

子宮體癌(子宮內膜癌)病人衛教單張

一、子宮體癌是什麼？

子宮體癌主要指子宮內膜癌，為發生在子宮內膜上皮細胞的惡性腫瘤，是台灣女性生殖道常見癌症之一。西醫認為子宮內膜癌與動情素長期過度刺激(如初經早、停經晚、從未生育、多囊性卵巢症候群)、肥胖、糖尿病、高血壓、林奇症候群(Lynch syndrome)(遺傳)、乳癌或卵巢癌個人史、停經後使用單一動情素荷爾蒙治療等因素有關。最常見症狀為停經後陰道異常出血、經期不規則、經血過多、水樣或血性分泌物。

中醫將子宮體癌歸屬於「崩漏」、「帶下病」、「癥瘕」等範疇，認為其病機多為脾腎虧虛、濕熱瘀毒蘊結胞宮、氣滯血瘀、衝任失調，導致血不歸經、濕濁內生，日久成積。

二、如何預防與降低風險？

- (一) 控制體重與代謝症候群：肥胖、糖尿病、高血壓為重要危險因子，應透過飲食與運動控制 BMI<24，穩定血糖與血壓。
- (二) 定期篩檢：高風險族群(肥胖、糖尿病、林奇症候群、長期無排卵者)應定期接受陰道超音波及子宮內膜切片。
- (三) 使用黃體素或避孕藥：對於有多囊卵巢或排卵異常者，定期補充黃體素可保護子宮內膜；口服避孕藥使用 1 年以上可降低風險約 50%。
- (四) 懷孕與哺乳：足月懷孕與哺乳可減少排卵次數，降低雌激素暴露。
- (五) 避免長期單一雌激素治療：停經後若需荷爾蒙治療，應使用雌激素合併黃體素(子宮仍在者)，切勿單用雌激素。
- (六) 基因諮詢：若家族有林奇症候群相關癌症(大腸癌、子宮內膜癌等)，應接受遺傳諮詢與密集篩檢。

三、注意事項

- (一) 遵從治療計畫：主要治療為子宮全切除合併雙側輸卵管卵巢切除，必要時加上淋巴結摘除。晚期或高復發風險者，術後可能輔以放射治療、化學治療或荷爾蒙治療(黃體素或芳香環酶抑制劑)。應按醫囑完成療程。
- (二) 定期追蹤：治療後每 3~6 個月回診，進行骨盆腔檢查、CA-125 及影像學檢查(如 CT 或 MRI)，監測復發或轉移。
- (三) 手術後注意事項：

- (四) 術後3個月內避免提重物、劇烈運動及性行為，防止傷口出血或骨盆脫垂。
- (五) 若切除卵巢，會立即進入停經狀態，可能出現熱潮紅、盜汗、陰道乾澀、情緒波動等，可與醫師討論症狀管理。
- (六) 放射治療副作用：
- (七) 膀胱炎(頻尿、排尿痛)：多喝水，避免咖啡、茶、辛辣食物。
- (八) 直腸炎(腹瀉、裡急後重)：低纖、溫和飲食，必要時使用藥物。
- (九) 陰道狹窄與乾澀：依醫囑使用陰道擴張器及水性潤滑劑，維持性功能與檢查通暢。
- (十) 淋巴水腫預防：若摘除骨盆腔淋巴結，應避免久站久坐，患側下肢勿穿緊身褲、避免外傷及蚊蟲叮咬。
- (十一) (十一)營養與體力：術後及化療期間應攝取足夠蛋白質，控制體重，避免肥胖復發風險。

四、中醫養生保健與自我照顧

(一) 飲食調養

1. 健脾祛濕：子宮體癌多與痰濕體質(肥胖、白帶多)有關，可食用薏仁、茯苓、白扁豆、赤小豆、冬瓜、山藥。
2. 清熱利濕解毒：若屬濕熱下注(帶下黃稠、陰部搔癢)，可食用綠豆、苦瓜、金銀花茶、蒲公英茶(適量)。
3. 活血化瘀：可適量使用山楂、丹參、三七(需經中醫師指導)，改善骨盆腔循環，預防術後沾黏。
4. 補腎調衝任：術後卵巢切除或放療後腎陰虧虛(潮熱、盜汗、失眠)，可食用枸杞、山藥、黑芝麻、百合、麥門冬、生地(請諮詢中醫師)。
5. 避免助濕生痰之品：減少油炸、甜食、生冷冰品、燒烤、酒精、高脂紅肉，避免過量大豆異黃酮濃縮補充劑(正常食用豆腐、豆漿無妨)。

(二) 穴位按摩

1. 三陰交穴：內踝尖上約四指幅，脛骨後緣，為婦科要穴，可調理肝脾腎、改善帶下與月經異常。

2. 關元穴：肚臍下四指幅處，可補腎培元、調理衝任，適合術後虛弱。
3. 血海穴：膝蓋內側上方，股四頭肌內側隆起處，可活血調經、緩解術後瘀滯。
4. 足三里穴：外膝眼下四指幅，可健脾祛濕、增強免疫力、減輕化療疲勞。
5. 太衝穴：足背第一、二趾骨間凹陷處，可疏肝解鬱、緩解情緒壓力。
6. 內關穴：手腕橫紋上約三指幅，兩筋之間，可緩解噁心嘔吐(化療副作用)與焦慮。

(三) 運動與復健

1. 凱格爾運動：收縮骨盆底肌(如同忍住小便)，每次收縮 5 秒、放鬆 5 秒，重複 10~15 次，每日 3 回，有助於改善術後尿失禁與骨盆底功能。
2. 散步與太極拳：每日 30 分鐘溫和運動，促進血液循環、控制體重，降低復發風險。
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，有助於放鬆骨盆腔肌肉。
4. 陰道擴張練習：若放療後出現陰道狹窄，依醫囑使用陰道擴張器，每週 2~3 次，維持陰道彈性。
5. 術後恢復：手術後 6~8 週內避免提重物及劇烈運動，循序漸進增加活動量。

(四) 情緒與生活調理

1. 保持心情平穩：中醫認為「恐傷腎」、「思慮傷脾」，過度焦慮會加重內分泌失調。
可透過冥想、深呼吸、音樂、病友團體支持減輕壓力。
2. 規律作息：夜間 11 點前就寢，充足睡眠有助於荷爾蒙平衡與免疫調節。
3. 體重管理：肥胖是子宮內膜癌復發的危險因子，應長期控制飲食與運動，維持健康體重。
4. 注意會陰部衛生：穿著寬鬆棉質內褲，避免使用芳香劑或過度沖洗陰道。

5. 術後性生活恢復：一般術後3個月或放療結束後，經醫師評估可恢復性行為，使用潤滑劑，若有疼痛應停止並諮詢。
6. 定期自我觀察：注意異常陰道出血(即使已停經)、異常分泌物、下腹疼痛，立即回診。

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。

