

肺癌病人衛教單張

一、 肺癌是什麼？

肺癌是指肺部組織細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣癌症死因之首。西醫認為肺癌與吸菸、空氣污染、家族史、職業暴露(如石綿、放射線)等因素密切相關。常見症狀包括持續咳嗽、胸痛、咳血、呼吸困難、體重減輕等。

中醫則將肺癌歸屬於「肺積」、「咳嗽」、「喘證」等範疇，認為其病機多為正氣內虛、痰瘀互結、毒邪內蘊，導致肺氣不宣、氣血失調，日久成積。

二、 如何預防與降低風險？

- (一) 戒菸與避免二手菸：吸菸是肺癌最主要的危險因子，戒菸可顯著降低罹癌風險。
- (二) 減少空氣污染暴露：外出時佩戴口罩，居家使用空氣清淨機，避免長時間處於高污染環境。
- (三) 職場防護：若工作環境存在石綿、重金屬、放射線等有害物質，應確實配戴防護裝備。
- (四) 健康飲食：多攝取新鮮蔬果，避免加工肉品與高脂飲食，有助於提升免疫力。
- (五) 定期篩檢：高風險族群(如長期吸菸者)應定期接受低劑量電腦斷層掃描，早期發現、早期治療。

三、 注意事項

- (一) 遵從醫囑：按時接受治療(如手術、化療、放療、標靶、免疫治療等)，不可自行停藥或調整劑量。
- (二) 監測症狀：若出現持續咳嗽加劇、咳血、胸痛、呼吸困難、發燒等異常症狀，應立即回診。
- (三) 避免感染：治療期間免疫力可能下降，應勤洗手、避免出入人多擁擠場所。
- (四) 營養支持：維持良好營養狀態，必要時可諮詢營養師，避免體重過度下降。
- (五) 心理調適：面對疾病應保持正向心態，必要時尋求心理諮商或病友團體支持。

四、 中醫養生保健與自我照顧

(一) 飲食調養

1. 養陰潤肺：可適量食用百合、銀耳、蓮子、山藥、梨子等，有助於滋潤肺部，緩解乾咳。
2. 健脾益氣：如黃耆、黨參、白朮、茯苓等藥材，適合氣虛乏力者，建議在中醫師指導下使用。
3. 避免辛辣油膩：減少燒烤、油炸、辛辣刺激食物，以免助熱生痰。

(二) 穴位按摩

1. 太淵穴：位於手腕橫紋上，橈動脈搏動處，為肺經原穴，按壓可補益肺氣。
2. 尺澤穴：肘橫紋中，肱二頭肌腱橈側凹陷處，可清肺瀉熱，緩解咳嗽。
3. 足三里穴：外膝眼下四橫指處，為強壯要穴，有助於提升免疫力。
4. 肺俞穴：背部第三胸椎棘突下旁開兩指寬處，可按摩或熱敷，有助於調理肺氣。

(三) 運動與呼吸調養

1. 深呼吸練習：緩慢深吸氣後再慢慢吐氣，有助於放鬆身心、改善肺活量。
2. 太極拳、八段錦：適合體力尚可的患者，有助於氣血運行、穩定情緒。
3. 適度活動：依體力狀況進行散步、伸展等溫和運動，避免過度勞累。

(四) 情緒與生活調理

1. 保持心情平穩：憂鬱、焦慮會影響肺氣運行，可透過冥想、音樂、靜坐等方式舒緩情緒。
2. 規律作息：充足睡眠有助於恢復正氣，建議晚間 11 點前就寢。
3. 避免寒邪侵襲：注意保暖，避免冷風直吹頸背部，以防外感誘發不適。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師，切勿自行更改治療內容或服用中草藥。