

乳癌病人衛教單張

一、乳癌是什麼？

乳癌是指乳房組織內的細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣女性癌症發生率第一名。西醫認為乳癌與遺傳(如 BRCA 基因突變)、荷爾蒙暴露(初經早、停經晚、未生育)、肥胖、飲酒、缺乏運動等因素有關。常見症狀包括乳房無痛性腫塊、乳頭凹陷或分泌物、皮膚橘皮樣變化、腋下淋巴結腫大等。

中醫將乳癌歸屬於「乳巖」、「乳石癰」等範疇，認為其病機多為情志鬱結、肝氣不疏、痰瘀互結、衝任失調，導致氣血運行不暢，日久成積。

二、如何預防與降低風險？

- (一) 定期篩檢：45 歲以上婦女或 40~44 歲具家族史者，建議每 2 年一次乳房 X 光攝影；高風險族群應提早諮詢醫師。
- (二) 維持健康體重：肥胖會增加乳癌風險，應透過均衡飲食與運動控制體重。
- (三) 規律運動：每週至少 150 分鐘中等強度運動(如快走、游泳)，可降低體內荷爾蒙濃度。
- (四) 限制飲酒：酒精攝取與乳癌風險呈正相關，建議盡量避免或每日不超過 1 杯。
- (五) 哺乳與生育：哺乳可降低乳癌風險；適齡生育(35 歲前)也有保護作用。
- (六) 避免長期使用荷爾蒙：停經後荷爾蒙替代療法會增加風險，應謹慎使用。

三、注意事項

- (一) 遵從治療計畫：乳癌治療包括手術、化療、放療、標靶、荷爾蒙治療等，應按醫囑進行，不可自行中斷。
- (二) 定期追蹤：治療後需定期回診(每 3~6 個月)，包含乳房超音波、X 光、腫瘤標記等檢查。

- (三) 留意淋巴水腫：若曾接受腋下淋巴結切除，患側手臂應避免抽血、打針、量血壓，並避免提重物，以防淋巴水腫。
- (四) 營養支持：化療期間可能食慾不振，應採高蛋白、高熱量飲食，必要時諮詢營養師。
- (五) 心理支持：乳癌患者常見焦慮與憂鬱，可尋求病友團體(如乳癌防治基金會)、心理諮商或宗教支持。

四、中醫養生保健與自我照顧

(一) 飲食調養

1. 疏肝理氣：可適量食用陳皮、玫瑰花、茉莉花、佛手柑等，有助於緩解情緒壓力。
2. 健脾祛濕：若痰濕體質(肥胖、胸悶、白帶多)，可食用薏仁、赤小豆、茯苓、山藥。
3. 滋陰養血：化療或放療後常見口乾、疲勞，可適量食用百合、銀耳、枸杞、黑芝麻、紅棗。
4. 避免助痰生濕之品：減少甜食、油炸、燒烤、加工肉品及寒涼生冷食物。

(二) 穴位按摩

1. 太衝穴：位於足背第一、二趾骨間凹陷處，向後兩指幅，可疏肝解鬱、緩解壓力。
2. 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，有助於安神、緩解噁心嘔吐(化療副作用)。
3. 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，可調理衝任、改善荷爾蒙失調。
4. 足三里穴：外膝眼下四指幅，脛骨旁開一拇指寬，為強壯要穴，提升免疫力。

5. 乳根穴：乳頭直下，乳房根部第五肋間隙，可輕柔按摩，促進局部氣血循環(避開腫塊處)。

(三) 運動與氣功調養

1. 太極拳、八段錦：有助於調和氣血、穩定情緒，適合治療期間及恢復期患者。
2. 深呼吸與冥想：每天 5~10 分鐘，可降低壓力賀爾蒙，改善睡眠。
3. 手臂復健運動：術後患側手臂應逐步進行爬牆運動、鐘擺運動，預防關節僵硬與淋巴水腫。

(四) 情緒與生活調理

1. 保持心情舒暢：中醫認為「肝氣鬱結」是乳癌重要病因，可透過音樂、藝術、聊天或諮商釋放情緒。
2. 規律作息：夜間 11 點前就寢，睡眠充足有助於正氣恢復。
3. 避免寒濕侵襲：注意胸部與肩頸保暖，避免冷氣直吹。
4. 避免過度勞累：治療期間應以休息為主，循序漸進恢復活動量。

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。