

癌症中西醫照護：〔婦科相關〕

陰道出血

【原因】

部分女性病人在抗癌治療後，出現非月經期間不正常出血或大量經血。

1. 大多是因為化療藥物抑制骨髓，而導致負責凝血功能的血小板功能或數量低下。放療亦可所引起骨髓抑制導致不正常出血。
2. 腫瘤出血。
3. 不明原因引起的血小板低下症。
4. 脾臟因受到癌細胞的侵犯使脾腫大，而對血小板破壞的比例增加

【中醫常見分型】

1. 氣虛：月經量多，顏色淡紅，臉色蒼白，可能出現心悸、呼吸不順暢、虛弱無力等症狀。
2. 血熱：月經量多，顏色深紅或紫而稠黏，可能含小血塊，口乾舌燥，小便顏色深黃，大便偏硬等症狀。

【中醫衛教】

1. 避免性交，以免增加不必要出血的可能性。
2. 若血小板低下，避免可能導致出血的情況：盡量減少劇烈運動避免碰撞、避免跌倒、勿過度修剪指甲以減少皮膚受傷、避免挖鼻孔或用力擤鼻涕以減少黏膜受傷、維持排便的順暢，避免憋氣用力解便造成肛門出血。
3. 必要時採輸血治療。

【飲食原則】

1. 飲食正常、作息規律。
2. 飲食以多攝取富含維他命 C 及 K 的深綠色蔬菜水果，如：酪梨、奇異果、菠菜、芹菜、蘆筍、芥藍菜，豬肝等。
3. 不要喝酒，酒精則是葉酸的最大殺手，它會減低葉酸的吸收，並增加葉酸的損耗。葉酸能促進骨髓中的幼細胞發育成熟形成正常形態的紅細胞，從而避免出血。

【穴道按摩】

	經絡	取穴方法	主治
血海	脾經	大腿內側，髕底內側端上兩寸，當股四頭肌內側頭隆起處	治一切血病，調血、養血

臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

穴位圖示：



【藥膳】

一、鮮藕粥：

◆ 材料：米 50 克，鮮藕 100 克，白糖適量。

◆ 做法：先煮米做粥至半熟，加洗淨的鮮藕片，煮至粥熟，加糖少許。

功能：清熱涼血生津。

二、花生紅棗湯：

◆ 材料：生花生米 200 克，紅棗 20 枚，冰糖適量。

◆ 做法：將生花生米和紅棗洗淨後，一起放入鍋內加清水煮至熟透，加入冰糖攪拌均勻，喝湯、嚼食紅棗和花生。

功能：溫補脾胃，養血益氣。

三、阿膠糯米粥：

◆ 材料：阿膠 8 錢，糯米 100 克，紅糖 15 克。

◆ 做法：先將糯米淘洗淨，入鍋加清水煮沸，待粥熟時，放入搗碎的阿膠粒，邊煮邊攪均勻，加入紅糖食之，每天食適量。

功能：滋陰補虛，養血止血。

四、紅棗羊骨粥：

◆ 材料：紅棗 15 枚，羊骨 500 克，大米 200 克。

◆ 做法：羊骨（以腿骨為佳）洗淨，敲成 2 段，加水用文火煮 1 小時，撈起骨，將骨髓剔于湯中，加入大米紅棗，煮成粥。每日分兩次服完。

功能：益氣攝血，補髓生血。