

子宮肌瘤的調理與保養

整理／公關部

資料來源／台北市立聯合醫院



不少女性都有子宮肌瘤的困擾

食物是關鍵

子宮肌瘤在中醫認為屬於「血瘀」，又叫做「癥瘕」、「積聚」、「石瘕」等名稱，治療上基本會分經期以及非經期用藥有所不同，經期治療以止血祛瘀為主，避免經血量過多或是經來天數過長，非經期則是軟堅化瘀，以縮小肌瘤為主要目標，如果是想要懷孕，可以先讓肌瘤縮小，再使用助孕藥物。

生活作息、飲食也會影響子宮肌瘤，市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師周宗翰表示，子宮肌瘤與生活飲食有很大的關連，子宮肌瘤對雌激素有高度敏感性，也就是說雌激素是刺激子宮肌瘤成長的必要條件。因此要保持子宮內的健康環境，良好的雌激素代謝是不可或缺的。此外，飲食習慣對於子宮肌瘤的增長扮演著很大的角色，中醫在治療子宮肌瘤有一個很重要的環節就是改變患



避免高脂肪食物

者飲食習慣，避免一些子宮肌瘤的「高危險」食物，對於預防或延緩子宮肌瘤的復發是有幫助的。

周宗翰指出，子宮肌瘤的形成與雌激素在身體的波動有關係，而主食為高熱量、高脂肪的婦女在臨床上特別容易誘發子宮肌瘤，例如：油炸食物如炸雞、洋芋片、炸排骨中的飽和脂肪酸、反式脂肪酸和膽固醇都會導致荷爾蒙失調，另外食物在油炸過程中也會產生自由基，使細胞被氧化破壞，容易出現子宮與卵巢機能的紊亂。

高脂肪食物促進某些激素的生成和釋放，飲食中的大魚大肉，特別是蹄膀或是豬五花那麼好吃的油脂，攝取就必須要適量。此外，麻油炒雞佛也是其中一

在台灣超過五〇%孕齡期女性會有子宮肌瘤問題，發生的原因與雌激素有關，症狀有經血量多、經痛、下腹部壓痛感，也有些人沒有明顯症狀，直到不孕或是流產才發現。西醫用賀爾蒙治療，有的人會出現類似更年期的副作用，或是手術切除，但對於尚未懷孕的女性較難接受，中醫這時可以提供另一個選擇。

道地雷菜，常有人說女性多吃雞羶丸，皮膚會變得美麗，雞羶丸裡的確含有荷爾蒙，膽固醇與油脂更是高，子宮肌瘤朋友要特別注意，避免食用過多與動物生殖系統有關的食物或是含有大量激素的食品。

高纖 低脂 低糖

子宮肌瘤患者的飲食原則以高纖、低脂、低糖為主，常見的抗氧化食物，可以有效清除自由基。包含花椰菜、青椒，堅果類的杏仁、核桃等，和全穀類的糙米、小麥、燕麥等。另外高鈣食物如牛奶、蝦皮、海帶等，也有助於子宮的調養，還能夠促進子宮細胞生長，對子宮發育和卵巢健康都有幫助。飲食中應增加攝取蔬果量，因為蔬果中的各種植化素，具有抑制發炎、降低腫瘤生長的優點，有助於減少子宮肌瘤的發生率，但是這類蔬果要煮熟，水果也務必在早上食用。

平時補充優質蛋白質，例如瘦肉、魚肉等，取代肥肉的攝取，可以幫助代謝機能穩定，使身體荷爾蒙正常分泌，避免肥胖的發生。但是豆製品、山藥要適量而止，豆製品以及山藥都是屬於植物

中醫的調理

北市聯醫仁愛院區中醫科謝旭東醫師指出，中藥的「桂枝茯苓丸」是以活血化瘀來消除子宮肌瘤，此方能夠擴張血管，促進子宮血液循環，所以不只幫助代謝掉肌瘤，也能讓子宮內膜重新建立，古代創立此方在懷孕婦女也能使用，也能有安胎的效果，但是必須在醫師的建議下服用，才能達到安全及有效。

性的荷爾蒙，少量的攝取並不會對肌瘤造成影響，但是多量就不行。



患有子宮肌瘤的女性，豆製品需適量。

關於子宮肌瘤的保養，在生活上要注
意以下事項：

1. 飲食：要避免服用過多影響雌激素的食物，比如大豆異黃酮類保健食品、月見草、蜂王乳、蟹黃、蝦卵等，另外要注意的是減少環境荷爾蒙對雌激素的刺激，平時少用塑膠類製品、香水、香精等。

2. 減重：因為身體越肥胖，過多的脂肪細胞，會讓身體內雌激素濃度較高，容易促進子宮肌瘤生長，平時可以

按壓腹部的穴道幫助消脂，比如天樞、水分、關元穴等。

3. 按壓百會穴：如果肌瘤導致經血量多，在睡時將百會穴附近的頭髮用髮夾夾住，能夠減少經血量，不用再擔心會有貧血。

中醫針灸與調理可改善身體氣血循環，與穩定女性荷爾蒙與內分泌系統。此外，運動是最好穩定荷爾蒙方式，特別是心肺運動，每週規律運動七小時以上的女性，可有效降低子宮肌瘤風險。

調整情緒別熬夜

有些婦女選擇切除子宮肌瘤，但不代表治癒子宮肌瘤，切除之後如果沒有改



心情低落時，找個安靜的地方，舒緩情緒。

變生活習慣，復發率高達七〇%以上。

特別是身體的內分泌失調與生活作息有關，不管是接受外來環境荷爾蒙的影響，或是因為生活壓力與熬夜造成的內分泌失調，都是現代女性容易長肌瘤的主要原因。子宮肌瘤並不全是賀爾蒙的分泌過多，反而是賀爾蒙波動過大才是刺激子宮長肌瘤的關鍵，也就是西醫常說的「賀爾蒙分泌失調」，要不都沒分泌，一分泌就突然大量，賀爾蒙分泌波動大、不夠穩定，是導致子宮肌瘤的最普遍原因。而女性情緒常常是造成內分泌紊亂，導致賀爾蒙波動大的罪魁禍首。周宗翰認為，女性面臨著生活和工作的雙重精神壓力，易產生抑鬱情緒，女性自身的抑鬱情緒，很容易讓內分泌的波動過大，另一個幫兇就是熬夜，品質良好的睡眠可通過下視丘與腦下垂體影響內源賀爾蒙的穩定。臨床上，長期睡眠不足的女性罹患子宮肌瘤的比例偏高，睡眠行為對子宮肌瘤的發生有一定影響，所以在臨床上調理肌瘤體質，首要讓患者有良好的睡眠品質，為了生活不得已要上夜班，最嚴格的要求就是



固定生理時鐘，該睡覺的時間就一定要就寢，因為穩定的生活作息與良好的睡眠品質，對於改善肌瘤體質有絕對的幫助。

周宗翰說，預防與改善子宮肌瘤，先學會疏導不良情緒，遇到焦慮，學會尋找宣洩的方法。當一個人焦慮緊張時，心臟的跳動就會加快，用緩慢的深呼吸能幫助鎮靜下來。當人情緒激動時，儘量控制發脾氣，讓自己找一個安靜的地方，深吸一口氣，然後再慢慢將氣吐出來，反覆多次，對於身體的氣血流暢也有幫助，有助於降低子宮肌瘤發生的機會。

關於子宮肌瘤二、三問

吃雞蛋會不會使肌瘤變大？

正常情況下，適度攝取雞蛋（一天一顆）並不會有太大的健康問題，若真的擔心，不妨將雌激素含量高的蛋黃部位捨棄，不過，並不是那麼的必要，因為雞蛋雌激素的含量，沒有想像的那麼可觀，但是要當心蟹黃、蟹膏、蝦膏、動物內臟，雌激素含量原本就較高，同時又容易囤積環境荷爾蒙，攝取時要小心。



藥膳湯可以喝嗎？

品嘗一碗即可。中藥會不會養大子宮肌瘤？如果吃錯了答案絕對是肯定的，如何首烏、桂圓、人參、阿膠等常常放入藥湯燉煮的藥材，如果不是氣虛體寒型的子宮肌瘤，基本上都不適合飲用，但是因為中藥材很貴，所以放入煮雞湯的中藥材，通常份量也不會太多，放最多的常常就是調補脾胃的紅棗與甘草，記得以一碗為限。

愛吃零嘴與甜食怎麼辦？

零食也是女性最愛，閒暇時來一塊蛋糕、巧克力，喝杯下午茶真是一個享受。不過甜食也算是高油脂，高熱量的代表，當身體代謝異常出現胰島素阻抗，進而導致血液中雌激素增高，影響荷爾蒙分泌，就容易產生排卵障礙，誘發多囊性卵巢症候群。因此也要留意，淺嚐適量即可。



可以喝酒嗎？

答案是可以的，但是本身有肝臟功能疾患就不建議過度飲酒、熬夜，這些行為容易造成肝臟機能異常，一旦肝臟機能異常，可能會影響體內荷爾蒙的調節。因為肝臟是體內調節荷爾蒙的重要角色，健康的肝臟的確可以幫助降低子宮肌瘤的發生率，而過度的飲酒會加重肝臟的負擔。

嗜辣一族怎麼辦？

生活中常見的刺激性食物如辣椒、花椒、油脂食品、生薑、大蔥等食物，子宮肌瘤患者食用太多會對子宮形成刺激性影響，嚴重的話會加重病情。對於子宮肌瘤患者來說，儘量要吃新鮮、平淡的食品，不要吃油炸、油膩的食品，罐頭食品也要杜絕，這些食品對於健康都沒有什麼好處。

