

上肢淋巴水腫 中醫防治

■ 薏米



上肢淋巴水腫是乳癌患者完成乳房切除手術後可能出現的問題之一，目前尚未有根治方法。現時主要的治療方法包括：皮膚護理、按摩、穿壓力衣物及適當運動等。雖然利用中醫治療上肢淋巴水腫在香港還未普及，但卻可以顯著加強治療效果，因此本文將介紹乳癌手術後上肢淋巴水腫一般的處理方法。

文：彭愉康（香港中醫學會）

據統計，在2012年，女性乳癌新增個案為3,508宗，而死亡個案為601宗。有超過六成婦女發現乳癌時為第一或第二期，而此病近年有年輕化的趨勢，最年輕的患者未夠20歲。從香港癌症資料統計中心的數據顯示，40歲至65歲為高危人士，近親中有乳癌患者，其患乳癌的危險性亦較常人高。有乳腺良性病如乳腺囊性增生者，其患乳癌的危險性亦高於常人。

導致乳癌的風險因素

太早來月經或太遲停經的婦女均會不同程度地增加患乳癌的風險。此外，高齡產婦（即第一胎為35歲以後生的）、從未懷孕的女士、從未哺乳的婦女、在更年期長期服用雌激素、長期服用避孕藥、飲酒過量、進食過多脂肪、進食太少高纖維食物及吸二手煙等都是導致乳癌的風險因素。

乳癌於早期常無症狀，可能只有輕微疼痛，而疼痛跟月經周期變化無關。晚期如侵犯神經時則疼痛劇烈，可痛至同側肩、臂。九成以上患者首先從乳房腫塊發現，部位主要在外上方，一般是一側乳房發現一個腫塊。早期的一般腫塊較細，質地硬。50歲以上患者乳頭流血性液體，乳腺腫可高達64%。乳頭可出現糜爛、扁平、回縮及凹陷等現象。乳暈的皮膚可出現增厚、粗糙、表面體溫升高。皮膚可出現靜脈曲張、紅發、水腫、黏連等現象。腫瘤同側的腋下淋巴結腫大。一般西醫的治療方法包括：外科手術、放射治療、化學治療及激素治療等。

在進行乳房切除手術時，由於腋窩淋巴結被切除，淋巴液的流通受到阻礙，減慢了上肢體液的回流，導致水腫發生。另外，在放射治療時，如果患者需要接受大劑量的照射及經常照射腋窩，都可造成淋巴管道的損傷，使該處組織變得更厚、更硬，這種情況亦可導致上肢淋巴水腫，其他增加上肢淋巴水腫的風險因素還有手術後的傷口感染、肢體蜂窩性組織炎及年紀較大的人士等。上肢淋巴水腫多數可於手術或放療後約兩個月出現，有時也有一些病者於治療後數年才發生。

上肢淋巴水腫分類

- 一級：輕度水腫，患肢功能不受影響，腫脹範圍局限於上臂、按壓時出現凹陷性水腫、抬高時消退。
- 二級：上肢腫脹，功能有一定影響，腫脹累及前臂，按時無出現凹陷，皮膚繃緊粗糙。
- 三級：上肢活動明顯受限，腫脹累及前臂，腫如象皮，有大皺褶。

上肢淋巴水腫的一般治療方法，包括保持皮膚清潔，避免皮膚破損及感染。可由醫護人員為患者進行淋巴液引流按摩（Manual Lymphatic Drainage，簡稱MLD），這是一種專業的按摩方法，所以需要由專業醫護人員進行。另外，亦可進行肌力運動，用肌肉的力量幫助淋巴液有效的回流。

中醫治療方法

針灸治療

中醫認為，上肢淋巴水腫是由於上肢曾受外傷（手術、放療），導致氣血運行不暢，經脈受阻，所謂血不通則痛，而不通亦可導致水液運行障礙，受影響的經絡主要與手三陰經和手三陽經較為密切。所以針灸時可以局部取穴如肩井、肩貞、肩髃、肩髃等，當然實際情況還需配合每位病患的個體差異來定下不同的穴位治療。

中藥治療

從辨病角度，上肢淋巴水腫所出現的腫脹情況都可以用利水的方法治療，可用中藥包括：雲苓、豬苓、澤瀉、薏米、通草、赤小豆、粟米鬚及冬瓜皮等，但實際還需視乎患者臟腑寒熱虛實



■ 肩井穴

情況結合用藥，而可以肯定的是，當患者能接受包括針灸及中藥等治療時，功效往往事半功倍。

上肢淋巴水腫的預防

1. 避免穿戴過緊的衣服、首飾。
2. 避免使用患側負重。
3. 輕度工作或活動，如打字、慢跑、游泳、踏單車、太極均可進行。
4. 定時將手肘放在高於心臟的位置。
5. 避免曬傷，如在戶外，可使用太陽油保護皮膚。
6. 在冬天時，預防手臂乾燥，可使用潤膚油。
7. 避免在郊外地方受到蚊叮蟲咬。
8. 避免寵物抓傷。
9. 避免肥胖，積極減重。

總括來說，乳癌治療後的上肢淋巴水腫雖然是一個不能完全根治的問題，但其實如果我們可以預早認識此併發症，及早防治，尤其可以讓中醫參與其中，便可以有效減輕腫脹及疼痛的感覺，使皮膚變得不再繃緊乾燥及提高關節的靈活度，從而大大提高患者的生活質素。希望此篇文章可以讓讀者對這併發症有多一個角度的認識。



■ 赤小豆

醫者手記：

膽囊癌的中醫治療

膽囊癌是預後較差的惡性腫瘤。在消化系統惡性腫瘤中居胃癌、食管癌、肝癌、大腸癌和胰腺癌之後，排第6位，其發病率在所有惡性腫瘤中約為1%，屬於比較少見的惡性腫瘤。膽囊癌的早期表現與膽囊炎、膽石症相似，如右上腹疼痛、食慾不振、腹脹、噁心、乏力或低熱等，晚期則出現消瘦、疲倦乏力、肝臟腫大、腹水、深度黃疸或惡病質，各種檢查亦出現異常。本病好發於50歲至70歲之間，男女之比為1:3至1:4。5年生生存率很低，約為2%至5%，八成以上病人可在1年內死亡。若能早期發現，在癌組織僅侵及粘膜或粘膜下層時做膽囊切除，5年生生存率可提高到40%至64%。

膽囊癌屬中醫「脅痛」、「黃疸」、「癰疽」、「痞塊」等病證範疇。多因情志失調、飲食不節、蟲積、水土失宜等，致肝膽疏洩失職、膽汁泌排不利、化為濕熱、痰濁、氣血運行不暢，此時毒邪乘襲，蘊結膽腑，日久發為本病。病屬本虛標實，虛實夾雜。膽囊癌早期診斷非常困難，當有以下情況時，認為應屬於該病的高危人群：

1. 55歲以上的中老年患者；
2. 有5年以上的膽道病史；
3. 腹痛症狀由間歇性變為持續性；
4. 多發性、直徑大於2.5厘米的結石；
5. 膽囊有萎縮鈣化或局部增厚；
6. 有直徑大於1厘米的膽囊息肉；
7. 膽囊腺肌增生症；
8. 胰膽管匯合畸形等。

中醫對本病主要在辨證的基礎上進行有針對性的治療。其致病之原因為正氣不足，致病之邪以濕、毒、瘀為主。治療原則為扶正固本、疏肝健脾、清熱解毒、利濕退黃、活血化癥。常以參苓白朮散、丹梔逍遙散、甘露消毒丹、茵陳蒿湯及大黃蘆丸等方劑為基礎加減變化，隨證治之。不少患者單純採用中醫治療獲得長期生存，且生活質量良好。

文：郭岳峰 香港仲景堂中醫綜合診療中心 主任中醫師



參苓白朮健脾湯

配方：黨參、茯苓、白朮、扁豆、山藥、蓮子、薏苡仁、蜜棗。

製法：將藥材洗淨放入湯鍋內，注入6至8碗清水。大火煮滾後，再加入已汆水的適量肉類食材，改用小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可飲用。

功效：益氣健脾、滲濕止瀉。
適應症：脾胃虛弱、食少便溏、氣短咳嗽、肢倦乏力、飲食不化、胸脘痞悶、腸鳴泄瀉、形體消瘦、面色萎黃、舌淡苔白膩、脈虛緩等脾虛夾濕之證。

方解：黨參補中益氣、健脾益肺。茯苓利水滲濕、健脾寧心。白朮健脾益氣、燥濕利水、止汗安胎。扁豆健脾化濕、和中消暑。山藥補脾養胃、生津益肺、補腎澀精。蓮子補脾止瀉、益腎澀精、養心安神。薏苡仁健脾滲濕、除痹止瀉、清熱排膿。蜜棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜。

按語：原方為參苓白朮散，出自《太平惠民和劑局方》。現有《藥典》、《局方》等多種處方版本。

小貼士：

1. 建議鷓鴒1隻，或鴨肉約250克。
2. 本湯稍偏溫燥，陰虛火旺者慎用。
3. 高血壓及感冒熱症者忌用。
4. 孕婦忌用。

一摘自黨毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》。



■ 參苓白朮健脾湯



曬太陽補鈣防骨鬆

骨質隨年紀增長流失，嚴重會骨質疏鬆易骨折，女性比男性更容易。有醫師建議，年輕時就應多曬太陽、運動及多吃含鈣食物。

據骨質疏鬆症學會理事長吳至行表示，人出生時的骨密度和死亡時的骨密度一樣，從青少年時期會增加，到20歲、30歲達到頂峰，中年就會快速下滑，尤其骨齡代謝中，女性賀爾蒙扮演重要角色，停經後增加風險，每3名女性就有1名會面對骨鬆危機。骨質疏鬆後骨質脆弱，可能一撞就斷，吳至行說，骨折不是把骨頭上就沒事，據悉，體骨骨折患者1年內死亡的比率為15%至20%，沒有死亡者也可能沒辦法正常行走、長期臥床、必須用拐杖等，不僅對生命，生活質素都大受影響。

吳至行說，很多人都會有錯誤的觀念，認為骨質疏鬆不是什麼嚴重的事情，或認為只有老年人才需要擔心。他表示，照顧骨質要從年輕開始，尤其30歲過後，一定要維持規律運動，骨頭只要沒有活動就會「退」，就算只是每天拉拉筋、做伸展操、走路都有幫助。他指，補鈣以天然的食材為主，綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等也含豐富鈣質，不過現代人烹調方式比較複雜，營養素容易流失，且高油、高糖也會干擾營養吸收，應盡量單純攝取鈣。他表示，人們一般每日從飲食攝取約600毫克鈣，跟台灣有關方面的建議量還有約400毫克距離，可額外補充鈣片，但不能過量補充，不要補充超過600毫克，且應分散吃。此外，在陽光下進行戶外運動，可令身體產生維他命D，有助鈣的吸收。

■ 文：Kat



文：Kat

甄詠珊 靠鹹竹蜂「開聲」

現代都市人工作十分繁忙，容易「捱到殘」，藝人甄詠珊(Carisa)亦不例外。剛推出國語新碟《灰色》的她，近期忙於宣傳及登台，令作息時間不足，她為保靚樣和靚聲，近年定期找資深的老中醫把脈開方，以草本食療及自然療法調理身體。「老中醫經驗老到，治標又治本，有病醫病，無病養身。始終做這一行作息時間不定時，常常容易虛火上升，中醫開方可清好底子。」作為歌手的Carisa，嗓子和聲音是最大的財產，所以，她也會在錄音前找中醫調開聲配方，也會在家自製開聲佳品，泡天然野生鹹竹蜂茶。喜愛鑽研中醫知識的Carisa又指女生在每月都有幾天生理期，因此向大眾推介中醫激活經穴療程，因為改善血液循環系統，便可使面色紅潤有光澤。



■ 甄詠珊會沖泡天然野生鹹竹蜂茶開聲。

精神》
影創作比



■ 甄詠珊