

「少奶奶的煩惱」～談乳癌術後中醫護理

文/護理部白菁滿護理師

2018年國人十大死因首位為惡性腫瘤，乳癌不僅是國內女性好發癌症的第一位，更是台灣女性癌症死亡率的第四位(衛生福利部，2019)，好發高峰年齡約45-69歲，並且有逐漸年輕化的趨勢。目前乳癌以西醫治療為主流，但治療往往引起許多令病人不舒服的副作用如倦怠、口乾、口腔潰瘍、食慾減退、手足症、疲憊等。為此有許許多多的研究證實，透過中醫治療可以有明顯改善乳癌病人因西醫治療所產生身體不適的症狀，能預防因藥物毒性造成身體損傷，提高病人免疫能力，減少癌症再復發。

一、乳癌是如何發生?

古籍有記載：「婦人不得於夫，不得於舅姑，憂愁鬱遏，時日積累，脾氣消沮，肝氣橫逆，遂成隱核，如鰲棋子，不痛不癢，十數年後，方為瘡陷，名曰乳岩」。可見長期壓力大、情緒抑鬱等情緒因素，導致脾胃消化功能變差及肝氣運行不暢，因此身體容易聚濕生痰，進而形成痰核、癌變，久之形成乳房腫塊。

二、中醫該如何治療乳癌?

中醫認為乳癌的治療分為扶正與祛邪。扶正，運用扶正培本法，使用健脾益氣、滋陰養血藥物，通過調節自身免疫功能來達到抗癌目的；祛邪，直接抑制腫瘤生長，又依照辨證分為清熱解毒、活血化瘀、軟堅散結等方法。

三、乳癌術後該如何照顧?

1. 情志護理：中醫認為致病因素之一「七情內傷」，即是情志疾病，因情緒變化引起臟腑功能失調，導致疾病發生，並且與罹癌風險習習相關。

2. 穴位按摩：屬中醫護理療法，現代醫學亦指出按摩能提高局部組織溫度、擴張毛細血管及改善血液及淋巴循環等功效，按壓施行時間每次15-30分鐘為宜。
3. 溫水足浴：中醫認為人體五臟六腑的經絡循行於足部，藉由把腳浸泡在溫熱的水中，可直接刺激經絡穴位降低交感神經活性及增加副交感神經活性，使血管擴張，讓身體處於舒適和放鬆狀態及改善睡眠品質。水深以超過足內踝上10公分，浸泡時間20至30分鐘。
4. 中醫養生運動：包括五禽戲、八段錦、太極拳等。就是活動全身肌肉骨骼、四肢關節、調節精神緊張、加強心肺功能、促進血液循環、改善全身新陳代謝。
5. 食療：宜多吃清熱、溫陽食物、滋陰食物。例如海帶、紫菜、銀耳、枸杞子、木耳、薏仁等。疾病有階段性變化，體質會持續改變，所以應隨時詢問中醫師您身體狀況，來調整飲食內容。

乳癌病人在診斷與其治療的一連串過程中，長期治療下的副作用，不僅造成身體永久傷殘，心理上因面對家庭社會之壓力，須要不斷地進行自我調適。中醫理論強調扶正與祛邪，中醫護理基礎於中醫醫學，運用情志、按摩、足浴、膳食及養生運動等讓患者增強體質、提高機體免疫力、促進睡眠，使其症狀緩解、氣血通順，對乳癌患者身心帶來更多舒適感，進而促進生活品質。