

癌症中西醫照護：〔婦科相關〕

月經週期變化

【原因】

部分女性在抗腫瘤的治療後，會經歷月經週期的變化：

1. 化療藥物使卵巢功能下降，導致月經週期不規則或延長。
2. 放射線治療造成卵巢功能下降最為劇烈，提早進入更年期。
3. 開刀直接切除卵巢組織，即醫源性的更年期。
4. 荷爾蒙療法，如：乳癌用泰莫西芬，可出現月經不規則、潮熱盜汗。所謂月經週期的變化，包括週期上、排經血量上的改變，如：亂經、月經週期延長、經量減少等。這些症狀是因為卵巢功能下降，可能使病人提早進入更年期，但年輕的病人大多在化療結束後，便能恢復正常卵巢功能，此時月經延遲到來也必須注意是否有懷孕的可能，如果懷孕請務必與你的所有團隊的治療的醫師(血液腫瘤科醫師、外科醫師、婦產科醫師、中醫師等)討論下一步治療的方向。

【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. 腎陰陽兩虛：月經週期不穩定，頭暈、暈眩，四肢不溫暖，甚至冰涼，時而怕冷、時而怕熱。

【中醫衛教】

1. 調整生活作息、做有氧運動、注意腹部保暖
2. 部分乳癌患者可能不適合補充植物性荷爾蒙。
3. 充足的睡眠、適量的運動可減輕情緒壓力及焦慮不安。
4. 應避免菸、酒等刺激性飲食。

【飲食原則】

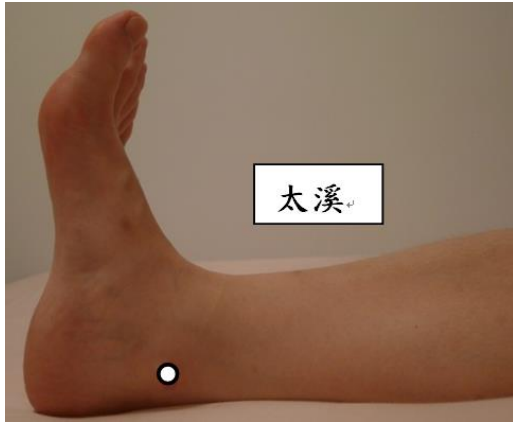
1. 經前一週至經期都不吃生冷食物。
2. 攝取均衡的飲食，大攝取植物性豆蛋白來減輕不適感，減少動物性脂肪的攝取，多吃蔬菜水果，來攝取微量維生素。

【穴道按摩】

	經絡	取穴方法	主治
三陰交	脾經	腳踝內踝上四指幅，脛骨後緣	治療婦科要穴
太衝	肝經	第一及第二趾趾骨中間凹陷處	緩解情緒焦慮所帶來的不適，有疏肝解鬱之效。
太谿	腎經	腳踝內踝和阿基里斯腱的中點	生殖系統疾病

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：



太谿



三陰交



太衝

【藥膳】

一、 艾葉生薑蛋：

◆ 材料：艾葉 3 錢、益母草 3 錢、生薑 15 克、雞蛋 1 顆

做法：艾葉、生薑、益母草用水一碗半煎至半碗，去渣，雞蛋一個去殼攪拌，放入湯內煮熟服食，每日一至兩次。(艾葉用量不宜太多，一般每次 2-3 錢即可，若太多會有噁心、嘔吐的副作用。)