老是感冒、疲倦、精神不濟—小心免疫力低下

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師　楊雅媜

李小姐過了 50 歲之後，老覺得時常感冒、腹瀉、莫名發熱、傷口不容易好、容易疲勞、一變天就渾身不舒服，三天兩頭往診所跑，雖短暫緩解，但很快症狀又找上來，不得已只好來大醫院就診，但檢驗結果並無明顯異常，在長期耗損體力的情況下，尋求中醫調理身體。

幾種免疫力低下的症狀：

1、腹瀉：腸道是免疫力重要的來源，又稱為人體的「第二個大腦」，人體有 70％的免疫細胞都存在於腸道中，同時約有 100 兆的腸道益生菌，協助維持身體的免疫功能。

2、莫名發熱：免疫力低下，會造成慢性發炎，使人容易處於低燒的狀況，身體常會有莫名的發熱感、覺得口乾舌燥。

3、傷口不容易好：免疫系統內的血球也具有傷口修復的能力，傷口不容易癒合，除了代表傷口修復環境不佳，也可能細菌病毒仍存在表面。

4、容易疲勞：免疫細胞也可幫助代謝廢物排除，代謝廢物堆積常會造成人體疲倦。

5、一變天就渾身不舒服：當代謝廢物及發炎物質長期堆積在身體內，氣血循環也會因此運行不順，天氣變化則容易有全身不舒服或筋骨疼痛的症狀。

6、容易感冒：免疫力代表身體的防禦力，免疫力低下則容易受病毒、細菌侵害。

參考資料：https://heho.com.tw/archives/75845

回到李小姐的狀況，經了解李小姐的症狀後，主要是工作型態無法正常用餐，時常有胃悶脹痛、噁心感，更減少了飲食量，疲倦的情況下又需打理家中事務，常常忙完後已經是深夜，隔天又需起床上班，睡眠不足，上班精神也差，整體營養氣血狀況均不足的狀況下，免疫力低下，因此時常有感冒症狀。

面對感冒的症狀，給予增強營衛免疫力的桂枝湯，胃悶噁心的部分給予半夏降氣和胃，酌加少量大黃加強二便排除代謝廢物，使腸胃功能恢復，營養吸收足夠，且清除慢性發炎等代謝廢物，使免疫系統健康穩定。

服完上藥之後，李小姐的胃口及精神都增加了，發熱感已無，睡眠品質增加，數月下來感冒的情況也減少許多，工作更有效率且注意力集中，再也不用三天兩頭就往診所報到，人看起來也健康年輕許多。也建議李小姐適當服用適合自己體質的中醫藥物或針灸校正偏差的體質。

此外，增強免疫力可透過生活型態調整來增強中醫臟腑功能，達到健康長壽，中醫的臟腑：與西醫的器官不同，是維持生理功能的統稱。心主血脈，肺司呼吸，脾主吸收運化；肝藏血，主疏泄，調節精神情志；腎藏精氣，主生殖，與水液代謝相關。所以透過以下的調整，可以幫助中醫臟腑的生理功能運化正常，維持健康。

1、均衡的營養：脾胃臟腑功能主要能將營養吸收供給全身，充足的營養除可以維持免疫力，也可減少落髮、貧血等症狀。

2、適度的運動：心臟主血脈循環，肺主呼吸也主身體防護免疫力，規律適度的運動，能預防感冒或病毒侵犯，也有較佳的抵抗力。

3、放鬆的情緒：肝主疏泄，心主神明，心肝兩臟腑與情志、情緒相關，也與內分泌神經系統相關，不穩定的情緒影響心肝臟腑運作失常，長期下來也對免疫系統的衡定產生影響。

4、規律的大小二便：大小二便是身體的代謝廢物，水分的排除與腎臟腑的元氣相關，正常的解便則維持腸道免疫細胞的健康，與脾胃臟腑也有相關。

足夠的睡眠：足夠的睡眠除可讓身體自我修復及放鬆，也可減少元氣的消耗，改善慢性疲倦，使臟腑功能運作合宜。

傳統醫學科醫師　楊雅媜

【主治專長】

中醫內科：呼吸道疾病、腦疾病、神經損傷疾病、血液疾病、免疫系統低下、頭痛、耳鳴、眩暈、妥瑞氏症、失眠。雷射針灸、轉骨、疼痛控制。

【門診時間】

每週一，下午，3165 診間
每週二，下午，2631 診間
每週三，上午，2627 診間
每週四，上午，2626 診間
每週五，下午，2626 診間

	一	二	三	四	五
早上			●	●	
下午	●	●			●