

# 膀胱癌病人衛教單張

## 一、中西整合治療與調養指南

膀胱癌是泌尿道常見惡性腫瘤之一，最常見的警訊是血尿，有時肉眼可見尿液變成粉紅色、紅色或茶色；也可能只有在驗尿時發現。部分病人還會出現頻尿、急尿、排尿疼痛、下腹不適等症狀。

膀胱癌的治療方式，會依是否侷限於膀胱內層、是否侵犯膀胱肌肉，以及是否有轉移而不同。常見治療包括經尿道腫瘤刮除手術、膀胱內灌注治療、手術、化學治療、放射治療、免疫治療或標靶治療。

膀胱癌病人常在治療前後出現下列困擾：

- 血尿、排尿灼熱或頻尿感
- 術後疲倦、體力差
- 食慾差、噁心
- 睡眠不佳、焦慮
- 便秘或腹瀉
- 化療後口乾、倦怠、手腳麻
- 膀胱灌注治療後局部刺激不適

中醫在癌症照護中的角色，不是取代手術、膀胱灌注、化療或免疫治療，而是在安全監測下，協助減輕治療相關不適、改善生活品質、幫助體力恢復，讓病人較穩定地完成療程。

### (一) 常見可協助改善的問題

1. 血尿後虛弱、疲倦乏力：偏向益氣養血、扶正復元
2. 頻尿、急尿、尿道刺激感：偏向清利濕熱、調理下焦
3. 排尿不暢、下腹悶脹：偏向理氣化滯、通利水道
4. 化療後噁心、食慾差：偏向和胃降逆、健脾益氣
5. 睡眠差、焦慮緊張：偏向養心安神、疏肝解鬱
6. 手腳麻木、治療後不適：偏向養血通絡、調和氣血

### (二) 常用中醫介入方式

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、作息與情緒調養指導

NCI 的癌症針灸資料指出，針灸在癌症支持療法中，常被用於協助處理疼痛、噁心嘔吐、疲倦、焦慮、失眠等症狀，但效果會因病情、治療內容與個人體質而不同。

膀胱癌是否需要刮除、膀胱灌注、切除膀胱、化療、放療或免疫治療，需由泌尿科與腫瘤科醫師依病理與分期判斷。對非肌肉侵犯型膀胱癌，常見治療包含經尿道腫瘤切除後合併膀胱內灌注治療；對肌肉侵犯型膀胱癌，則可能需要根治性膀胱切除、合併化療或膀胱保留治療。

因此，中醫整合照護應建立在不延誤標準治療的前提下，與泌尿腫瘤團隊共同合作。

## 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、辛辣、酒精與刺激性飲食
2. 排尿刺激明顯時，避免過多咖啡、濃茶與辛香刺激物
3. 化療後食慾差者，以溫軟、清淡、易消化為主
4. 有便秘時注意水分、蔬果與適度活動
5. 若體重下降明顯，應與醫療團隊討論營養補充

### (二) 作息原則

1. 保持規律睡眠
2. 疲倦時分段休息
3. 每日進行適度步行或緩和伸展
4. 焦慮時可配合呼吸放鬆、靜坐、輕柔運動

### (三) 中醫居家保健

可在醫師指導下進行簡單穴位按壓，如內關、足三里、三陰交等，作為噁心、疲倦、睡眠與腸胃不適的輔助調理方式。

出現以下情況時，不要只靠休息或自行服中藥，請儘快聯絡原醫療團隊或急診處理：

1. 血尿明顯增加，或出現血塊
2. 突然解不出尿

3. 發燒 38°C 以上、畏寒、發抖
4. 下腹劇痛、腰痛
5. 持續嘔吐、無法進食或脫水
6. 呼吸喘、胸痛、極度虛弱
7. 治療後意識改變或虛弱到無法活動

血尿與排尿症狀是膀胱癌的重要警訊，若急遽惡化或合併發燒、尿滯留，需優先由西醫評估。中醫的角色，是協助病人減輕不適、恢復體力、改善食慾與睡眠；西醫的角色，是負責腫瘤診斷、分期與主要治療。兩者合作，目標是讓治療更完整、生活品質更好。膀胱癌治療不只是處理腫瘤本身，也要照顧您的排尿不適、體力、情緒與生活品質。透過中西整合照護，可以讓治療過程更穩定，也更有機會走得長久。

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。