



## 肝癌

國人十大死因中，癌症年年居第一，每年死亡人口有三成因癌症過世。肝癌在臺灣屬於高盛行率的癌症之一，尤其好發於男性（約是女性的兩倍）。

肝臟是沉默的器官，因為它只有在器官外圍包膜有神經（肝臟實體裏面並沒有神經）所以一般有肝病並不會特別感到疼痛。肝炎→肝硬化→肝癌，是常見的肝癌進程三部曲，當發現異常的時候往往已經是肝癌前期。臺灣肝癌年齡標準化死亡率在東亞排名在前段，值得國人注意。

### 【症狀】

1. 全身無力，容易疲倦，易發燒
2. 噁心、嘔吐、食慾變差、腹瀉、以及體重下降
3. 右上腹部疼痛或壓痛點，嚴重者可摸到腫塊
4. 黃疸：腫瘤侵入總肝管或總膽管，引起肝內膽管擴張時，會出現黃疸
5. 下肢水腫、出血、腹水：腫瘤如果在門脈靜脈附近，容易導致門脈壓上升，造成下肢水腫、腹水、引起腹脹，或食道靜脈瘤破裂出血
6. 貧血（皮膚、嘴唇蒼白）、易出血：因肝功能異常而致
7. 腹脹：因腫瘤迅速增大，使張力加大而出現腹脹，可能合併肝脾腫大

### 【肝癌治療期間的飲食調養】

1. 高熱量均衡飲食，細嚼慢嚥，定時、定量，少量多餐，減少消化道的負擔
2. 低脂肪、高蛋白質易消化的食物，如清蒸魚、瘦肉、雞蛋
3. 多蔬果，如深綠色蔬菜和花椰菜、包心菜等等
4. 肝腦病變時要限制蛋白質的攝取
5. 腹水時要限制鈉的攝取
6. 不喝酒、不吃發黴變質的食物、不亂服不明成藥
7. 保持大便通暢

### 【中醫衛教】

肝癌以中藥治療與手術配合可協同增效，在手術前配合中醫「扶正療法」創造出較有利的開刀條件，在手術後恢復期可配合中藥補氣養血、調理脾胃，加強人體正氣，減少術後併發症及副作用的產生。腫瘤由醫師治療的同時，最重要的是注意飲食、適當運動、充分休息，與醫師一起找出恢復平衡之道。中醫強調身心同治，保持精神愉快，避免過度情緒的刺激，建立樂觀正向的態度最有助於病情。當然，患者在情緒管理方面不需苛責自己、太過強求一定要樂觀正向，以同理心對待自己，或喜、或悲，隨緣即可，家屬給予關心與陪伴支持，就是病人最好的良藥。

維持生活作息正常，切勿過度疲勞，加上搭配適當運動，例如：走路，增強正氣免疫力。配合醫師指導，使身體維持在最佳健康狀態。

### 【藥膳】

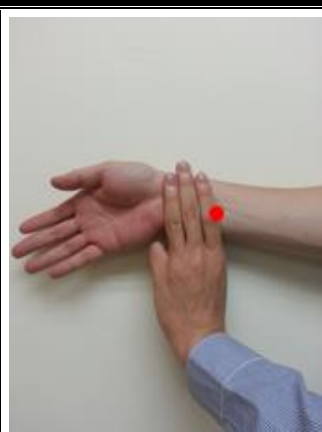
肝癌與其他癌症不同，患者在飲食上需要特別注意，得由醫師來判定狀況給予藥物處方和食療，千萬切忌自行依據坊間書籍調養、或是服用不明成藥，以免造成肝臟的負擔。

一般中醫食療上，醫師會根據患者體質的不同，使用滋陰、助陽、補氣、養血等方法搭配調養（需經醫師診治），如：陰虛患者可食用百合、枇杷、萵苣；陽虛患者可食用核桃、韭菜；氣虛患者可食用大棗、銀耳、蓮子；血虛患者可食用枸杞子、紅苋菜、菠菜、清蒸魚等等。

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】

	經絡	取穴方法	主治
內關	心包	前臂掌側，腕橫紋上 2 寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間	胸痛、胸悶、噁心嘔吐、心悸、虛煩、腹痛、肋骨痛
合谷	大腸	手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處	病汗不出，多汗，頭痛
足三里	胃經	膝眼下 4 橫指幅，脛骨外側約拇指寬的凹溝處	倦怠乏力、腸胃疼痛、消化不良，為中醫常用強壯穴位
三陰交	脾經	小腿的內側，足內踝尖上方 3 寸、脛骨內側緣後方凹陷處	噁心想吐、呃逆、上腹痛、腹瀉、食後吐水
中脘	任脈	上腹部正中線臍中上 4 寸，劍突與臍中連線的中點	消化不良，神經衰弱，失眠，肝炎，早期肝硬化
太衝	肝經	足背第 1 到 2 跖骨間隙的後方凹陷處。當行間後二寸	調節下肢血液循環，穩定情緒，減緩壓力



【內關】



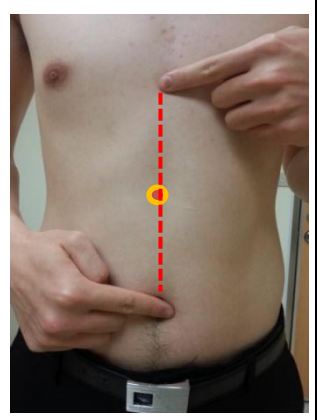
【合谷】



【足三里】



【三陰交】



【中脘】



【太衝】