

# 乳癌術後及化療後之中醫調養

乳癌手術與化學治療等相關治療是對抗癌症的重要里程碑，過程往往伴隨一些副作用，例如：噁心嘔吐、體力下降、容易疲倦甚則久行喘促、免疫力減弱、腰膝痠軟、食慾差、味覺改變、掉髮、手腳麻木、情緒不穩、睡眠品質不佳等等。療程結束後，許多病友會問：「我還能做些什麼，幫助自己恢復健康呢？」中醫強調「扶正氣、調陰陽」，在乳癌術後及化療後提供良好的調養支持，幫助病友找回活力。

乳癌手術後或放療後常見患側手部循環較差，上肢靜脈回流受阻，胸口及腋下肌肉緊繃僵硬，腫脹麻木感，甚則肩頸酸痛、駝背、雙手抬不起來或抬舉疼痛等，中醫常使用活血化瘀或消腫利水中藥協助，將手術後氣滯血瘀處疏散開來，減少並降低手術後患側後遺症。

癌症治療包括手術、放化療後造成的疲憊感最為多見，體力下降、腳沒有力氣、無法久行、爬樓梯容易喘，體力無法與家人一同出遊等，中醫透過扶正培本的方法如健脾益氣、滋陰養血配合四君子湯、黃耆、枸杞、大棗、黨參等等溫和平補的藥材提升病友體力、活動力，通常可以感受到精神好轉，同時提高病患本身的免疫力。

化學治療藥物的周邊神經毒性造成之手腳麻木感，也無時無刻的影響著病友們的生活品質，常見手腳刺脹痛感影響夜間睡眠、行走遲鈍、容易走路跌倒、無法從事精細動作，如：彈琴、書法等。中醫透過疏經通絡之方法，使用黃耆五物湯、桂枝芍藥知母湯或疏經活血湯等增加末梢循環，刺激神經恢復。而研究指出針灸治療可降低因化學治療引起之神經病變狀況，如灼熱疼痛、抽筋、麻木感、遠端觸覺減退等等情況皆有顯著改善。

乳癌治療是一場漫長的旅程，術後與化療後的調養，關乎身體的恢復，也影響生活的質感。建議在乳癌治療後之半年至一年當中，持續中醫調養，緩解化療後遺症並調整身體機能，增強免疫力，增進生活品質。深受手腳麻木後遺症困擾之病友建議可一週針灸治療 1-2 次，持續 1-3 個月，減緩不適。中醫透過辨證施治、藥食並用、針灸輔助，能幫助病友在康復路上走得更穩、更安心；每位病人的體質不同，請務必在專業中醫師指導下調養，勿自行購藥或跟隨偏方。願每一位病友在中醫與西醫的協同照護下，都能邁向更安穩、更健康的生活。

## 常見 Q&A

### 1. 掉髮能靠中醫改善嗎？

化療引起的掉髮多為暫時性，中醫調養可加速毛髮生長，透過補肝腎養血等方式。

### 2. 我需要持續多久的中醫調養？

建議至少持續 3-6 個月，後續依體力恢復情況調整療程，或轉為保養性輔助治療。

## 作者介紹

傳統醫學科

**王郁棻** 主治醫師



### 【現職】

• 高雄榮總傳統醫學科主治醫師

### 【學歷】

• 中國醫藥大學學士後中醫學系

• 中國醫藥大學藥學系

### 【專長】

癌症治療副作用調理（乳癌、大腸癌、肺癌、胃癌、甲狀腺癌、鼻咽癌等）