

癌症中西醫照護：〔更年期相關症狀〕

眠差不寐

【原因】

更年期相關症狀，是由於卵巢功能衰退，女性荷爾蒙減少，月經週期逐漸延長，經量逐漸減少，其他伴隨的不適感如：潮熱、潮紅、出汗和心悸，其它還有如倦怠乏力、健忘、注意力不集中、抑鬱、多疑、失眠、緊張、情緒不穩、易激動、頭暈、耳鳴、肢體感覺異常等。接受癌症治療的病人，特別是：

1. 婦科癌症開刀摘除全子宮、摘除卵巢
2. 乳癌接受荷爾蒙治療，如：泰莫西芬
3. 骨盆腔接受放射線治療
4. 曾接受 alkylating agent 這類化療藥，如：癌德星

可能會經歷更年期相關症狀，如：潮紅/潮熱、自汗/盜汗、心悸、眠差不寐、情緒變化。

眠差不寐：

許多女性會入睡困難、淺眠，即使他們並沒有盜汗的問題，這些睡眠障礙會造成白天的疲勞倦怠及隔天的情緒不佳。

【中醫常見分型】

1. 腎虛肝旺：月經週期混亂，月經量少，經血顏色鮮紅或暗紫，頭暈甚至暈眩，耳鳴，入睡困難，流汗潮熱，兩頰紅熱，烘熱感。
2. 心脾兩虛：經常因為疲累而睡不著，也常出現心悸、健忘、淺眠易醒及臉色蒼白等症狀。
3. 心火熾盛型：常見失慮多夢、心煩不眠、面赤烘熱、口乾舌燥小便色黃、大便偏硬、舌尖紅苔薄黃等症狀。

【飲食原則】

忌食刺激性食物：咖啡、濃茶、巧克力等食品有刺激神經興奮的提神作用，使睡眠品質惡化

【中醫衛教】

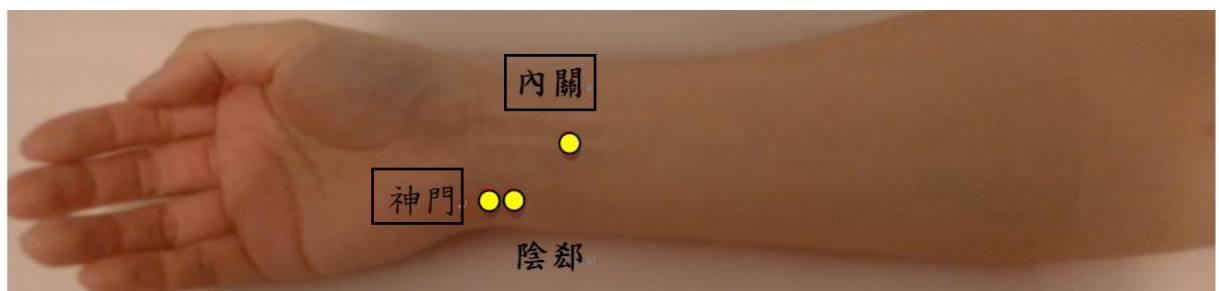
1. 等睡意很足才就寢：如果只有一點睡意就上床睡覺的話，往往會在床上躺三十分鐘以上，不但沒睡著，反而因休息過後精神會更好所以應該等很睏時才上床。
2. 持續規律的運動與嗜好有助於睡眠與情緒的穩定，適合體力的活動與消遣如散步、打拳、爬山。
3. 多培養一些屬於個人的嗜好如園藝、音樂、閱讀、寫作等。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

【穴位按摩】

	歸屬經絡	取穴方法	主治
百會	督脈	在頭頂，前髮際直上正中 5 寸。	本穴可以提陽氣、醒神開竅的作用，治療氣血不足、肝火旺盛、風邪侵襲引起的各種頭昏、頭疼。
內關	心包經	手腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間	治療心悸、失眠、潮熱盜汗及情緒。
神門	心經	位於手腕內側(掌心一側)，小指延伸至手腕關節與手掌相連的一側。	治療心煩，心悸，怔忡，健忘，失眠，癲狂癩，胸脅痛等疾病。

穴位圖示：



【藥膳】

一、 養心粥：

- ◆ 材料：黨參 5 錢，去核紅棗 10 枚，麥冬、茯神各 3 錢、白米適量。
- ◆ 做法：以 2000cc 的水煎成 500cc，去渣後，與洗淨的米和水共煮，米熟後加入紅糖服用。