

攝護腺癌治療後 中醫調養保健指南

■ 文/北醫附醫傳統醫學科 蘇柏璇醫師

針對攝護腺癌的治療，無論是手術切除、放射線治療或是消融治療（海扶刀、氬氦刀），雖然能有效控制腫瘤，但可能伴隨尿失禁、勃起功能障礙、腸胃道損傷或全身性疲勞等副作用。

中醫認為癌症治療是「攻邪」的過程，同時透過「扶正」與「調和」協助身體恢復平衡；針對攝護腺癌治療副作用，結合中醫調理，有助提升生活品質。

攝護腺癌的治療對中醫而言，多傷及「腎」、「脾」兩經絡；手術後的氣血虧虛、治療後的熱毒傷陰，根據病因加入中醫治療，有助於改善症狀並促進恢復。

術後副作用的調養

手術後常見的尿失禁與勃起功能障礙，主因在於手術傷及「腎氣」與「盆腔絡脈」，導致固攝無力與血行不暢。

中藥調養

- **溫腎固澀**：常使用藥材如熟地、山茱萸、補骨脂、金櫻子等，若有明顯尿失禁，可用縮泉丸加減，加強膀胱氣化功能。
- **益氣通絡**：針對性功能恢復，重點在於氣血充盈與經絡通暢，可用杜仲、巴戟天等中藥，補益腎精。

穴位與運動保健

- **凱格爾運動（提肛運動）**：可重建排尿控制與骨盆底血液循環，每日早晚各做100次提肛收縮，有助於修復受損肌肉。
- **穴位按摩**：按壓「關元穴」（肚臍下三寸）與「太谿穴」（內踝後方），能補益腎氣。

放射線治療後的調養

放射線治療在中醫觀點屬於「火邪熱毒」，易耗傷津液，進而引發直腸發炎（血便、腹瀉）或膀胱炎（尿急、尿痛）。

中藥調養與飲食宜忌

- **清熱生津**：中藥材選用黃柏、車前子等清下焦熱。另外可多食用甘寒養陰的食物，如蓮藕、白蘿蔔、山藥、木耳、綠豆湯清熱解毒。
- **嚴禁燥熱**：治療期間避免食用辛辣、油炸、菸酒及龍眼、荔枝等熱性水果，以免加重體內熱毒。

穴位保健

- **排尿灼熱**：按壓「三陰交穴」可清利下焦濕熱。
- **腹瀉腹痛**：按壓「足三里穴」與「天樞穴」有助於穩定腸胃機能。

全身性疲勞與心理調節

癌症治療伴隨的疲憊（Cancer-Related

Fatigue, CRF）常源於脾胃運化失調及氣血不足，中醫在治療上強調固本及生活作息規律。

補氣培本

若感到極度疲倦、胃口不佳，可飲用「黃耆黨參茶」；黃耆補氣升陽，黨參益氣生津，幫助身體細胞修復。

起居養生

- **充足睡眠**：不熬夜，確保身體細胞能休養。
- **溫和運動**：建議練習八段錦或太極拳。這些運動能引導氣血流動，卻不會過度消耗體力，對於術後體力恢復極具價值。

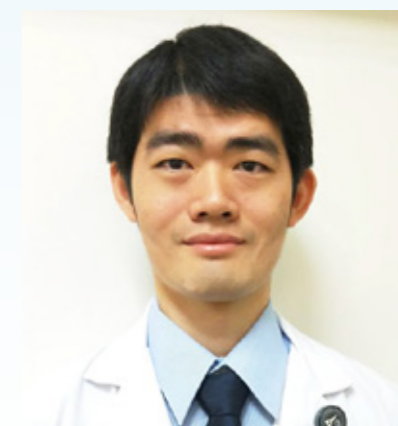
預防復發的日常生活管理

攝護腺癌多與體內「濕熱」與「瘀阻」有關，除了針對副作用調養，日常養生也同樣重要：

- **低脂多纖維**：中醫理論與研究皆顯示高脂肪飲食易助長體內濕熱。建議攝取十字花科蔬菜（如花椰菜）及富含茄紅素的番茄（需煮熟）。
- **調整體質**：中醫可透過活血化瘀、軟堅散結的藥方改善體內環境調整體質，降低復發率。

現代醫學的精準治療主要負責攻邪、摘除病

灶；中醫則負責修復與固本，兩者相結合，不僅能提高治療成功率，在抗癌過程中，依然能保有較好的生活品質。最後建議癌症病友勿自行至藥房購買藥物或聽信來路不明的秘方，須尋求專業的中醫師來進行診斷及治療，開立處方籤，才是最好的照護方式。



傳統醫學科 蘇柏璇醫師

門診時刻表

時間	一	二	三	四	五	六
上午		●		●		●
下午	●	●			●	
夜間	●				●	

攝護腺癌後調養：五大黃金穴位

透過精準的穴位按壓，能有效改善治療後常見的副作用。

強化排尿與性功能控管
關元穴 臍下三寸
太谿穴 內踝後方
按壓以上穴位改善尿失禁

消除排尿灼熱刺痛感
三陰交穴 內踝尖直上三寸
重點按壓此穴位

緩解腸胃腹瀉與腹痛
足三里 外膝眼下三寸
天樞穴 臍旁二寸
選用以上穴位進行調理