

發燒咳嗽 腹瀉疼痛 對症下藥？

桃園廖桂聲中醫診所 院長 廖桂聲

對症下藥，就是針對人體所發出的病理症狀，做有效的處理，以達到舒緩症狀的手段，讓病人感到舒服，顧名思義，就是將病源留給人體自己處理，例如感冒鼻塞流鼻水，直接給予抗組織胺，發熱直接服用抗發燒藥物，便可快速產生效果，但往往藥效一過，症狀會再來，這表示病源還在，多數的疾病是因微生物感染所造成的，當病毒或細菌入侵人體時，我們會啟動免疫系統與以對抗，這戰場若是開在氣管，則氣管就會不舒服，若在腸胃道，就有嘔吐、腹瀉、腹痛等現象，此時，通常醫生會給抗生素來協助抗菌，但藥用多了，微生物也會產生抗藥性(它們為了生存會不斷的進化)，有時還會使用免疫系統抑制劑(類固醇)，讓戰事緩和下來，以減輕病患的痛苦，但此時可能也給了微生物生存繁殖的空間，對病人是沒什麼好處的。因此，嚴格說起來，對症下藥是一種『對抗療法』，將人體感覺不舒適的病理現象，暫時去除，殘餘體內的病源與修復的工作，交還給身體自己完成，所以『對症下藥』亦可說是輕忽了人體與生俱來的自癒能力，而過度的膨脹了人為醫學的表現，個人以為此種療法，只是醫療工作中的一部分，若能針對病因來處理，並採用輔助療法來協助人體，提高自癒力來應對疾病，且快速的修護損傷的組織，這將會是更完美的醫療。

古語說「流水不腐」，如果把人體內部的血液循環系統比作一條大河，要河水保持潔淨，須有足夠的流速和流量，當兩者低於臨界點時，水質會變壞，對此，一種辦法是殺菌，但當一種抗菌素誕生時，可能產生與其相反的抗原，已培育出依賴抗生素而生存的病菌，於是便進入周而復始永無休止的整治，反之，中國先哲，並不注重於人體這條河裡的是甚麼病菌，而是用道家「刪繁就簡」和「宏觀思維」的方法，尊重自然法則，打開入口與出口，使水的流速與流量恢復正常，蕩滌病菌，也就能回歸「流水不腐」之實，同理，以輔助來代替對抗以協助人體，使其恢復自然的免疫力，產生抗體，將得以自然康復。

*發燒發熱一定要退燒解熱嗎？

根據實驗的報導：如一般腺病毒在常溫（24℃）下能存活14天，在36℃的環境下剩7天，在39℃時只能存活2~4天。人體是相當聰明的，每當細菌病毒入侵體內時，人體必會塑造一個惡劣的環境，讓體溫升高來抑制病毒的生長，而溫度該多高，是由小腦的下視丘，依據自體能承受的生理極限範圍來設定的，除非腦部已先受到感染而失控，否則是不可能過高的，因此，若無重度熱痙攣的現象，或在吐、瀉、排汗後仍無降溫者，是不需刻意退燒的（因吐瀉是排毒、發汗是散熱的手段）。發熱是一種抵抗力顯現的表徵，若強制退熱就等於強制降低抵抗力，但人體為了自保，當累積了足夠的能量時，會再次啟

動免疫系統，體溫會再次提高，若一再的退燒，最後體內能量耗盡，喪失了抵抗力，其後果是相當令人擔憂的，於是有些人就此永別，有些人在醫生的照料下能痊癒，也有些人癒後腦袋變得有點不太靈光，說是給燒壞的；其實這是因腦部受到感染之所致，若當時又不斷的退燒，就讓病毒有更大的機會去侵蝕腦部，加重腦部的損傷。是腦部先受到感染，人體才發燒的，不可能先發燒後腦部才感染，其他如喉嚨發炎、氣管或肺部發炎、胃腸炎、傷口發炎、、、等，屬於病毒細菌等微生物感染的炎症，都會有發燒發熱的現象，此時應可得知，人體受到感染後才發炎、發燒，絕非無緣無故的發燒後才感染，否則人體何必耗費這麼大的能量來提高體溫呢？因此，我們應該尊重大腦的抉擇，不要跟它對抗，將對抗療法改成支持療法，多補充發燒所需的元素，如水分、維他命、胺基酸及維持神經運作平衡的電解質等，是細菌感染則協助殺菌，是病毒感染則多休息、多補充營養，讓身體全力去對抗它，因目前尚無特效藥，通常幾天內都會改善，還好最近已證實數種中藥，不但能殺細菌也能殺各種病毒，而西藥是經提煉的純化物，用對了效果特佳，但問題是細菌病毒有千百萬種，是難以用單一的純化藥物來抑制的，若出現其他併發症，也應謹慎處理才是上策。

『退燒解熱並非必要手段』。

*咳嗽一定要止咳嗎？

喝水、吃東西不小心時，食物掉進氣管裡，我們會運用咳嗽的方法，將這些食物排除，這是人類的本能；相同的，若病毒細菌入侵呼吸道，人體為了不讓這些病毒進入肺臟，就會拼命的咳嗽，將它們排出體外，並能將肺臟內已病變的肺泡（吞噬細胞）、顆粒、細菌及化膿性物質，藉由絨毛組織運動向上推至喉部，運用咳嗽將之排除，若強制給予止咳藥物，這些廢物將積留在肺部，造成氣管、支氣管及肺部組織的破壞，也可能讓病情更加惡化。咳嗽是呼吸道清除雜物最有效的機轉，也是保護呼吸系統最好的防衛機制，長期連續使用止咳藥，還可能使絨毛組織及感應神經遲鈍，讓飯粒等雜物輕易的進到肺部，引發吸入性肺炎，造成生命的威脅。咳嗽對人體來講，是好的現象，不但能排除雜物，還能讓胸廓及肺部得到一個很好的運動，不要跟它對抗，因為咳嗽不是病，是一種生理反應現象，但大咳或連續劇咳會給人帶來不適，我們要去了解引發咳嗽病因，將病因去除才對，如受感染發炎，要協助消炎，並加強絨毛組織的運動能力，使雜物快速清除，咳嗽自然也就很快的停止。

*拉肚子（腹瀉）一定要止瀉嗎？

消化不良，也就是吃下的食物無法分解，無法吸收，就會快速排出體外，造成腹瀉，此等不需止瀉，排完就會好的，但要了解無法分解的原因，如缺乏分解酵素、消化器官功能不佳、吃太多腸胃處理不及

等，並加以改善，已防再患。食物本身不鮮、不潔，胃酸又無法作完整的處理，也會造成腹瀉，通常當這些不鮮不潔的食物，排乾淨後腹瀉的現象自然就會停止了，也不需止瀉。腸胃道受到細菌、病毒感染，更會引發嚴重的腹瀉，當感染時，人體必須全力來對付細菌病毒，再也無暇去處理這些食物了，因此，必須讓這些食物快速排掉，同時也將部分病毒與細菌一起排出，以減少傷害，此時若給予止瀉，將加重身體的負擔，讓病情更惡化，止瀉只是給我們從外表上感覺症狀有改善，但對身體內部並無益處，且適得其反，應協助消炎、殺菌、補充水分及電解質，並暫停進食，好讓腸胃道有時間來修復損傷的組織，使腸胃恢復原有的功能，如此，才是健康之道。（腹瀉是由腸內偵測神經將訊息傳導給大腦，經由大腦分析判斷後，透過自律神經來控制的，同樣的，要不要止瀉，也是由大腦決定的，我們應尊重生命主宰者——大腦。）

*鼻涕鼻水一定要止住嗎？

臉上掛著兩條黃鼻涕，是以前鄉下小孩的畫像寫真，但現代的小孩，只要一流鼻水，父母親就趕緊帶去看醫生，醫師也為了滿足病患或家屬的要求，立刻給予止住，表面上看起來比較衛生，也好像比較健康，大家也就因此以為病程已結束了，其實這對抗自然的醫療行為所留下的副作用，還在考驗著我們，也待考驗未來醫學。鼻腔鼻竇能淨化空

氣，並將溫度調節至 25~ 37°C，濕度調至 35~80%，以保護肺臟，當受到感染時，會產生發炎的現象，鼻水鼻涕的分泌會增加，剛開始如清水，以降低組織的溫度，漸漸轉為較濃、較黃，才能將細菌及空氣中雜物粘住，排出體外，這是人體不要的黏液，若不讓它排掉，積留在體內，如肺部、淋巴等，長期下來將引發意想不到的病症，嚴重者還會使細胞病變產生癌症。因此，當流鼻水鼻涕時，應協助消炎就好，鼻腔鼻竇發炎好了，該排的黏液排完了，疾病才告痊癒。

* 疼痛一定要止痛嗎？

疼痛是人體在向我們求救所發出的訊息，若直接強制止痛，使得病人本身降低了警覺性，可能會因此而讓病情加劇惡化，在非止痛不可的情況下，盡量不要止痛，止痛除了阻斷訊息增加危險外，且其藥物對人體的傷害是很大的，這相信大家都知道，但往往都在傷害發生時才怨天尤人，為了不讓將來後悔，應儘早尋找引發疼痛的原因，並加以排除才是上策。疼痛的原因有很多，例如受到外力撞擊時皮肉、骨膜會產生疼痛；關節移位時肌腱緊縮或拉傷，會產生疼痛；外傷及一切炎症都會伴隨著疼痛；血液循環不良及精神壓力都會有酸痛的現象產生，這些疼痛我們都很清楚，再能忍耐的範圍，是不需止痛的，只要讓關節正位、適當的消炎就會好的，其他如體內細胞病變、神經病變、內臟病變、癌症等，更不可強制止痛，應請醫生診斷治療才對。

* 扭傷撞傷一定要推要揉嗎？

肌腱韌帶於瞬間受到扭傷或撞傷時，內部的微血管會破裂而產生紅腫熱痛的發炎現象，此時若施壓加以推揉，將會使血管破得更嚴重，出血更多，嚴重時將產生瘀青的現象，會影響修復痊癒的時間，正確的應直接施與冰敷，冰敷 10 分鐘休息 10 分鐘，重複三回合，如此，必能快速的止血消腫，也能消炎止痛，需做去瘀整筋的推揉時，必須等待發炎期過後（約 3~4 天）才可。

目前常用的止痛藥，以及容易引發的副作用，列舉如下，謹供參考：Acetaminphen 會殘留餘肝臟，引發肝炎；乙醯胺酚會殘留餘腎臟，引發腎炎腎衰竭；阿斯匹靈易引起食道及腸胃道出血；類固醇會造成骨質疏鬆、中心肥胖、皮膚變薄及肝腎疾病；嗎啡則眾所皆知，是沒有回頭路可走的。

對症下藥固然好，好在能讓病患快速的得到舒服，但若處理不當，可能會延誤病情，因許多不同的疾病會產生相同的症狀，很容易被誤判，使人體受的傷害更大，因此，除了專業醫師外，病患本身對疾病所反映出來的症狀，也應深入的了解，了解疾病因原與症狀的關係，當了解了疾病反映於外的現象(症狀)後，就不會不知所措了，也不會病急亂投醫，更會懂得去針對病因來處理，病因去除了，症狀就自然消失了，如此，雖然要忍受症狀的短暫不適，但也會因此而強化

了抵抗力與耐受力，往後將更不易受感染，身體也將更健康，這不是
求醫的目的嗎？ 採擷 謝東明探索身心內幕