

# 都是貧血惹的禍！

文／楊素卿 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師

**中**醫學認為：婦女以養血為本，因為女性特有的生理週期、懷胎孕育、哺乳時皆會耗損血液，身體相對的容易處於血分不足的狀態。所以血液對女性來說是生命之本，血液在內不僅要滋補五臟六腑、補腦安神定志，在外還要濡養皮膚、毛髮、筋骨等四肢百骸。所以女性保健首先重視「滋陰補血」。

根據WHO報告指出，全世界有半數婦女由於營養不良而患貧血，亞洲發病率高於歐洲。貧血的臨床症狀表現為頭痛頭暈，掉頭髮，失眠憂鬱，皮膚和黏膜顏色蒼白，呼吸短促，缺乏耐力，眼花耳鳴，記憶力減退，嚴重者還會出現眩暈暈厥，活動後心悸，甚者心肌缺氧而發生心絞痛，心力衰竭。當屬中醫學中「萎黃」、「黃胖」、「虛勞」、「虛損」的範疇。

女性月經後若不迅速補充失去的血分，到達人體組織的氧氣不足，身體無法產生足夠的血液，不僅會造成行經期前後的頭痛；也因血不足不能養心，心血不足不能上奉於腦，以致心神不安，造成失眠多夢；髮為血之餘，營血虛損，則面色萎黃，唇色淡白，毛髮枯而不潤，更影響毛髮的新陳代謝，血虛無法灌溉毛髮易出現掉頭髮。

血液盈虧，不僅關係到身體氣血的運行、新陳代謝是否順暢，女性生理週期是否正常，容顏是否嬌美、精神是否飽滿，都與血液息息相關，故防治貧血，是女性關注的首要問題。

## 頭痛

**原因：**素體血虛，化源不足，來月經時經血下注衝任，血愈虛，陰血倍加不足，血不上榮，腦失所養，導致頭痛頭暈。

**症狀：**每逢經期，或行經前後，出現頭痛甚、頭暈、心悸失眠、疲倦乏力、月經量少、手足麻木、四肢冰冷、嘴唇蒼白、指甲淡白、脈虛細等。

**治法：**補養氣血。

**藥方：**八珍湯加枸杞、何首烏。

**方義：**方中當歸、川芎、白芍養血和血；熟地、枸杞、何首烏養肝血，滋腎精；黨參、白朮、炙甘草益氣健脾；茯苓健脾寧心安神。全方有養血益氣之功，使氣旺血足，自無經行頭痛之疾。

## 掉髮

**原因：**根據中醫理論「髮為血之餘、髮落，血本竭也。腎主骨、其榮在髮」，中醫認為掉頭髮的原因是血虛和腎虛，如果內臟氣血不足，會使得頭髮易於脫落而導致禿頭問題產生。

**症狀：**毛髮脫落、頭暈耳鳴、面色蒼白、腰膝酸軟。

**治法：**補肝腎養氣血

**藥方：**四物湯合六味地黃丸加何首烏

**方義：**四物湯中當歸入心脾生血，生地入心腎滋血，芍藥入肝脾斂陰，芎藭通上下而行血中之氣，都在於生血養血。血屬陰，四物能養陰，陰得其養，則血自生，四物湯補肝養血中治療掉髮。精血同源，精充則血足，血足則頭髮能得到充足的滋養而不致於過度脫髮，六味地黃丸補腎滋陰，填精益髓，改善人體血液循環，防止髮掉。

## 失眠

**原因：**血虛陰血不足，不能養神，神不守舍，故不寐多夢眩暈，陰血耗傷，不能養心故心悸氣短無力，失眠久則易患神經官能症。

**症狀：**失眠多夢，心悸眩暈、氣短無力、體虛疲乏，神經官能症。

**治法：**養血安神

**藥方：**歸脾湯加味

**方義：**當歸、龍眼肉、熟地、白芍養血安神；黃耆、黨參、白朮、茯苓、甘草健脾益氣；遠志補心益腎；木香健脾理氣。

女性貧血除了月經過後補血外，平時要適當多吃富含補血原料食物如紫米、豬肝、豬血、烏骨雞、魚、蝦、雞肉、雞蛋、甲魚、牛奶、紅棗、桑椹、龍眼肉、荔枝、桑椹、蜂蜜、菠菜、金針菜、黑木耳、蘆筍、番茄、核桃、新鮮蔬菜和水果等。

貧血患者除了及時治療和補養外，平時還應重視藥補。常用於補養氣血的藥物主要有黃耆、人參、黨參、當歸、白芍、熟地、丹參、雞血藤、枸杞子、阿膠、大棗、龍眼肉等。

故婦女月經期過後除了補血外，還要保持心情平和、個性開朗、適度運動，不僅可以提高身體的免疫力，還能促進造血機能更加旺盛，來改善貧血，延緩身體衰老並解除頭痛、掉頭髮、失眠的症狀。