

卵巢癌病人衛教單張

一、 中西整合治療與調養指南

卵巢癌是女性常見的婦科惡性腫瘤之一，早期症狀常不明顯，可能表現為腹脹、食慾差、骨盆腔不適、頻尿、疲倦等，因此不少患者是在症狀持續後才被發現。卵巢癌的主要治療通常包括手術、含鉑類化學治療，部分病人還會依病理型態、分期與基因檢測結果，安排標靶或維持治療。

中醫在癌症照護中的角色，重點不是取代標準治療，而是協助改善治療期間與治療後的不適，支持體力、食慾、睡眠與生活品質，幫助病人更穩定地完成療程。國家癌症資訊與整合醫學相關資料均指出，針灸等中醫介入在癌症支持療法中，常被用於疼痛、噁心嘔吐、疲倦、熱潮紅、焦慮、失眠等症狀管理。

(一) 改善化療或術後常見不適中醫可依個人體質與症狀，協助調整：

1. 噁心、食慾不振、腹脹
2. 疲倦乏力、氣短懶言
3. 睡眠差、心煩焦慮
4. 便秘、排便不順
5. 手腳麻、神經不適
6. 術後恢復期虛弱

(二) 常見中醫介入方式

1. 中醫內科辨證論治、
2. 科學中藥或水煎藥調理
3. 針灸
4. 耳穴按壓
5. 穴位按壓與居家保健
6. 飲食與作息調養指導

(三) 中醫幫助改善的症狀：

目前整合醫學資料顯示，中藥及針灸在癌症支持治療中，對於噁心嘔吐、疼痛、疲倦、睡眠障礙、焦慮、部分神經症狀有一定輔助價值；但效果會因個人體質、癌症治療階段與症狀種類而不同。

癌症照護中的針灸與中藥使用需要特別重視安全。近年安全建議指出，若病人處於嚴重免疫抑制、明顯感染、出血風險高等情況，治療方式需調整，必要時應暫緩針灸或改變介入策略。

二、 日常生活調養建議

(一) 飲食原則

1. 少量多餐，避免過度油膩、生冷、刺激性食物
2. 噁心明顯時，以清淡、溫軟、易消化為主
3. 腹脹者避免暴飲暴食與產氣食物
4. 便秘者注意水分、蔬果與適度活動
5. 若體重下降、食量明顯不足，請與醫療團隊討論營養支持

(二) 作息原則

1. 保持規律作息
2. 疲倦時分段休息，不勉強
3. 每天可做輕度活動，如步行、伸展、簡易八段錦
4. 情緒壓力大時，可練習腹式呼吸、放鬆訓練

(三) 中醫居家保健

可在醫師指導下進行簡單穴位按壓，例如內關、足三里、三陰交等，作為噁心、疲倦、脾胃不適與睡眠調養的輔助方式。

中醫可以陪伴您改善不適、調整體力與提升生活品質；西醫則負責腫瘤評估與主要治療。兩者合作，目標是讓治療更完整、身體更穩定。

卵巢癌治療不是只能「撐過去」，而是可以透過中西整合，讓噁心少一點、胃口好一點、睡得安穩一些、體力回來一些。請和您的婦癌科與中醫師一起合作，找到最適合您的照護方式。

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。