



# 中醫陪您度過 癌症治療的不適

撰文◎中醫部住院醫師 林耕慶

癌症長居死亡原因的榜首，如旋風般席捲了無數家庭與民眾的身心靈，癌症防治成為了亟待突破的重要課題。臨床上，中醫輔助現代醫學能提供更多元且全面的照護策略。根據臺灣健保資料統計—「現代醫學合併中醫的癌症患者，其相對死亡風險下降了31%。」顯示中醫在癌症照護中能貢獻相當的助力。

## 中醫於癌症治療各階段的角色

現代醫學對於癌症的治療，主要採取手術切除、放射線治療（放療／電療）、化學治療（化療）、標靶藥物等方法。在癌症療程中，「中醫能提供支持，協助維持生活體力、緩解療程副作用、提升生活品質，幫助患者完成療程。」在每一個治療階段中，都能為患者提供最適切的幫忙。

## 手術切除癌症患者的中藥使用

中醫中藥能夠協助癌症患者對抗疾病，但需注意手術前後許多中草藥或其萃取物（如：銀杏、薑黃、刺五加、西洋參、人參、當歸、紅花等）具有影響凝血、血壓調節的效果，為避免影響手術安全性與術後傷口的照護。因此建議「手術前一週停用中草藥及其萃取物的使用」、「手術後約五至七天、傷口穩定時（無

滲液)，可視情況考慮中醫治療。」

那手術後合併中醫治療能提供甚麼樣的好處呢？目前已有臨床研究指出—「手術後合併中醫，能更快地恢復腸胃道蠕動，以更快脫離術後產生的疲倦感；對於傷口的疼痛控制也能提供協助」。

## 放射線治療（放療／電療）

放射線治療是一種利用具穿透力的高能放射線照射患處，殺死並抑制癌細胞增生，但是也會產生許多副作用，比如最常見的照射部位灼熱感、皮膚紅腫乾裂、疲倦、食欲下降等，根據照射位置的不同也可能有相應的副作用。

根據放射線照射部位的常見副作用有以下幾項：

- 頭頸部：口乾、口腔潰瘍、味覺減退、吞嚥困難
- 胸腔區：咽痛、反胃、吞嚥灼熱、肺部不適
- 骨盆腔：腹瀉、尿頻、會陰灼熱感

中醫將放療副作用歸類於「陰虛證」、「氣虛證」、「熱證」，根據中醫傳統理論，以養陰清熱藥酌加引經藥進行治療，臨床常使用「增液湯、清咽利膈湯、甘露飲、加味逍遙散」等方劑來減緩副作用的反應。

臨床研究證實，「在頭頸癌患者放療後出

發生吞嚥困難、口乾、口瘡、咽喉炎、憂鬱、失眠等問題，能透過中藥治療得到改善。」

## 化學治療（化療）

化學治療主要是干擾細胞分裂的機轉來避免癌細胞的侵犯與轉移。這個機轉同時也會影響正常細胞，從而導致副作用發生，根據化療藥物種類而各不相同，常見有噁心、嘔吐、腹瀉、便秘、疲倦、黏膜炎、四肢麻木等，更嚴重包括肝腎功能損傷、骨髓抑制導致的貧血／凝血異常／免疫力差、心臟毒性等。化療期間的不適不僅影響生活品質，嚴重者更因此不得不暫停療程，而合併中醫的治療則能減輕副作用以完成療程。

根據中醫傳統理論，化療副作用被歸類

在「血瘀證」、「脾虛證」、「腎虛證」等。臨床上，針對腸胃道問題以補脾益氣藥酌加疏肝安神藥為主，比如「香砂六君子湯、補中益氣湯、加味逍遙散、酸棗仁湯」；針對血球／血小板低下問題以補脾養腎藥為主，如「人參養榮湯、龜鹿二仙膠、虎潛丸」；針對四肢麻木問題則以「傳統理論合併現代解剖進行針灸刺激」。

目前已經有臨床研究指出—「針灸能有效緩解化療引發的四肢麻木、失眠、噁心與嘔吐」、「中藥能幫助血小板回升，並縮短療程間隔」。



## 標靶藥物

標靶藥物是一種藉由影響癌細胞基因機制來達到抗癌的效果，其作用機轉較少影響正常細胞，所以相對化療與放療有較輕微的副作用，其常見的副作用有：紅色丘疹、皮膚發癢、手麻、肺部纖維化。

標靶藥物的副作用被中醫歸類在「血熱證」、「血瘀證」、「氣滯證」。臨床上，常以養血清熱酌加行氣藥進行治療，常用如「丹蔘、赤芍、柴胡、丹皮、真人活命飲」等。

## 生活上的建議

身心協調活動（Mind-Body Techniques）：考量癌症患者因症狀與治療導致體力負荷相對不足，因此推薦患者們可以嘗試「身心協調活動」，有研究證實「身心協調活動能幫助改善疲憊感、噁心、疼痛、失眠、焦慮、憂鬱等問題。」身心協調活動包含：太極／氣功、瑜伽、冥想、呼吸運動、音樂療法、作文抒發、導引運動等。

恩主公醫院中醫科有拍攝八段錦影片，可供入門練習。推薦每週練習三至四次，每次二十至三十分鐘。

## 中醫觀點的飲食建議

- 一、建議以清淡的調味與平性食物為主，可參考QR code的資料，並禁止菸酒。
- 二、盡量減少重調味（烤、炸、辣）、生食、冰品等的使用。尤其化療期間抵抗力較弱

時，應將食物煮熟與水果去皮以減少感染風險。

- 三、不建議自行食用溫補的藥膳或料理，如：「十全大補湯、薑母鴨、羊肉爐等。」因癌症患者常有口乾舌燥等陰虛證，食用大補藥膳容易有上火化燥使病情複雜化。
- 四、放化療期間，若有口乾、口瘡、灼熱感等問題，可以考慮較稍涼的食物（富膠質更佳），如：木耳／木耳露、秋葵、山藥、水果等，但若有腹瀉應停止使用。
- 五、放化療期間，若有消化不利或噁心嘔吐的情況，則可以考慮使用酸味的食物，如：山楂、果醋、檸檬汁等；另外生薑對於噁心感也有不錯的效果，可選擇直接食用或咀嚼。

## 尋求中醫治療 請找執業醫師

中醫輔助現代醫療，能提供患者更好的生活品質，但建議患者若想嘗試中醫藥治療，請諮詢執業中醫師，方能針對個人體質做更詳盡的體質辨證與治療計畫的訂定，能最安全、也最大化治療的效果。透過中醫調理、身心活動與飲食照護，陪伴您一同穩健前行，走出療程中的每一步。



▲八段錦



▲中醫飲食禁忌