

發表醫師

吳忠澤醫師 發佈日期

2013/06/04

~遠離~過敏.經痛及肥胖

雙和醫院 傳統醫學科 吳忠澤醫師

倚天屠龍記中，張無忌中玄冥神掌，身受寒毒之苦，全身就像身陷大冰庫一般，全身發冷。在這個虛構的故事中，顯示人體陽氣的重要。大家一定有這個經驗，冬天冷風一吹就可能有人打噴嚏，這是因為寒冷的空氣刺激到鼻黏膜，如果這個人有過敏體質，寒冷的空氣會在鼻黏膜產生一系列的反應，造成噴嚏反射，也有可能冰冷的空氣刺激氣管，產生咳嗽。甚至有人只是喝比較涼的水就會打噴嚏、咳嗽。雖然冷空氣未必有病原體，但是鼻黏膜長期處於發炎狀態，可使鼻子對冷空氣極其敏感。而氣管的上皮細胞長期處於發炎的狀態，也容易在冷空氣的刺激下誘發咳嗽。

過敏體質的人，長期扁桃腺也容易處於腫的狀態，家長可以用手電筒看小朋友鼻子裡面的黏膜是紅色還是蒼白，喉嚨裡面是否有微血管怒張來判斷。如果有紅腫用消炎藥是合理的，在紅腫時要降低血液循環來改善充血的紅腫反應，用一般的消炎藥是合理的。如果鼻黏膜雖然腫，可是顏色是蒼白的，要增加血液循環，像這種小朋友，如果用熱毛巾敷臉，鼻子會比較舒服。在臨床中慢性鼻炎、鼻過敏的患者，鼻黏膜蒼白比較多，充血比較少。

冬天也有冬季癢、冬天蕁麻疹，皮膚病也有熱性寒性之分。皮膚雖然癢，甚至有鱗屑出血、腫，但只要不紅，局部是蒼白的，就要考慮是寒性的皮膚病，但是夏天的皮膚病也有可能是寒邪造成的，夏天的疾病不一定是熱邪所致。原則還是一樣，看患部紅不紅，如果患部偏紅，大概是熱邪；患部不紅，大概是寒邪。

另外常吃冰，也會使婦女的體質變寒冷，使得婦女產生經痛、血塊多，甚至月經週期不規則、月經不來、影響受孕的能力。寒性體質也會使得關節疼痛加重、肩頸僵硬酸痛、手腳麻木。以生理學的原理來看，寒冷使的血液循環受影響，血液留在內臟中，四肢血液的供應減少，所以酸痛的症狀加重。天氣冷也會使體質寒的人產生頻尿體質，體質寒的人大便也容易比較稀溏，也比較容易產生血栓。現在有研究顯示，體質寒冷的人得癌症的機率比較高，因為寒性體質是很多毛病的起因。

在臨床上，許多人喝水也會胖，這是因為身體變差了，以致身體中的廢物無法排出，形成肥胖。許多肥胖的病人最常是因為熬夜、過度疲勞、睡眠不足、多食生冷食物，使的體質變成寒性。當然，肥胖的原因很多，和遺傳基因、環境因素、膳食結構、吃太多、運動量太少、高胰島素等等都有關，不過許多研究都有顯示，很少是單一問題造成的。

在飲食上，減重的病人要吃糙米飯，早餐要吃飽，不要吃隔餐的菜，少吃油炒過的菜，最好吃水煮的菜，晚餐如果會餓要吃飯，如果不餓可以不吃飯，但是晚餐還是要吃。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。