

# 胃癌病人衛教單張

## 一、胃癌是什麼？

胃癌是指胃部黏膜細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣常見癌症之一。西醫認為胃癌與幽門螺旋桿菌感染、高鹽飲食、醃漬食物、抽菸、飲酒、家族遺傳、胃切除手術後、惡性貧血等因素有關。常見症狀包括上腹疼痛、食慾不振、噁心嘔吐、腹脹、體重減輕、解黑便或血便等。

中醫將胃癌歸屬於「胃積」、「痞滿」、「反胃」、「噎膈」等範疇，認為其病機多為飲食不節、情志失調、脾胃虛弱、痰瘀毒互結於胃脘，導致胃失和降、氣血阻滯，日久成積。

## 二、如何預防與降低風險？

- (一) 根除幽門螺旋桿菌：若檢查發現幽門螺旋桿菌感染，應接受完整療程治療，可顯著降低胃癌風險。
- (二) 低鹽飲食：減少鹽漬、煙燻、醬菜、鹹魚等加工食品，每日鹽攝取量不超過6公克。
- (三) 多吃新鮮蔬果：富含維生素C與抗氧化物質，有助於保護胃黏膜。
- (四) 避免抽菸與過量飲酒：吸菸與酒精會反覆刺激胃黏膜，增加癌變機會。
- (五) 定期篩檢：高風險族群(家族史、萎縮性胃炎、胃息肉、胃切除後)應定期接受胃鏡檢查。

## 三、注意事項

- (一) 遵從治療計畫：胃癌治療包括手術(胃切除)、化療、放療、標靶等，應按醫囑進行，不可自行中斷。
- (二) 術後飲食調整：全胃或部分胃切除後，應採少量多餐(一日6~8餐)、細嚼慢嚥，避免甜食與濃湯，以防傾倒症候群。
- (三) 定期追蹤：治療後需定期回診(每3~6個月)，包含胃鏡、腫瘤標記(CEA、CA19-9)等檢查。
- (四) 留意營養狀況：胃癌患者常見體重減輕與貧血(因維生素B12吸收不良)，應補充鐵劑、B12，必要時諮詢營養師。

(五) 化療副作用管理：噁心、嘔吐、口腔潰瘍、疲倦等，應主動告知醫師，可配合中西醫輔助療法。

#### 四、中醫養生保健與自我照顧

##### (一) 一、飲食調養

1. 健脾和胃：胃癌患者多見脾胃虛弱(食慾差、腹脹、乏力)，可適量食用山藥、蓮子、茯苓、白扁豆、芡實、小米粥。
2. 益氣養血：術後或化療後常見氣血兩虛，可適量食用黃耆、黨參、紅棗、枸杞、當歸(少量，避開出血風險)。
3. 養陰生津：化療或放療後口乾、食慾不振，可食用百合、銀耳、麥門冬、石斛、甘蔗汁、梨汁。
4. 避免刺激性食物：忌食辛辣(辣椒、胡椒)、油炸、過燙、過冷、粗糙堅硬、酒類、咖啡、濃茶。

##### (二) 穴位按摩

1. 足三里穴：外膝眼下四指幅，脛骨旁開一拇指寬，為胃經合穴，可健脾胃、補氣血、增強免疫力。
2. 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，有助於止嘔、緩解噁心與胃痛。
3. 中脘穴：肚臍與胸骨下端連線中點(約肚臍上四指幅)，為胃之募穴，可輕柔按揉，改善腹脹、胃痛。
4. 合谷穴：手背虎口處，拇指與食指併攏時肌肉最高點，有助於提升免疫力、緩解疼痛。
5. 公孫穴：足內側緣，第一跖骨基底部前下方凹陷處，為脾經絡穴，可調理脾胃、止嘔。

##### (三) 運動與氣功調養

1. 飯後緩步行走：每次用餐後 20~30 分鐘，散步 15~20 分鐘，促進胃排空與消化。

2. 太極拳、八段錦：有助於調和氣血、穩定情緒，適合體力尚可的患者。
3. 腹式深呼吸：吸氣時腹部鼓起，吐氣時腹部收縮，每日 5~10 分鐘，可放鬆身心、改善胃脹。

#### (四) 情緒與生活調理

1. 保持心情舒暢：中醫認為「思慮傷脾」、「怒氣傷肝，肝氣犯胃」，焦慮與憤怒會加重胃部不適。可透過冥想、聽音樂、與人傾訴等方式釋放壓力。
2. 規律作息：夜間 11 點前就寢，充足睡眠有助於胃黏膜修復與正氣恢復。
3. 注意保暖：胃部喜暖惡寒，避免冷飲、生冷食物與冷氣直吹腹部，可適度熱敷胃脘部。
4. 少量多餐：術後或化療期間應定時定量，每餐七分飽，睡前 2 小時不進食。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。