

## 臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

### 癌症中西醫照護：〔更年期相關症狀〕

#### 心悸

#### 【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
5. 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。

#### 心悸：

自覺心臟跳動的不適感，甚至是心慌不安，一般可能會伴隨著燥熱感或在喝含咖啡因的飲料後發作。

#### 【中醫常見分型】

1. 血虛：臉色蒼白或萎黃，肌膚不紅潤，頭暈、眼睛乾澀，心悸，失眠健忘，手腳麻，月經量少、顏色淡紅。
2. 心脾兩虛：經常因為疲累而睡不著，也常出現心悸、健忘、淺眠易醒及臉色蒼白等症狀。
3. 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。

#### 【飲食原則】

1. 多吃綠色蔬菜和全穀食物，以增加鎂的攝入
2. 不吸菸，尼古丁對心臟有刺激作用，故吸煙會加重心悸
3. 減少含有咖啡因的咖啡、茶、巧克力及酒精之攝取

#### 【中醫衛教】

1. 經由生活習慣的調整，壓力調適，以及適度的運動來改善生活品質
2. 採舒適的坐姿或是舒服的躺下，慢慢的由鼻子吸氣到腹部，再由嘴巴慢慢將氣吐出，呼氣時讓自己發出輕輕的風吹聲，將注意力放在呼吸的聲音、上下移動的腹部和鬆弛的感覺上，一天練習 1-2 次，一次 5-10 分鐘。

# 臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

## 【藥膳食療】

### 一、 酸棗仁粥：

- ◆ 材料：酸棗仁 1 兩，白米 60 克。
- ◆ 做法：先將酸棗仁水煎取汁，再與白米共煮成粥。每日一料，連服 10 天為一療程。

## 【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	治療心悸、失眠、潮熱盜汗及情緒變化。
神門	心經	位於手腕內側(掌心一側)，小指延伸至手腕關節與手掌相連的一側。	治療心煩，心悸，怔忡，健忘，失眠，癲狂癩，胸脅痛等疾病。
少衝	心經	在小指指甲長出來的無名指側的邊緣上。左手取穴效果較佳。	治療心悸，心痛，胸脅痛，癲狂，熱病，昏迷，手攣臂痛。

穴位圖示：

