

## 具中醫專業特色之全癌別衛教

### 1. 全癌別通用之中醫健康照護與飲食指引

無論病人罹患何種癌症，放射線治療、化學治療與外科手術均會大幅耗損人體的先天與後天正氣。因此，通用性的中醫衛教應全面涵蓋飲食營養、生活作息與經絡穴位導引三大面向。

1.1. 在飲食宜忌與營養調理方面，術後與放化療期間的策略截然不同。

手術期間的食療核心為「修復氣血損傷，恢復脾胃功能」。建議病人攝取富含優質蛋白質與補益中藥之湯品，例如鱸魚湯、烏骨雞湯、牛肉湯，以及紅棗枸杞茯苓湯等，以加速術後創傷之癒合。

當病人進入化學治療期間，常面臨骨髓抑制導致的白血球下降問題。此時中醫強調必須「補益氣血」，建議多攝取深綠色葉菜類(如菠菜)、紅豆、煮熟的番茄、葡萄乾，以及肉類(牛肉、豬肉、鱈魚)與動物肝臟；亦可飲用牛肉精、蜆精或雞精。若白血球嚴重不足，中醫師可指導病人選用具有補氣生血功效之黃耆、黨參、枸杞、紅棗熬煮高湯服用<sup>1</sup>。

針對化療引發之噁心、嘔吐等嚴重影響食慾的副作用，建議採流質或半流質飲食，實行少量多餐，絕對避免空腹過久或攝取油膩、辛辣及含香料的食物。為達理氣降逆之效，鼓勵選用具止嘔作用的食材如生薑(可酌服生薑牛奶)，或口感微酸的食物如酸梅、檸檬、仙楂餅來減輕噁心症狀<sup>11</sup>。若病人因放化療產生口腔潰瘍(口糜)，應攝取富含天然膠質的食物，如椰子汁、魚皮湯、黑木耳露等，藉由滋陰降火之法來修復黏膜；同時，因病人免疫力低下，必須嚴格禁止生食，所有水果務必洗淨並削去外皮後方可食用。所有高濃度萃取之保健食品均需經由專業中醫師依據個人之寒熱虛實體質進行嚴謹評估後，方可安全使用。

1.2. 在生活作息規範上，建議患者遵循《黃帝內經》中「飲食有節，起居有常，不妄作勞」的核心理念。在中醫的養生觀念中，保持充分的休息是身體復原的基石。衛教應明確要求病人務必於夜間 11 點前(即子時，膽經與肝經運行之際)就寢，以利肝血之藏養；日常應維持精神舒暢，不輕易發怒，避免憂鬱緊張以防肝氣鬱結；同時應節制過度之房事。每餐飲食應控制在五至七分飽即可，避免增加

脾胃運化之負擔。此外，病人應致力將身體質量指數(BMI)維持在 18.5 至 24 之理想範圍內，並在體力許可下，每日進行有氧運

3-6

動(符合中醫「動中求和，行氣活血」之理)。鼓勵病人多前往富含負離子之森林與瀑布環境，以促進大腦腦內啡之分泌，進而自然增強自體免疫力。

1.3.針對癌症放化療或術後極為常見的下肢水腫併發症，建議病人或家屬進行溫和的穴位按壓。

改善下肢水腫之核心穴位	解剖定位與取穴方法	中醫療效與經絡機理
足三里穴	膝眼下四指幅，脛骨外側約一拇指寬的凹溝處。	胃經之合穴。能健脾和胃，促進整體消化系統與氣血運化，為強壯保健之首選。
陰陵泉穴	小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處(小腿骨內側轉彎處下方)。	脾經之合水穴。為利水滲濕、健脾消腫之特效穴位，直接加速下肢體液回流。
三陰交穴	足內踝尖(最凸位置)正上方 3 寸，脛骨內側後緣。	脾、肝、腎三經之交會穴。能調和氣血、通利下焦。(註：孕婦體質者嚴禁按壓此穴)。
太溪穴	足內踝後方，內踝尖與阿基里斯腱(跟腱)之間的凹陷處。	腎經之原穴。能滋陰補腎，針對腎虛引發之水液代謝失調具有根本改善作用。
太衝穴	足背部，大拇趾與第二趾骨之間，沿骨縫間隙後方凹陷處。	肝經之原穴。具備疏肝理氣、行氣活血之效，有助於解除骨盆腔與下肢之氣滯狀態。

## 2. 各癌別之護理營養衛教指引

2.1.乳癌護理營養衛教：忌當歸、山藥、蜂王乳、黃豆、黑豆，調整情緒作息。

- 2.2. 腸癌護理營養衛教：忌烤炸醃製食物，調整情緒作息。
- 2.3. 肺癌護理營養衛教：戒菸、注意呼吸道防護、忌烤炸食物，調整情緒作息。
- 2.4. 肝癌護理營養衛教：忌當歸、油膩食物，注意體重管理.調整情緒作息。
- 2.5. 胃癌護理營養衛教：忌辣椒、烤炸食物、過燙食物、烈酒。
- 2.6. 口腔癌護理營養衛教：忌菸酒和烤炸醃製食物，調整情緒作息。
- 2.7. 攝護腺癌護理營養衛教：忌憋尿、過期食物、菸酒，調整情緒作息。
- 2.8. 子宮體癌護理營養衛教：忌蜂王乳、黃豆、黑豆及油膩食物，調整情緒作息。
- 2.9. 甲狀腺癌護理營養衛教：忌海藻昆布含碘食物，調整情緒作息。
- 2.10. 子宮頸癌護理營養衛教：忌燒烤醃製食物，調整情緒作息。