



中醫養生：如何面對乳癌！

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科主任 戴承杰

黃帝內經中提到《上工治未病，中工治已病，下工治末病。》自古以來就是人類面對疾病的參考準則。從預防疾病的發生，疾病發生之後的治療，治療以後的持續追蹤及安寧療護的進行，都是現代中醫醫療專業人員必須面對及執行的課題。

1. 未病養生

上工治未病，預防疾病的發生永遠是最高指導原則。預防乳癌的發生可以從飲食及生活習慣著手。也必須了解自己是不是高危險群。比如說：一側乳房得過乳癌，特殊家族史（停經前得過兩側乳癌）、乳房切片有不正常細胞增生現象，等等。都必需加強定期檢查。此外，心情放輕鬆，減低工作壓力，多運動避免肥胖（BMI>25），少喝酒、少吃高油脂的食物如：魚肉類、油炸類等等、不要長時間使用女性荷爾蒙製劑或避孕藥等等都有助於降低發生率。

2. 治病養生

一旦不幸罹患乳癌我們就必須以正確的心態來面對，不要逃避不要接受偏方治療以免延誤病情。手術切除，化學治療，標靶治療，放射線治療都是標準的治療程序。同時中藥的治療也是必須同時進行。手術切除之後可以用中藥來加速體力恢復，減緩水腫發生。化學治療期間的併用中藥協同治療，除了可以加強療效外，並且會減化學治療副作用。例如白血球不足時可以用十全大補湯來提升，肝功能異常時可以用龍膽瀉肝湯或黃連解毒湯來改善，排便不正常時可以用潤腸丸來改善，口內炎或嘴巴破時可用甘露飲來治療。體能嚴重衰弱時可用補氣血的中藥，骨頭關節酸痛時可用骨碎補或補骨脂來改善，又化學治療引起的手腳麻痺時，都可以用中藥來獲得很滿意的改善。標靶治療可能導致的副作用包括輕微的噁心、嘔吐、或骨頭疼痛的情況或其在骨髓造血系統毒性方面，部分病患會有貧血和白血球減少之傾向，在胃腸道毒性方面病人會有腹瀉之現象，有少數病患會出現發冷、發燒、頭痛、暈眩、倦怠、或出疹等現象發生，都可經由中藥的協助來緩和副作用。放射線治療引起的皮膚紅疹可以用蘆薈凝膠來舒緩，呼吸或吞嚥功能不順暢等等，皆可依中醫辨證的方式投與合適的中藥。此外，乳癌引起的皮膚惡性潰瘍，可以配合中藥外敷來治療。





在現代醫學檢驗，影像檢查，肝腎功能的嚴密監控下，有抗癌作用的中藥也可發揮協同作用，達到控制病情，延長病人生命的效果。

3. 共存養生

以病人為中心的治療，才是醫療的主軸。中藥在長期照護乳癌病友的角色上逐漸受到肯定。雌激素受體陽性的乳癌病人，化學治療結束後還會長期服用泰莫西芬(Tamoxifen)，但是會擔心子宮內膜增厚，這部分可以用中藥來預防，中藥可以控制子宮內膜的厚度避免重複進行子宮搔刮術治療。有些病友會服用復乳納Femara，主要機轉是抑制脂肪產生的雌激素，讓雌激素的濃度降至最低。但是主要副作用是骨質疏鬆，肌肉關節酸痛，病人手指關節甚至腫脹痛無法彎曲，影響生活甚鉅。也可以透過中藥治療獲得相當滿意的改善。需要柳培林Leuprolin 治療的病友，也可以用中藥來減緩骨質疏鬆及停經症候群。三陰性的乳癌病友，也可以服用合適的中藥來預防復發。多處轉移的乳癌病友也可以長期服用中藥來減緩或控制癌症的擴散。

乳癌的治療必須用正向的心態來面對，好好的接受檢查及治療，中醫及中藥絕對是陪伴您走過治療黑暗期的好朋友。

