

# 乳癌的中醫療養

文 / 蔣志剛 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

乳癌是女性最常見的惡性腫瘤之一。就全世界而言，每年平均約一百二十萬名婦女罹患乳癌，約五十萬婦女死於乳癌。

## 飲食西洋化 罹患乳癌年輕化

乳癌發病率以西方國家最高，東歐及南歐國家次之，亞洲、非洲和拉丁美洲等國家最低。根據衛生署的統計，台灣每年新增近六千名的乳癌患者，而且隨著飲食西化，乳癌病患有逐漸年輕化趨勢。

乳癌臨床上以乳腺腫塊為主要表現，頗具侵襲性，而且在局部腫瘤控制許多年後，仍可能經由血液轉移。目前西醫傳統治療方法包括手術切除、化學治療及放射線療法，都會產生不同的副作用，造成病患的困擾。許多的證據顯示，再加上中醫藥輔助性療法，是目前癌症治療之趨勢。

術後的中醫藥治療對治復發和轉移一般而言，乳癌很少是因為局部腫瘤而造成死亡，大部分都是因為轉移至重要器官而致死。乳癌現有的治療以手術切除腫瘤配合化學藥物治療，對初期患者治療效果很好，五年存活率有九成，但更長期的觀察發現復發的比例也有上升。

所以復發和轉移一直是乳癌病患心中的陰影和揮不去的夢魘。雖然手術及化療後腫塊消失，但是此為表象，因為人體每一個細胞就都有癌變的可能，病發部位只是較弱的突破口，因此建議手術或放化療後仍須中醫藥積極治療，以防復發或是轉移。

## 中醫對於乳癌的認識

乳癌於中醫名稱，又名乳岩、癩岩、乳石癰、妒乳、乳發等。早在公元四世紀時，就有醫家記載到類似乳癌侵犯皮下組織和淋巴管後，使皮膚組織粗糙，出現「橘皮樣」變化的描述。歷代醫家也認識到乳癌是一種發展時間長，但癒後很差的特殊疾病。

對於乳癌的病機認為是因為，

1. 肝脾鬱結：七情所傷，造成肝失調達，氣機不暢，氣鬱則血凝；肝病影響脾的健康運行，則會造成痰濕內生。肝脾兩傷，經絡阻塞，痰瘀互結於乳房而發病。
2. 衝任失調：衝、任兩脈與婦女月經、懷孕、哺乳等有關，如果衝任失調，引起臟腑及乳腺的生理功能紊亂，就有可能發生乳癌。在治療方面認為，初期以疏肝和脾為主，表現為情志鬱

結，肝脾損傷者，治宜疏肝解鬱，可使用加味逍遙散；表現為衝任失調，月經不準者，治宜調理衝任，可使用二仙湯加減或逍遙散加減。後期以補養氣血為主，表現為氣血虛虧，正虛邪實者，宜調理肝脾，補氣養血，可使用益氣養榮湯加減。

中醫除了藥物治療，還重視整體康復治療。元代名醫朱丹溪就曾強調乳癌「若於初生之際，便能消釋病根，使心情神安，然後施以治法，亦有可安之理。」就是將心理療法當作一個重要的治療條件。

### 乳癌的康復之道—— 積極療養，堅持鍛鍊

在一份調查問卷上，許多癌症病人在問及當治療出院後想做些什麼時，都很茫然地填上「無」字，事實上他們確實沒有想到要在康復階段進行特殊治療。手術、放療、化療等常規治療是必須但不是終結，因為攻擊性的第一線治療充其量只能切除癌腫或抑制癌痛，無法徹底改變容易使癌症發生、發展的內環境。如果通過整體康復的「第二治療」，調整恢復受創傷的生理機能，特別是免疫機能，改變身體內利於腫瘤生長的小環境，就可以有效地防範癌症復發、轉移、再生。以下介紹重要的康復方法。

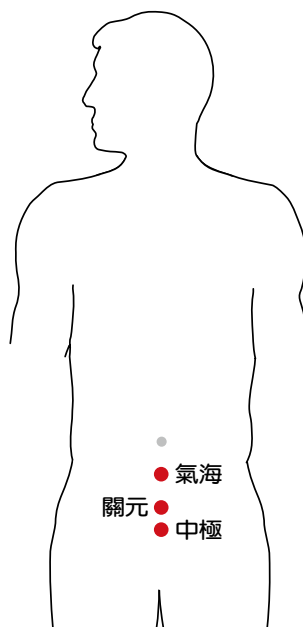
#### 針灸療法：

1.術後上肢水腫，活動障礙者：取患側

肩髃、曲池、內關、外關、神門穴。

2.術後或放療後臂叢神經麻痺者：取患側肩井、太淵、尺澤、商陽、合谷穴。

3.術後創口癒合不良者：取關元、氣海、足三里穴。



在任脈上，肚臍至恥骨的距離是五吋，則  
氣海穴：約在肚臍下一吋半  
關元穴：約在肚臍下三吋

4.晚期乳癌：取乳根、肩井、膻中、三陰交穴。

### 氣功療法：

氣功之功效為導引行氣，使人安心定意，呼吸吐納，活動身體，調神益形，氣血流暢，卻病延壽。現代醫學研究氣功認為

- 1.氣功可以加強肺部功能，提高血內血氧飽和度，增進新陳代謝，加強臟腑功能。
- 2.氣功加強膈肌和腹肌的伸縮運動，促進胃腸消化、吸收、排泄功能，從而



蔣志剛醫師提醒患者，找一個生活目標，以積極正面的樂觀心態面對，是乳癌的康復之道。而氣功也是蔣醫師推薦的自我療法。

## 搭配治療階段的藥膳食療

**乳癌術後調理：**腫瘤病人手術治療後，多見氣血兩虛，脾胃不振，既有營養物質的缺乏，又有機體功能障礙。此時必須適當補充營養、熱量。注重調理脾胃功能，振奮胃氣，恢復化生之源，強化後天之本。除了牛奶、蛋類之外，多食用新鮮蔬菜、水果，補充蛋白質和多種維生素。常用藥膳方面，若食慾欠佳者可選用穀芽麥芽茶、番薯扁豆金粥；氣血不足者可吃當歸煲。

**乳癌放療時調理：**病患常見灼熱傷陰、口乾舌燥、熱鬱傷津的現象。可多吃滋潤清淡、甘寒生津的食物，如荸薺、菱角、水梨、鮮藕、蓮子、冬瓜、西瓜、香菇、銀耳等。忌服辛辣、香燥、油炸、煙酒等刺激性物質。放療後如出現口乾、咳嗽者可選用雪梨魚腥草湯，咳血、身熱都可用蘆藕柏葉煎，若倦怠、納差者可喝黃精玉竹飲。

**乳癌化療時調理：**病人常見噁心嘔吐等消化道反應，和導致造血功能受損引起血象下降等現象，此時應注意增加食慾和食用營養豐富的食品，如番茄、雞蛋、木耳、芫荽等，既補血又健脾胃。忌腥味。常用藥膳有黃耆藥膳湯、薏米粥、山楂燉補湯等。

提高食慾，增強體質。

3.氣功悠緩細勻的運氣，微妙地影響神經提高其細胞的工作能力，調整興奮和抑制的關係，使其得到新的平衡，有效地調整神經系統的紊亂，加強大腦皮層保護性抑制，調整交感與副交感神經的關係，調節神經與內分泌的關係，從而使人的臟腑協調，功能旺盛。氣功適合各期乳癌患者練習，最好由有經驗的老師指導，選擇適合的功法分段學習，經過長期認真練習，應可達到心曠神怡，安恬舒適的效果。

## 樂觀進取 抗癌成功

中醫很強調乳癌病患必須調養情志。香港大學研究發現，近八成乳癌患者病發前曾有情緒問題，但她們都不會特別留意，而且知識水平愈高，病發率愈

高。因為情志不遂會致使體內分泌改變，而內分泌失調會引起細胞分裂失去控制而出現癌變。同時，精神情緒的變化亦可導致氣血紊亂、臟腑及免疫功能衰退，降低人體對癌細胞的監控與抵抗能力。因此，創造樂觀的精神環境是乳癌病患康復的首要條件。

患者必須了解癌症不是不治之症，治療前後都不要悲觀失望，應放鬆情緒，自我安慰，積極配合醫師進行各種檢查和治療。堅強的求生意志是最終戰勝癌症的根本，並避免和減少參加各種可造成不良情緒的活動或緊張的工作。除了定時接受治療外，應充分合理地安排自己生活、起居、飲食、體能鍛煉、娛樂活動、社會交往等並使之規律化。悠閒而充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。

抗癌之路雖然漫長，只要積極地接受適當治療，開朗地實行康復療法，就能為自己爭取最大抗癌勝利的機會。 🌿



悠閒而充滿樂趣的生活，可增強身體對癌症的抵抗力。積極地接受適當治療，開朗地實行康復療法，就能為自己的身體爭取抗癌勝利的機會。