

### 癌症中西醫照護：〔更年期相關症狀〕

#### 潮紅/潮熱

#### 【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。

#### 潮紅/潮熱：

典型的潮熱或潮紅是突然在上胸口、臉面部一陣燥熱感，這股燥熱、不適感會擴散到全身，一般大約會維持 2-4 分鐘不等，有些婦女在此時會大量的流汗，但燥熱結束後，隨之而地是發冷、發抖，也有部分的女性同時會心悸或極度焦慮，大部分一天會發作一到兩次，但頻率較高的可能會一小時發作一次燥熱不適感，目前造成這樣的不舒服的感覺仍機轉不清楚。

#### 【中醫常見分型】

1. 血熱：經血顏色紅或紫紅且質地黏稠，臉色紅、嘴唇顏色赤紅，心悸，口渴、喜歡喝冷飲，大便乾燥而硬結，小便深黃而量少。
2. 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。
3. 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。

#### 【中醫衛教】

1. 規律作息，適當運動，
2. 可以食用具有滋補腎陰作用的藥物如含有銀耳、山藥、熟地、何首烏、枸杞子、女貞子、山茱萸、龜苓膏、玉竹等。
3. 可用生蓮藕 250 克、豬排骨 300 克加水煮熟，油鹽調味常服。

## 臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

### 【飲食原則】

少食辛辣燥熱之物：辣椒、芥末、花椒、大蒜、蔥、薑等辛辣食物會刺激大腦皮層，使本已興奮的神經系統進一步亢進，且傷津耗液，從而加重煩躁激動、潮熱汗出等症狀。

### 【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
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	心悸、失眠、潮熱盜汗及情緒。
神門	心經	手腕內側(掌心一側)，小指延伸至手腕與手掌相連的一側。	心煩，心悸，健忘，失眠，癲狂癇，胸脅痛。
少衝	心經	在小指指甲長出來的無名指側的邊緣上。左手取穴效較佳。	心悸，胸、脅痛，癲狂，熱病，昏迷，手攣臂痛。

穴位圖示：



### 【藥膳】

枸杞炒肉絲：

- ◆ 材料：枸杞子 1 兩，瘦豬肉 100 克、新鮮山藥 100 克、蔥嫩薑少許。
- ◆ 做法：將鍋加油燒熱，先爆香後投入肉絲和山藥炒至熟，再入枸杞子同炒，加食鹽等調味即成。佐膳每日一料。