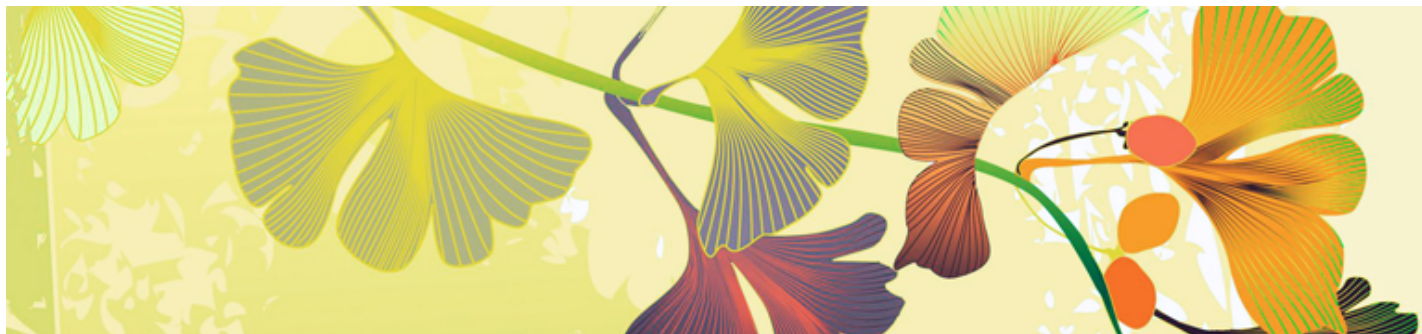




帶下病（白帶）中醫調整注意事項

病理性帶下是指帶下的量明顯增多，色、質發生異常 (如白帶顏色變黃變黏稠)，或有臭氣異味，或伴有其他症狀者 (如陰部搔癢)，此乃我們中醫所稱的帶下病。

白帶看似小問題但患者因分泌物量的增加，須常使用護墊或因外陰部的搔癢不適而困擾，患者若反覆發作，則會影響日常生活及工作情緒。

反覆發作的白帶，可透過中醫全面性體質考量的調整，增強身體的抵抗力，使復發機率降低。

那些食物應該盡量避免？

白帶患者的體質在中醫的觀點，有些食物需要節制及注意：

- 忌任何冰品、冰涼飲料。
- 忌水果類：冷性水果如西瓜、哈密瓜、香瓜、水梨、葡萄柚、柚子、椰子水、橘子、硬柿子、山竹、蕃茄。熱性水果如龍眼、荔枝、芒果、榴槤。
- 忌蔬菜類：如白蘿蔔、大白菜、綠豆、苦瓜、黃瓜、絲瓜、冬瓜、蘆筍、竹筍。
- 忌辛辣物：如辣椒、胡椒、花椒、八角、大蒜、芫荽、蔥、沙茶醬。
- 忌燥熱物及煎炸食物：如茴香、韭菜、肉桂、羊肉、炒花生、炸雞。
- 忌刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩。
- 忌菸酒及含酒食品：如人參酒、鹿茸酒等，食後會加重炎症充血。

日常生活應注意那些事項？

- 內褲以棉質、寬鬆舒適為佳，清洗後要曬太陽殺菌，以保持陰部的清潔乾爽。
- 盡量不要穿褲襪，緊身褲子。
- 生理期間勤換棉墊。
- 如廁後，以衛生紙擦拭時，應由前往後擦拭。
- 房事前要喝水，房事後要排尿。
- 暫時不要坐浴、洗三溫暖或泡溫泉。

- 不要用肥皂或消毒劑清洗陰部。
- 不要過度清洗陰道內，因會破壞陰道內的酸鹼值，導致異常黴菌的過度增生，反而會有白帶增加的現象。
- 盡量減少使用護墊。
- 與性伴侶同時接受治療，避免交互感染。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1185
HE-90025