

生化湯 非產後萬靈丹

使用不當反傷身



奇美醫院

王瑜婷 | 中醫部婦兒科 主任

「媽媽已經跟中藥行訂了一個月生化湯，我需要喝這麼久嗎？」

「小產有需要喝生化湯嗎？」

「主治醫師說我剖腹產不能喝生化湯，但是我婆婆已經幫我準備了…」

不論在產後病房，產後護理之家，甚至在網路上，關於生化湯的問題，幾可榮登臺灣產後照護常見疑問的冠軍，且民間、中醫、西醫對生化湯在產後使用的見解又不盡相同，常讓民眾覺得無所適從。

由於早期飲食營養豐富度、生產環境安全與衛生條件不如現代，女性產後易見血虛、血瘀以及寒氣凝滯於胞宮的現象，導致產後惡露難出、腹冷痛等症狀，而能夠「生」新血、「化」瘀血的生化湯便是一帖溫經散寒、化瘀止痛的對症之方。

古籍記載的生化湯配方繁多，目前常用的組成為《傅青主女科》所載，包含補血活血的當歸、活血化瘀的川芎、桃仁、溫經散寒的炮薑與炙甘草，過去在煎藥時會加行氣的黃酒以助活血，及寒涼的童便以助散瘀、降火滋陰以降生化湯之燥熱。但目前因童便取得不易，且酒水經過烹煮後仍會有酒精殘留，若哺乳媽媽攝入酒精，除了會影響母乳產量外，含酒精的奶水也會影響新生兒的腦部發育，所以現代在煎煮生化湯時也不再強調要加童便及酒。

現代藥理學分析認為，生化湯可幫助產後子宮收縮以及惡露排除，還能夠藉由抑制血小板聚集和擴張血管來改善血液循環。因此，生化湯的使用並不拘於產後，若是女性經期出現下腹冷痛、經血不暢，辨證後亦可加減使用。

那該如何使用生化湯，才能讓它發揮其最佳效益又不至於背負惡名？

1 辨明體況，不拘泥於原方

中醫藥的特點在於能夠靈活的加減配伍，由於營養狀態跟生活環境古今相異，筆者至今遇到產後純粹血虛伴寒凝血滯的個案並不多，多數為血虛夾有熱、濕熱或氣滯等證，可見口乾渴、盜汗、脹氣等症，此時使用原方反而會加重症狀，需減少或去除性燥的藥材如：川芎、炮薑，酌加具有涼血清熱、或活血利濕、或理氣等之藥材如：紅花、牡丹皮、益母草、陳皮等。

2 生產方式影響惡露的排除狀況

以剖腹產來說，由於在生產過程中，產科醫師已協助清除惡露，因此遺留在子宮內的惡露量極少，且必要時會給予子宮收縮劑，此時中醫師就不太會使用生化湯，或在剖腹產後五天，未觀察到大量出血時，酌情使用加減方，以幫助排除滯留在胞絡內的細小血瘀，處方不超過五帖。若是自然產，則觀察三天，再給予適當的生化湯加減，一般不超過七帖。若是小產，則視週數而定。

3 了解產後身體復原的過程 階段性使用

惡露通常會在產後一週內，量逐漸減少，且在二週內由鮮紅色轉為淡紅，故在產後 1~2 週內為生化湯使用的最適當時機。之後卵巢、子宮逐漸進入修復階段，卵巢所分

泌的少量黃體素及雌激素會促進子宮內膜增生，若在此階段持續使用生化湯的話，反而會干擾子宮內膜的復原，造成陰道反覆出血，因此不建議整個坐月子期間都喝生化湯。

4 聽從合格中醫師的建議使用

過去調查發現，產後使用生化湯後出血不止的案例，多是自行購買生化湯使用。華人的坐月子文化不脫離中藥材，而臺灣人對於中藥的觀念雖然正在進步，但仍不少民眾認為中藥溫和不傷身，而忽略錯用對身體健康造成的影響，在未辨明產婦體質便自行採買坐月子藥材的狀況仍不少見，但事實上，不僅是生化湯有其適用範圍，產婦體質、生產方式、產後身體狀態、產後身體修復的階段等，都有其適用的中藥材，因此，專業的合格中醫師評估建議便十分重要。居家坐月子的媽媽，可諮詢自己的中醫師或在生產醫院會診中醫師；若在產後護理之家坐月子，則可請駐診中醫師評估，必要時甚至可以調整餐食。

生化湯是幫助女性子宮復舊的良方，抑或傷身的毒藥，取決於應用的時機及時間長短，應根據專業合格中醫師建議審慎使用。



圖一 生化湯組成