

癌症中西醫照護：〔更年期相關症狀〕

情緒變化

【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。

情緒變化：

許多女性在這個時期會出現情緒障礙，如：抑鬱、多疑、難過、注意力不集中、對任何事物不再有興趣、緊張、情緒不穩、易激動，且過去有憂鬱病史的病人，在此時更容易情緒低落，此時，請務必告知醫師。

【中醫常見分型】

1. 肝鬱氣滯：心煩、易怒，胸脅、乳房及小腹脹痛，月經顏色紫暗夾血塊。
2. 陰虛火旺型：為多夢、嘴破、容易口苦、胸悶、煩燥等。
3. 肝氣犯胃：不思飲食，呃逆噯氣，精神抑鬱，煩躁易怒，兩脇脹痛或胸悶不舒，胸脅脹悶或脹痛，脈弦。

【飲食原則】

1. 可以補充鈣和鎂減輕神經緊張、焦慮不安的情形。
2. 不吸煙；不過量飲酒；避免過量喝咖啡。

【中醫衛教】

1. 選擇一個舒適的位置，鬆開身上衣著，打開身上所有的感覺細胞，仔細去看、聽、聞、嚐，充分讓自己體驗放鬆的情境。
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。
4. 躺下或坐下，拉緊每一個肌肉或肌肉群 5-7 秒，然後再放鬆 20-30 秒

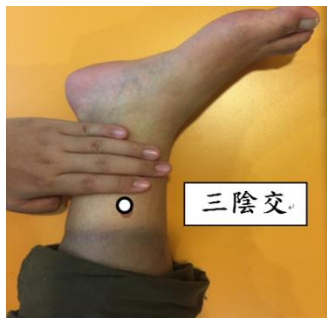
臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

鐘，體會放鬆的感覺，重複的做，直到感到放鬆為止。

【穴位按摩】

	歸屬經絡	取穴方法	主治
太衝	肝經	位於位於足背側，第一、二跖骨結合部之前凹陷處。	治療憂鬱、心情低落等不良情緒。
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。
三陰交	脾經	在小腿內側，當足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方。	治療因情緒壓力導致的失眠、心悸等更年期症狀。

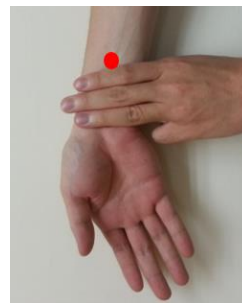
穴位圖示：



三陰交



太衝



內關

【藥膳】

一、 甘麥大棗湯：

◆ 材料：浮小麥 5 錢，紅棗 5 錢，甘草 1 錢。

◆ 做法：加 500cc 水煎 15 分鐘。時時當開水飲用之，可連服一個月。