



乳癌

乳癌是由乳房腺泡細胞或是乳腺管細胞不正常的分裂、繁殖所形成的惡性腫瘤。這些癌細胞除了侵犯乳房，還可能轉移到遠處器官(如骨骼、肺、肝及腦部等)，破壞器官功能，損害身體，甚至危害生命。

【症狀】

1. 乳房腫塊、乳頭凹陷、乳房皮膚陷縮或橘皮樣的腫脹及粗糙變化、乳頭異常滲出液。
2. 腋下淋巴結腫大。

【危險因子】

1. 一側乳房罹患過乳癌者，則另一側再罹癌的機率為正常人的 2~4 倍。
2. 家族中有乳癌患者(尤其是母親或姐妹)，其罹癌的機率為正常人的 2~3 倍。
3. 乳房切片有不正常細胞增生現象者。
4. 初經較早(12 歲以前)或停經較晚(55 歲以後)者。
5. 三十歲以後生第一胎或未曾生育者。
6. 偏好高脂肪食物者。
7. 酗酒者。
8. 乳房過度暴露於放射線下，如經常接受 X 光照射或放射線治療者。
9. 荷爾蒙異常的婦女：如月經期持久、接受過量女性激素、肥胖的婦女。

【中醫常見分型】

1. 肝鬱氣滯型：這類患者的發病與精神情緒有關，平常有情緒不穩定，心情煩悶或容易生氣，臨床會出現乳房腫塊脹痛，兩脅作脹，心煩易怒等症狀。
2. 肝腎陰虛型：乳癌發病在 40 歲以後，尤其是更年期和停經後的女性，除上述症狀外，兼有月經失調病史、手足心熱、腰膝酸軟、口乾潮熱、失眠煩躁等。
3. 熱毒蘊結型：腫瘤生長快速，紅腫疼痛，甚至化膿潰爛，久則氣血虧損，屬熱毒蘊結、正虛邪實。

【中醫衛教】

1. 乳癌患者的一大特色是情志因素佔有很大的比重，心情煩悶或易怒，易出現乳房腫塊脹痛，兩脅作脹。所以寬心開胸的飲食或者是運動都有助於治療。
2. 適度運動：「流汗」、「心跳加速」及「維持 30 分鐘」的運動，而且「每天」。比如：有氧運動，如游泳、太極拳、有氧舞蹈、慢跑等，都是合適的運動。
3. 芳香療法：芳香輔助療法可提高中藥及西藥的療效。茶樹精油、乳香、玫瑰花精油，每次取 6ml 輕輕按摩患處，一日 1~2 次。
4. 音樂療法可寬心解鬱，只要聽完後身心靈有改善的音樂就是好音樂。
5. 給自己一個積極的人生目標，做成治療的動力，必定事半功倍。

【飲食原則】

1. 根本原則：飲食清淡，盡量吃新鮮、不加工的食材，不要過多生食。
2. 乳癌病人手術治療後，多見氣血兩虛，脾胃不振；必須適當調理脾胃功能。除了牛奶、蛋類之外，多食用新鮮蔬菜、水果，補充蛋白質和多種維生素。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區 癌症中西醫照護

【藥膳】

1. 陳皮穀芽麥芽茶：適用於癌症術後胃口不良
 材料：陳皮 3 錢，穀芽 6 錢，麥芽 6 錢，水 2000c. c.，布包一個
 製法：材料洗淨，放進布包，入水煮沸，再小火 20 分鐘，放涼飲用。
2. 水梨魚腥草湯：適用於放療後如出現口乾、咳嗽，身體燥熱者
 材料：魚腥草 1 兩，水梨約 300 公克一個，水 1000c. c.，白糖適量
 製法：
 1. 水梨洗乾淨，削皮去核，皮要留下，果肉切成小塊備用
 2. 將魚腥草，水梨皮，一同小火燉煮約 30 分鐘，煮好後過濾去藥渣
 3. 將水梨及適量白糖放入藥湯中燉煮到梨軟爛，吃梨喝湯
3. 黃耆山藥雞湯粥：適用於化療後腸胃不適，噁心嘔吐
 材料：黃耆 1 兩，山藥 100 公克，雞胸肉 100 公克，白飯半碗，調味料適量
 製法：黃耆與 1000c. c. 的水放入電鍋燉煮半小時。山藥切薄片備用。雞胸肉切成一口大小，用少許醬油及胡椒粉醃約 10 分鐘，加入太白粉拌勻。將黃耆藥湯取出，濾掉藥渣，開火煮滾，再將雞胸肉加入藥湯煮成肉羹，放入白飯及山藥，燉煮 5 分鐘至山藥熟即可食用，可增量作為正餐。

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
百會	督脈	兩耳尖直上頭頂中央。	頭痛失眠、情緒低落
神門	心包	腕橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。	心煩意亂、發熱盜汗
足三里	胃經	膝眼下 4 指幅、脛骨外側約一拇指寬處	胃脹腹痛、呃逆嘔酸、腸梗阻、消化不良
中脘	任脈	臍上 4 寸，即肚臍與劍骨下緣的中點。	胃脹腹痛、呃逆嘔酸、大便不通、四肢力弱
太衝	肝經	足背大趾二趾間的後方凹陷處。	心情抑鬱、胸悶偶痛

【穴位圖示】

