

乳癌調護的中醫觀

文/中醫部婦科 曹榮穎 主治醫師

前言

乳癌是女性最常見的惡性腫瘤之一。就全世界而言，婦女乳癌新患者一年平均約有 120 萬人，而每年約有 50 萬人死因與乳癌有關。

乳癌發病率以西方國家最高，為西方女性最常見的惡性腫瘤，且高居十大死因之首，東歐及南歐國家次之，亞洲、非洲和拉丁美洲等國則較低；但並不表示身處台灣的婦女就可以不去注意它，根據行政院衛生署統計，民國 91 年台灣婦女死於惡性腫瘤的數目為 12,322 位，而因乳癌致死的就有 1,203 位，將近十分之一。

乳房的構造

乳房是由乳頭、乳腺葉、輸乳管及周圍的脂肪組織、血管、淋巴管與覆蓋它們的皮膚所組成。每個乳房有 15-20 個乳腺葉，每個乳腺葉各有一個輸乳管通往乳頭，這些乳腺葉會受卵巢週期性分泌的荷爾蒙濃度高低而膨脹或縮小，進而影響乳房的體積；例如生理期前，乳房會較有滿脹感，而生理期過後或停經後則會消退或萎縮。

基本上，乳房的構造及其功能如下所示：

- (一) 乳腺葉：製造乳汁。
- (二) 輸乳管：運送乳汁。
- (三) 脂肪組織：圍繞在乳腺葉、輸乳管、血管和淋巴管四週。
- (四) 血管：運送血液。
- (五) 淋巴管：運送淋巴液。

何謂乳癌

乳癌是由乳房的乳腺細胞或是輸乳管細胞，在各種內外致癌因素的作用下，失去正常的特性而異常分化、增生，以致於超過自我修復的限度而發生癌變的疾病。這些癌瘤細胞除了侵犯乳房，還可能轉移到遠處其他器官（如骨骼、肺、肝、腦等等），破壞器官功能，損害身體甚至危害生命。乳癌被發現時常見的主訴是摸到硬塊且硬塊通常不會痛，最常發於乳房外上方，但乳頭和其他部位亦可能發生。

乳癌的症狀

乳癌早期大多是無症狀的，且不會伴隨有疼痛現象，但隨著癌細胞的生長，身體可能發生如下變化：

（一）於乳房上、乳房周圍或腋下發現有無痛性的腫塊。

（二）乳房大小、形狀等外觀發生改變，例如：乳頭凹陷或乳房周圍皮膚的異常凹陷或凸出等。

（三）乳頭有異常的分泌物。

（四）乳房、乳暈或乳頭的顏色發生變化，且皮膚有橘皮樣變化，甚至有濕疹，紅腫或潰爛現象。

自我檢查

大多數的乳癌都是病人自己觸摸到硬塊而發現的，但摸到的硬塊，不一定就是癌腫，必須經過病理切片證實才能確立診斷。因此婦女應於月經結束後一星期左右，自我檢查乳房，當發現上述任何症狀，又無法判斷是否為乳癌時，便應立即就醫求診。而若“乳癌高危險群”的婦女，更宜定期接受醫生檢查，必要時須安排乳房超音波或乳房 X 光攝影，以求早期發現、早期治療。

乳癌的中醫相關病名

傳統中醫與乳癌有關之記載，最早始於隋代醫家巢元方所著的《諸病源候論》，其指出：“石癰者，乳中結聚成核，微強不甚大，硬若石狀”；依其描述之特徵，石癰即是現今所謂之乳癌。而中醫學所謂“乳痞”、“乳岩”與“石榴翻花發”等病名亦與乳癌相類似。

中醫看乳癌的形成原因

從歷代的中醫文獻中，乳癌之成因複雜，常為多種原因綜合作用的結果，傳統中醫將之大分為內因、外因與體質因素。

（一）內因（精神因素）：

《外科正宗》曰：“乳岩由於憂思鬱結，所願不遂，肝脾氣逆，以致經絡阻塞，結積成核。”認為七情，即“喜、怒、憂、思、悲、恐、驚”等精神方面的過度反應，會導致氣血運行失常，臟腑功能失調。尤其平時工作壓力大，容易生氣、緊張、多愁善感，也常為引起乳癌成形之因素。

（二）外因（外邪因素）：

《黃帝內經》曰：“四時八風客於經絡之中，為瘤病也。”明確指出身體外各種毒邪或刺激為致癌的因素，例如月經期或生產後，受病菌感染，或飲食不節制、喜歡吃刺激性食物等。

（三）體質因素：

《諸病源候論》曰：“積聚者，由陰陽不和，臟腑虛弱，受於風邪，搏於臟腑之氣所爲也。”人體若健康，氣血陰陽平和，則免疫功能良好，即使有致癌因素，也不容易發生腫瘤；反之，若身體臟腑功能失調，氣血運行失常，則爲誘發腫瘤之重要條件；此一觀點與西醫學關於人體自身免疫功能低下導致腫瘤發生的理論不謀而合。

因此，根據中醫理論，乳癌的發生是由於身體虛弱，功能失常，導致新陳代謝廢物貯留，或因感染與發炎反應，形成氣血運行障礙，經久累積而成，爲全身性疾病的局部表現。

中醫治療原則

臨床治療上中醫以“扶正”與“祛邪”相結合爲主要原則，前者指“增強身體自我修復調節的機能”，後者指“身體消滅癌細胞的能力或機制”。初期宜祛邪爲主、扶正爲輔，中期則扶正與祛邪兼顧，末期則以扶正爲主、祛邪爲輔。亦即由調整人體之陰陽氣血，增強其修復功能與抗病機制著手，以減輕手術、放療、化療之副作用並減少復發和轉移，從而提高患者之存活率與生活品質。

乳癌的中醫治療

目前在台灣，乳癌的治療以外科手術切除、化學藥物治療與放射治療爲主，而中醫藥療法則多爲輔助的角色，且以改善或減少上述療法的副作用而提高生活品質或降低癌瘤之復發與轉移機會而提高存活率爲主要目的。

（一）減輕手術、放射、化學療法的副作用，進而提高生活品質

目前除少數較晚期或已有遠距轉移的乳癌患者外，多以手術切除癌瘤部份後，再依其惡性細胞分化之程度，續行放射或化學治療。對手術或放射治療後導致上肢靜脈回流受阻，臂叢神經及肌肉損傷所出現的上肢或肩部腫脹堅硬、麻木、脹痛致活動受限的病患，中醫可以健脾疏肝與理氣活血法配合針灸、傷科手法來處理，以恢復關節活動度與正常功能。對於放射治療後所造成之皮膚炎、急慢性呼吸道炎症或肺炎，中醫可用養陰潤肺、理氣化痰與清熱利溼法來處理，以修復皮膚或呼吸道黏膜並降低急性感染之機會。對化療過程中產生骨髓抑制而無法繼續進行治療者，可用滋陰潤燥法與益氣健脾法相互搭配，以協助患者有足夠的體能來接受完整之療程。對化療或放療導致的腸胃道症狀如噁心、嘔吐、食慾下降等症狀，可以芳香化溼與健脾理氣法來處理，以提高患者消化吸收的能力。而若患者有掉髮或疲倦感，則可應用益氣養血與清熱涼血法治療，以改善前述症狀。至於預後較差或癌細胞已廣泛擴散之患者，中醫亦可針對其各種不適症狀處方用藥，以維持末期之生存品質。

（二）降低癌瘤之復發與轉移機率，進而提高存活率

由於乳癌是全身性功能失調的局部表現，因此中醫藥療法特別注重調整全身機能及陰陽氣血的失衡狀態，以期破壞疾病惡性循環的機制，使患者體質朝正向轉歸，而降低復發與轉移之

機率，進而提高患者之存活能力。這方面中醫主要是以益氣養血、滋陰補陽、疏理氣機、化痰利溼、清熱解毒與軟堅散結等法治療，通常患者可以感到精神好轉、體力增強、活動力上升且使自覺不適之症狀有所改善。

乳癌術後的建議事項

（一）均衡飲食，避免刺激性食物

一般而言，應以清淡而易消化的食物為主，而過於辛辣、燥熱或寒涼的食物則應盡量避免；此外，各種維生素，例如維生素A、B6、C、葉酸等，咸信適量地攝取這些維生素可以協助人體修復組織損傷或抵禦癌細胞侵襲。

以下便是常見食物的分類：

1. 生冷、寒涼食物：

如冰品、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、蓮霧、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、蛤蜊。

2. 烤、油炸、辣、刺激性食物：

如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣椒、煙、酒。

3. 燥熱性食物：

如龍眼、荔枝、芒果、榴槤。

4. 較平和的食物：

蔬菜：紅蘿蔔、高麗菜、空心菜、菠菜、芹菜、綠椰菜。

水果：蘋果、芭樂、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、奇異果、枇杷。

蛋白質：溫牛奶、雞肉、雞蛋、魚類、豬肉、排骨、豬小腸、豬肚、豬肝、腰仔。

（二）儘早運動，預防術後併發症

為防止乳癌復發和轉移，外科手術可能切除淋巴結和淋巴管，而易造成手臂水腫或增加感染的機率，有的還會因此導致肩臂活動受限或關節粘連等併發症；因此，患者在術後第一天就可慢慢進行指、腕、肘的伸屈、前臂的前後旋轉，以及肩膀內外旋等動作；拆線後，更可再逐漸增加活動量與範圍，以求儘速改善關節功能，避免攣縮。此外，中醫傷科手法與針灸療法亦可適時加入，以促進術後的復健狀況。

（三）保持樂觀進取的態度

大多數乳癌患者得知罹病時都會有情緒不佳，煩惱憂慮的情況，但唯有積極樂觀者，方能有較佳的預後。其實乳癌並非不治之症，手術切除乳房後亦不用自卑，即使是末期患者也可因積極治療而延長生命並提高生活品質。

（四）術後自查與定期回診

乳腺癌有向對側轉移的可能性，因此每個月自我檢查健側乳腺是否有腫塊，腋窩有無腫大的淋巴結，乳頭有沒有內陷或流液，皮膚有沒有凹陷或橘皮樣變化，是相當必要的。手術後 2 ~ 3 年內，每 3 個月須到醫院復檢一次，以後至少每半年宜回診一次。

結論

乳癌並不是絕症，愈早發現並積極治療，預後可以相當良好；即使是中晚期，在中西醫結合的調理下，仍會有很高的存活率與生活品質。