；張伯臾·知音出版社·1992