

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〕

自汗/盜汗

【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。

自汗/盜汗：

自汗，是指人體不因勞累、天氣炎熱或穿著衣物過暖和服用任何發散藥物等因素而自然汗出；盜汗，是指入睡則汗出，醒來就停止出汗。出汗的症狀，通常伴隨著潮熱而來，許多病人夜間甚至會因為盜汗厲害到整件衣物濕掉而醒來，進而影響睡眠品質，甚至影響白天的精神、情緒、專注力等。

【中醫常見分型】

1. 氣虛：面色蒼白，疲憊疲勞，呼吸短淺而說話慵懶，頭暈目眩，食慾不佳。
2. 心膽氣虛型：會有心煩不眠、心悸膽怯、氣短自汗、倦怠乏力、處事多慮、倦怠等症狀出現。
3. 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，夜晚盜汗。

【飲食原則】

少食煎炒及熱性之物如炸豬排、炸牛排、烤羊肉串、炸雞、炒花生、炒瓜子、牛肉乾，食用後會使自汗、盜汗更為突出

【中醫衛教】

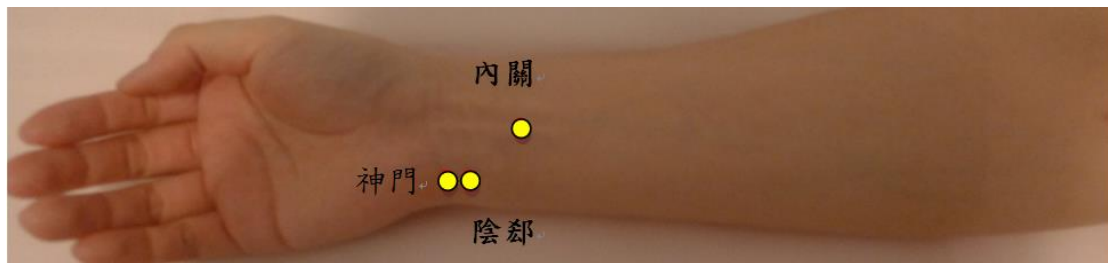
1. 應消除緊張情緒，保持心情舒暢，並宜做適當之運動，例如打太極拳、跳早操、多散步等。
2. 規律作息，同時慎起居，早睡早起，睡眠充足，調飲食，多吃清淡易消化食物

臺北市立聯合醫院林森中醫院區癌症中西醫照護

【穴位按摩】

	經絡	取穴方法	主治
陰郄	心經	前臂掌側，當尺側腕屈肌腱的橈側緣，腕橫紋上 0.5 寸。	可急補心陰而降心火。
後溪	小腸	微握拳，第 5 指掌關節後尺側的近側掌橫紋頭赤白肉際。	促進小腸化生津液，以補益心陰，斂心陽。
內關	心包	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。
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。	心煩，心悸，怔忡，健忘，失眠，癲狂癩，胸脅痛。

穴位圖示：



【藥膳】

一、黃耆百合粥：

- ◆ 材料：黃耆 1 兩、百合 5 錢、粳米 25 克
- ◆ 做法：先用黃耆加水 500cc，煮沸後再小火煎半小時，去渣，取藥液；取百合切片洗淨，與粳米加藥液煮成粥 1 小碗。每日分兩次空腹吃完，連吃 1 周以上。