

肺癌

我國自古即有與肺癌類似的疾病，一般來說，中醫會認為肺癌是「正氣先傷，邪毒犯肺」，以致於肺部氣機不利，產生了諸多像是咳嗽少痰，或泡沫狀黏痰，痰中帶血等等症狀。有的還會有呼吸急促、胸痛、心煩、口乾、發熱、便秘、頭暈，嚴重的話還會出現胸部積水等現象。

【危險因子】

1. 吸菸(抽菸/吸入二手菸)。
2. 外界環境致癌因素(氡/石棉/多環芳香烴/鉻/二氯甲基醚/鎳…等)
3. 遺傳
4. 慢性肺部疾病患者(肺結核/支氣管擴張症/慢性阻塞性肺疾病…等)

【症狀】

1. 久咳不癒
2. 咳嗽帶有血絲
3. 反覆性肺炎或支氣管炎
4. 胸痛、肩痛和背痛

【中醫常見證型】

1. 陰虛內熱：通常肌肉偏瘦，皮膚乾癢，喉嚨乾，容易口渴，怕熱，尿少偏黃
2. 氣陰兩虛：這類型的人容易疲倦，話講多氣就上不來，易腰痠耳鳴，乾咳
3. 陰陽兩虛：平時容易覺得疲累，倦怠提不起精神，四肢手腳冰冷，心悸頭暈，耳鳴，動一下覺得身體偏熱，流汗多。

【中醫衛教】

1. 作息規律。
2. 避免吸入髒空氣(如：二手煙)
3. 保持樂觀的心理。
4. 均衡飲食，多吃新鮮蔬果。
5. 身體一有感覺異樣應立刻就醫診治。

【飲食原則】

飲食越清淡越好，少吃精緻食物，多吃素，被動吃葷。以少量多餐方式進食，以增加食慾及促進消化。此外更應避免不明成藥或偏方食品。在化學治療期間應攝取足量之水分。避免加工的食物食物，含油脂高的食物如糕點、堅果種子類食物等，在保存期限內食用，聞起來有異味盡量不要再食用。依比例攝取每類食物是很重要的，種類越多越好。



臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護

【藥膳】葶薺無花果飲：新鮮葶薺 500 克，無花果 150 克。

制法：新鮮葶薺放入清水中浸泡片刻，外表皮刷洗乾淨，溫開水沖一下，切去頭、尾，連皮切成片或切碎備用。無花果洗淨，切片或切碎，與葶薺片同放入攪拌機中，過濾收取濾汁即成。早晚 2 次分服，或當飲料分數次飲用，當日吃完。

功效：清熱養陰，化痰抗癌，適用各型肺癌，咯痰困難者尤宜。葶薺甘、寒，清熱化痰、開胃、生津、明目。無花果甘、涼，清熱生津、健脾開胃、解毒消腫。

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治	
合谷	大腸	位於大拇指與食指虎口處，在兩掌骨之間。	提升免疫力，提振精神；倦怠，易喘，易流汗者多按可緩解症狀。	
足三里	胃經	足三里的位置在外膝眼下四橫指，脛骨外一橫指處。	消化不良、虛弱、虛煩身熱、嘔吐、心悸、小便利等症狀。	
列缺	肺經	兩手虎口交叉相握，這時左手食指是在右腕的背部，而食指尖下就是列缺穴。	氣喘、食噎不下、發熱無汗、痰飲、水腫等症狀。	
三陰交	脾經	小腿內側，從內側腳踝骨的最高點，往上自己的手橫放四指的寬度。	緩解疼痛，皮膚癢，蕁麻疹，保持血壓穩定。	
尺澤	肺經	手肘用力彎曲時，肘橫紋上突起之肌腱旁大拇指側凹陷中。	咳嗽、喘氣、咳血、感冒、咽喉腫痛、扁桃體炎、喉炎、咽炎、支氣管炎、肺炎、胸膜炎。	