

孕期諸症好困擾—中醫雷射針灸助您好孕

文／臺中榮總傳統醫學科主治醫師 周書慧

傳統醫學科 **周書慧** 醫師



【主治專長】

中醫婦兒科。月經疾患、多囊性卵巢症候群、不孕症、產後調理、乳腺炎、更年期症候群、顏面神經麻痺、兒童過敏性疾病、兒童生長發育、雷射針灸

【門診時間】

週一下午／週二上午／週三下午／週四下午／週五上午／週六上午

許多女性在懷孕的過程中都曾經歷或多或少的不舒適，例如噁心、腰酸、睡眠障礙、水腫…等等。根據文獻顯示，50%-80%的孕婦曾出現噁心，40%-85%有胃食道逆流，大於60%有下背痛，且症狀可能隨孕期加重，即使產後也可能有下背痛。這些症狀常會影響生活品質，有過半的孕婦都是辛苦地忍受不適症狀而度過孕期。因此，藉由此篇文章介紹中醫雷射針灸對妊娠病症的治療。

✿ 妊娠生理變化

懷孕的不適症狀，主要是因身體多個器官系統和荷爾蒙變化，以因應妊娠為孕育胎兒和生產作準備。孕期造成的症狀，如妊娠噁心、嘔吐，可能與孕期賀爾蒙的改變，減慢胃腸道蠕動，影響胃排空，且因下食道括約肌鬆弛，易引起胃食道逆流。孕期分泌鬆弛素讓關節活動度增加，以及身體為了代償日漸增大的子宮，重心前移，下背部過度前凸，骨盆前傾，腹肌伸展無力導致容易下背痛。

有些孕期症狀在產後仍須一段時間才會恢復，甚至可能在產後才出現或加重，如下肢水腫、尿滯留、術後疼痛等。

✿ 中醫對妊娠病症的觀點

中醫認為懷孕時，孕婦的陰血（營養物質）多輸往子宮供給胎兒，故子宮陰血充盛，而孕婦自身臟腑的陰血相對於非孕期時虛少，影響臟腑功能及陰陽失衡；隨著孕期日漸增大的子宮，影響身體氣的運行，容易形成氣滯而產生症狀。

✿ 雷射針灸

雷射針灸是一種低能量雷射治療，當雷射光能量照射在穴位或治療部位，會被組織和細胞吸收。藉由呼吸鏈的活化和增加細胞能量，調節器官組織的機能，改善細胞代謝，而改善血液循環及消腫等作用。止痛機轉為促進釋放β-內啡肽（一種勝肽，可緩解疼痛）、增加疼痛閾值、減少疼痛介質（如物質P）、增加細胞能量、激活穴位、減少壓痛點等。

雷射針灸的適應症與傳統針灸相仿，可用於治療肌肉骨骼疼痛、麻木、噁心、嘔吐、睡眠障礙、水腫等，甚至因為非侵入性，更具安全、無痛的優勢。🏥

