

跨醫療界作者群攜手編著，
全方位深入淺出拆解癌症病人和照顧者常見的問題，
避免跌入中西醫治療謬誤，
加上飲食宜忌，增強治療信心。

中西 中醫藥劑師傾下偈

給癌症病人的建議



青森文化
癌症資訊網
cancerinformation.com.hk

蘇子謙醫生、黃韻婷博士、黃麗珊醫生、
香港醫院藥劑師學會（崔俊明藥劑師、
郭靜芝藥劑師和梁雅婷藥劑師）及
醫學生（盧穎心和歐陽依汶）合著



目錄

推薦序 左中教授	6		
序（一）崔俊明藥劑師	7		
序（二）黃韻婷博士／中醫師	8		
序（三）蘇子謙醫生／中醫師	11		
序（四）黃麗珊醫生	14		
醫學生感想（一）盧穎心	16		
醫學生感想（二）歐陽依汶	17		
第一章 飲食禁忌			
癌症病人應否戒口？	19		
雞鴨鵝的迷思	21		
豬牛羊的迷思	22		
癌症病人可以吃海鮮、蜂蜜和燕窩花膠嗎？	24		
癌症病人可以飲牛奶嗎？	26		
紅棗大棗類食物是否適合癌症病人？	27		
黃豆的迷思——增加癌症復發機會？	29		
哪種菇菌芝類最適合癌症病人？ （靈芝／雲芝／香菇／舞菇／白蘑菇）	34		
		第二章 癌症病人的飲食建議	
		何謂健康飲食？	39
		如何改善免疫系統？	41
		如何解讀中式保健產品營養標籤？	44
		食多些多種維他命一定好？	46
		第三章 中西合璧介入點	
		中醫藥在癌症治療的角色	49
		中西合璧介入點——中醫之觀點	52
		針灸及草藥治療的證據	54
		化療後口腔潰瘍中醫可以如何介入？	67
		化療後噁心嘔吐中醫可以如何介入？	70
		化療藥物引起腹瀉中醫可以如何介入？	76
		化療藥物引起便秘中醫可以如何介入？	82
		化療後白血球減少中醫可以如何介入？	86
		化療後血小板減少或貧血中醫可以如何介入？	90
		化療後神經病變（手麻腳痺）中醫可以如何介入？	97
		中醫介入緩減治療後的後遺症	100
		癌症病人性事有誰知？怎樣雄風再現？回復性慾？	103
		化療後脫髮中醫可以如何介入？	107
		中醫如何協助紓緩治療	108



第四章 疾病篇

肺癌	113
大腸癌	118
乳癌	125
前列腺癌	135
肝癌	141
胰臟癌	145

第五章 天然保健產品與抗癌藥物治療

抗癌治療期間服用保健產品注意事項	153
抗癌藥物與中藥之衝突對照	162
如何分辨中藥質量？	164

第六章 針灸篇

針灸如何幫助癌症病人？	167
如何用西藥以外的方法減輕化療引起之嘔吐？	170
針灸如何減少癌症痛症？	172

第七章 癌症病人的運動建議

癌症病人的運動建議	177
癌症資訊網慈善基金簡介	186
癌症資訊網簡介	188



癌症病人可以吃海鮮、蜂蜜和燕窩花膠嗎？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

癌症病人可否食海鮮？

如果沒有對海鮮敏感的話，其實海鮮屬於優質蛋白質來源，只是要確保烹調方式正確，以免感染甲型肝炎。另外，甲殼類的海鮮進食海洋微生物為主，有機會含重金屬成分比較高，一般因為這個原因故建議盡量避免進食蟹、蠔或蝦，至於鮑魚和海參一般都適合癌症病人食用。另外，有鱗魚及無鱗魚其實沒有分別，只是無鱗魚（例如鱈）是深海魚，一般脂肪含量都比較高，適量進食並沒有任何問題。

癌症病人是否適合服用蜂蜜、蜂膠、蜂王漿？

蜂蜜是蜜蜂採的花蜜。蜂膠是蜜蜂的巢穴，是濃縮版的蜂蜜。蜂王漿是蜜蜂分泌的，專門用來餵養幼蟲和蜂后。

徵詢過中醫的意見，這些其實都是沒有藥用價值，對於西醫而言，現在未有實質數據證明可以抗癌，亦未有實質數據證明會致癌。所以，如果是純天然，沒有任何添加糖份，沒有農藥和適當份量的話，是適合癌症病人的。但亦要溫馨提示各位，由於這些類型的產品眾多，建議大家到消委會網站搜尋有關食物安全的資料，便可以安心服用。

癌症病人是否適合服用燕窩或花膠？

燕窩以及花膠都是高蛋白質低脂的食品，是良好的保健產品，但要小心市面上的即食燕窩產品一般都含有大量添加糖份而燕窩成分比較少，變相本末倒置。另外，燕窩亦含有少量動物雌激素，雖未有數據顯示進食燕窩會增加患上乳癌的風險，但對於正接受抗女性荷爾蒙治療的乳癌病人來說，不適當的份量會有機會影響治療效果。

至於花膠，暫未有數據顯示服用花膠能夠增加癌症病人康復速度，亦未有數據顯示有抗癌功效。一般而言，花膠沒有含雌激素成分，但如果是養殖魚所製成的花膠則另當別論，因為不清楚是否使用含有激素的飼料。大量進食花膠，有機會因為大量進食動物脂肪而對身體有害，所以建議適量使用。



癌症病人可以飲牛奶嗎？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

2020年5月一份美國大型研究數據顯示，收經後的婦女，每天只要喝1/4-1/3杯牛奶，罹患乳癌的風險就會增加30%；每天喝1杯牛奶的婦女，相關的風險高達50%；每天喝2到3杯牛奶的婦女，風險進一步增加到70-80%，所以停經後的婦女比較適合飲用豆奶，雖然有很多病人疑惑，認為乳癌病人不適合飲用豆漿，其實大豆內的異黃酮含量不是很高，而且異黃酮是植物雌激素，有別於動物雌激素對身體的影響。新近的研究數據已經替黃豆翻案，因為飲用豆漿的人反而可以減少患上乳癌的風險。

癌症病人一定要飲癌症病人配方營養奶（癌奶）？

飲食均衡的話，營養奶不是必須的。營養奶的蛋白質及熱量都非常高，過高的熱量會轉化成體內的脂肪，令BMI升高，有機會對病人有負面影響。一般建議，如果病人在治療期間胃口欠佳，可以透過飲用營養奶提供熱量及蛋白質的吸取。如果製作癌奶的時候，癌奶與水分比例不當的話，有機會引致血液中鉀質升高。另外，糖尿病人亦要小心注意，要飲用適糖配方，避免血糖超標！

紅棗大棗類食物是否適合癌症病人？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

棗類食物用於補血，入門版藍棗相對沒有那麼燥熱；進一級為紅棗，補血更勝藍棗；再進一級為黑棗，坊間稱之為「三棗」。由於紅棗及黑棗藥性比較高，中醫師有機會用之入藥來提升白血球或血色素；相反藍棗及蜜棗比較常用於煲湯用。如果作為藥用治療，要小心拿捏份量。一般中醫處方用藥為6-10克，即是大約2至3粒紅棗或黑棗。建議病人要小心食療所用的份量！因為大部分病人自製紅棗水的時候，用的份量都是過多的！所以使用食療要小心，否則物極必反。自製食療後感到喉嚨不適的話，就必須停服（即中醫的上火）！另外，建議大家購買原粒紅棗時，自己去核，那麼質素會比較有保證！

中醫亦建議，除了藍棗、紅棗、黑棗，亦可使用花生衣，此乃經研究發現可促進骨髓造血小板的功能。另外，進食紅色類的食物例如士多啤梨、車厘子，適量的牛肉，這些都是鐵質豐富亦可改善紅血球的食物。現在大部分癌症病人過分戒口，對治療期間的全面血像有負面影響而不自知。若血紅素（Hemoglobin）、血小板（Platelet）、白血球（White Blood Cell）數量不足，也會影響到病人的免疫能力或治療進度。

西醫亦提醒這些食療或中藥只作輔助之用，並未能代替正規提升白血球之治療（例如升白針）。切勿因為擔心使用升白針而單純選擇食療

如何解讀 中式保健產品營養標籤？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士



除了要閱讀營養標籤外，還要懂得閱讀成分表。一般建議糖份攝取量為每天所攝取的熱量的 5-10%，即是大約 8-9 粒方糖（每一粒方糖大約 5 克），所以建議大家小心閱讀營養標籤，看看糖份的份量，當然亦要小心閱讀糖份的份量是以每包計或按照每 100 克計算，因為所得出的結果會有所不同，即是有機會誤墮字面陷阱！舉個例子，比較流行的四物湯，糖份有機會高達每包 7.7 克，即是 1.5 粒方糖。如果細心查看成分表，不難發現頭幾位的成分通常已經包括不同糖份，在不知的情況下使用，有機會糖份過量反而影響身體健康，所以要小心保健產品的陷阱。

除了糖份陷阱外，懂得閱讀成分表亦有助分析產品是否跟產品名字所描述的一樣。再舉一個例子，時下流行的靈芝、雲芝保健飲品，如果小心閱讀成分表，有機會發現靈芝、雲芝成分可能只是佔產品的一小部分，其他成分有機會「妹仔大過主人婆」，即是有機會貨不對辦！

另外，亦想提醒腫瘤病人如正在進行癌症治療，要小心保健產品含有參類成分，因為這些成分有機會跟癌症治療有衝突，影響癌症治療的毒性，切記要小心！

食多些多種維他命一定好？

撰文：黃麗珊醫生和黃韻婷博士

藥物／保健產品中通常以有效成分（Active-ingredients）及非活性成分（Inactive-ingredients）所組成，其中非活性成分又稱輔料（Excipients，或稱「賦形劑」），一般是天然或合成物質（可以是動物、植物、礦物或化學合成）。它具一式多功能從而提升藥物中有效成分的作用：



1. 稀釋有效成分以幫助胃部吸收；
2. 幫助錠劑成型（錠衣）於胃部釋出有效成分；
3. 粉末或非黏性物質來處理有效成分，維持藥物於有效期限內不會產生變化；
4. 添加色素以改善外觀；
5. 作調味劑以添加口感或味道；
6. 防腐劑。

所以，每食一粒保健產品，其實已經食了很多非活性成分！！如果均衡飲食的話，在香港這個發達城市，人們絕對不會欠缺營養，為了食對身體多餘的營養，卻食多了化學物，不但沒有預期益處，還有機會有害處。越來越多數據顯示，有很多人對這些添加劑有敏感反應，所以有很多人所謂「無明腫毒」，其實可能是因為吃下這些保健產品引起的。亦有些人因為有乳糖不耐症而對當中乳糖成分有所反應，繼而肚瀉。

另外，過分補充某些營養亦可能本末倒置！過量綜合維他命而產生的急性中毒症狀主要包括噁心、嘔吐、肚瀉等腸胃方面的反應。除了過分補充營養有機會中毒，當中有效成分易有風險被污染，例如魚油丸有機會含過高重金屬，將來甚至要檢測是否輻射過高！但是，現行還未有法律規管保健產品如何達成質量保證，這個絕對是隱憂。

如果是醫病需要，當然需要用藥物，同時亦要服下那些非活性成分，這個是無可避免的，因為要保命。但是，保健產品大部分美其名補充營養從而改善體質促進健康，一般依照的數據是實驗室的數據。再簡單一點來說，就是我們西醫常說的不入流數據，因為人體博大精深，某種成分對一粒細胞有用，並不代表對整個器官有用，亦不等於對整個人有用。

總括而言，不是反對大家進食保健產品，只是希望大家懂得選擇適當保健產品，以及適量進食，減少誤中自己所設陷阱，小心小心！

化療後噁心嘔吐 中醫可以如何介入？

撰文：黃韻婷博士

如何定義噁心嘔吐

噁心嘔吐是兩種癌症病人或病人自身出現反應或相關化放療、標靶或免疫治療的常見副作用。噁心嘔吐的出現原因可包括焦慮、炎症、體重改變、癌症轉移、身體缺乏某種電解質、其他藥物的副作用、上下消化道阻塞（例如便秘、胃部食物未能下行）、腹部積水等。

癌症病人面對噁心嘔吐程度可分 5 等級。若然噁心嘔吐在治療以外，仍然持續不斷反覆發生，病人必須與醫護人員溝通，以取得相關止嘔西藥來預防噁心嘔吐的出現，持續的嘔吐會引致急性的電解質紊亂，嚴重者可引致休克。除了藥物治療，臨床指南亦建議其他另類療法以預防及治療噁心嘔吐，其中包括呼吸運動、靜觀、反覆收緊及放鬆肌肉、深層催眠、正向靜觀、音樂治療、針灸或穴位按摩皆能有效幫助病人過渡。其他保健產品中草藥成分有可能跟西醫的化療、電療、標靶、免疫治療有衝突的地方。進食前，一定要向醫護人員查詢。

不同情況的噁心嘔吐定義

定義	情況
急性 (Acute)	· 化療後 24 小時內發生，最高峰在 5-6 小時
延遲性 (Delayed)	· 化療後第 2 至 5 天內發生，最常見為 Cisplatin, Carboplatin, Cyclophosphamide 或 Doxorubicin 等化療藥物 · 化療治療多於一天者，多見此類噁心嘔吐
預期性的 (Anticipatory)	· 化療前因為之前的經驗，即使還沒開始化療就發生噁心嘔吐。多見於年輕病人，因化療劑量較高或病人難以控制嘔吐反射反應等
突發性 (Breakthrough)	· 儘管預防，仍然發生噁心嘔吐
難以治療 (Refractory)	· 預期性不能控制，在化療週期反覆發生的噁心嘔吐

我食鹽多過你食米！

中國人成日講要「湊米氣」，其實飲飲食食，中醫更講究。因此，下文中談及不同大米都有不同種類，要保護癌症病人後天之本，即是脾胃（意思即為西醫眼中腸道吸收與消化系統），變得非常重要。不同米的生長過程、製法與烹調都有不同的效果。大家要留意一下，中藥的不同方劑，有時會用大米、粳米、炒米或米湯，白粥調配以幫助病人康復，令效果事半功倍。

各類米粒的特質和用途

品種	生長	特質	屬性/功效	備註
秈米	<ul style="list-style-type: none"> 長江以南一帶的水稻一般為秈稻，出產的米便是秈米 香港位於中國的南部，所以我們日常食用的大都是秈米 香港人較熟識的泰國香米亦屬於秈米的一種 	<ul style="list-style-type: none"> 秈米顏色為半透明 外型呈長橢圓形或細長形 	<ul style="list-style-type: none"> 味甘性溫 能夠溫中益氣 健脾止瀉 	<ul style="list-style-type: none"> 所以在食譜除非註明，否則大米就是秈米
粳米	<ul style="list-style-type: none"> 長江以北一帶的水稻一般是粳稻，出產的米便是粳米 中國東北人一般以粳米為主要食糧 香港常見的粳米有東北大米、珍珠米和日本米 	<ul style="list-style-type: none"> 粳米顏色為白透明或半透明 米粒短而粗，且飽滿 煮熟後柔軟 	<ul style="list-style-type: none"> 粳米有補脾胃氣 養五臟、長肌肉、止煩止瀉、壯氣力的功效 更可入藥以作顧護腸胃，如瀉白散、白虎湯及竹葉石膏湯等，因方中有較多寒涼之藥，易敗壞胃氣，所以都會加粳米以護之 	
糯米	<ul style="list-style-type: none"> 糯稻（水稻的粘性變種）種出來的米，可分為秈糯及粳糯 	<ul style="list-style-type: none"> 糯米色白不透明，質地較秈米及粳米黏稠，多用作製造糰子、湯圓、酒釀小食 	<ul style="list-style-type: none"> 糯米性溫味甘，有暖脾胃、止虛寒性的泄瀉、縮小便、收自汗的功效，但多食卻易壅塞經絡之氣，令身軟筋緩，或引發心悸及癰疽瘡癤腫痛。因此，有關節疼痛損傷、心臟血管疾患，以及有皮膚瘡瘍的病人都要忌食糯米 	<ul style="list-style-type: none"> 糯米黏性重較難消化，小兒及消化不良的病人亦應避免多食

各種症狀和調理方法

類型	症狀	調理方法
痰濕型	<p>食慾差、胃口差、胃部脹悶感明顯、噁心、嘔吐清水或稀白痰、舌淡、舌苔白厚膩，脈滑</p>	<p>食療 宜：進食健脾、化濕的食物，比如陳皮、熟薏米（薏苡仁）、白扁豆等。 忌：油膩、甜味、煎炸食物、生冷飲食。</p> <p>陳皮薏米粥 對象：化療期間胃口差，噁心嘔吐</p> <p>材料 陳皮 20 克、熟薏米 50 克、大米 100 克、紅棗（去核）5 粒、生薑汁 5 克（後加）</p> <p>製法 上述食材加清水 900-950 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，約 50 分鐘，形成時兌入薑汁即成。 用法：每天 1 次 功效：降逆止嘔健脾化濕</p> <p>穴位按摩 1. 取穴內關、足三里 2. 定位內關：腕橫紋起往近心端 2 寸，兩筋之間。 3. 足三里：犢鼻穴（外膝眼）下 3 寸，脛骨外側 1 橫指。 方法：以拇指（指肚位置）按揉穴位，按摩力度以局部酸脹為適合，順時針或反時針旋轉，每穴按揉 10 分鐘，每日可按揉 3-4 次。</p>
脾胃虛弱	<p>噁心、嘔吐、完全無食慾、大便溏薄、腹脹、疲倦、疲乏、舌淡齒痕苔薄白，脈緩</p>	<p>食療 宜：健脾、補氣飲食，如山藥、番薯、南瓜、大米。 忌：油膩、生冷飲食</p> <p>栗子淮山粥 對象：化療期間噁心嘔吐者</p> <p>材料 栗子 100 克、大米 100 克、山藥（即淮山）20 克、薑汁 15 克（後加）</p> <p>製法 1. 食材加入清水 1,000 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，約 1 小時。 2. 粥成時，兌入薑汁即成。 用法：每天 1 次 功效：降逆止嘔，健脾開胃</p>

類型	症狀	調理方法
胃陰虛之嘔吐	噁心、乾嘔、嘔逆頻繁、咽乾、大便秘結；小便灼熱、胃部嘈雜、舌紅少苔，脈細數	<p>食療 宜：清潤飲食。適當食用清潤飲食、蔬菜水果汁，比如銀耳、海參、百合、牛奶等。 忌：燥熱辛辣，煎炸食物。</p> <p>蓮藕薑汁粥 對象：化療期間噁心嘔吐，屬於陰虛內熱者</p> <p>材料 新鮮蓮藕 450 克，生薑汁 10 克（後加），南沙參 30 克，大米 100 克</p> <p>製法 1. 食材加入清水 1,000 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，約 1 小時。 2. 粥成時，兌入薑汁即成。 用法：每天 1 次 功效：養陰和胃止嘔降逆</p> <p>山藥蘿蔔粥 對象：化療期間胃口差、嘔吐者</p> <p>材料 鮮紅蘿蔔 300 克，山藥粉 30 克，大米 100 克，山楂乾 30 克，生薑汁 10 克（後加）</p> <p>製法 1. 紅蘿蔔洗淨切細粒，加山楂乾，大米淘洗後，加清水 1,000 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，約 1 小時。 2. 粥形成時，加山藥粉，薑汁，再煮 5 分鐘即可。 用法：每天 1 次 功效：和胃消食止嘔</p> <p>穴位按摩 1. 取穴內關、陰陵泉 2. 定位內關：腕橫紋中點起往近心端方向上 2 寸，兩筋之間（掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間）。 3. 陰陵泉：脛骨內側課後下方凹陷處。 方法：以拇指（指肚位置）按揉穴位，按壓力度以局部酸脹為度，順時針或反時針旋轉，每穴按揉 10 分鐘。每日可按揉 3 次。</p>

類型	症狀	調理方法
肝胃不和嘔吐	胸脅位置脹悶疼痛、噯氣、噁心嘔吐、反胃泛酸、情緒抑鬱、煩躁、舌紅苔白，脈弦	<p>食療 宜：清淡。可適當服用玫瑰花、紫蘇葉、佛手相等。 忌：生冷、辛辣燥熱、煎炸、油膩。</p> <p>佛手陳皮蛋白粥 對象：化療後嘔吐者</p> <p>材料 佛手 15 克、陳皮 15 克、生薑 4 片、大米 100 克、雞蛋白 1 個</p> <p>製法 1. 陳皮洗淨，生薑切片，陳皮切絲、薑切粒、大米放入鍋中，水 1,000 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，50 分鐘。 2. 粥成時，加入蛋白，待蛋白熟透後即可食用。 用法：每天 1 次 功效：疏肝和胃止嘔</p> <p>穴位按摩 1. 取穴內關、陰陵泉、太衝。 2. 定位內關：腕橫紋中點起往近心端方向上 2 寸，兩筋之間（掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間）。 3. 陰陵泉：脛骨內側課後下方凹陷處。 4. 太衝：位於足背側，第 1、2 趾骨聯結部之間凹陷中。 方法：以拇指（指肚位置）按揉穴位，按壓力度以局部酸脹為度，順時針或反時針旋轉，每穴按揉 10 分鐘。每日可按揉 3 次。</p>

中醫介入 緩減治療後的後遺症

撰文：黃韻婷博士

化療腦

很多病人完成化療治療後感覺鈍鈍地，想事總會慢三拍，反應變得遲鈍，這些都是化療對腦部產生的後遺症，已經有不少醫學數據顯示無論腫瘤本身，或者治療（腦部手術、化療、腦部電療等等）都會影響腦部的運



作，令病人感到持續疲倦，影響認知力，記憶力下降，失眠以及抑鬱情緒，這些症狀令病人難以在治療後完全復原，令病人覺得非常困擾。

究竟有沒有方法可以幫病人呢？

從西醫角度來說，這基本上是一個治療後遺症，亦是西醫的盲點位，基本上沒有好方法處理這個情況。一般而言，例如化療後引起失眠。如果失眠情況嚴重的話，適當份量的安眠藥是適合的。所謂適當份量，就是醫生評估病人情況後處方最低劑量而又有效的安眠藥份量。其實安

眠藥有好多種，最合適當然由醫生處方。除了處方安眠藥外，西醫亦會建議病人注重 Sleep Hygiene（睡眠衛生），即是透過改變日常生活的習慣，例如多做運動，減少飲用咖啡因飲品，減少午睡時間，睡覺前兩小時避免使用電子產品等。失眠（即「瞓瞓下醒了」／輾轉反側睡不著）的時候，避免起身做其他事……希望身體可以重新適應日夜節奏，從根本解決睡眠問題。有些時候，可以試用褪黑激素（Melatonin）來調整日夜節奏。但要小心留意劑量，因為這些屬於保健產品，可以從各大藥房自行購買，所以大家一定要細心留意劑量，坊間的褪黑激素劑量可以高得驚人，由 3mg 到 10mg 不等，可以先試試 1.5mg（半粒）或者 3mg（1 粒），一開始便服用 10mg 劑量則太高了，要小心啊！

從中醫角度來說，會分兩個階段處理 Chemo Brain（化療腦）所引起的失眠。第一個階段是處理治療後陰虛火旺的情況，一些保健處方，例如黃連阿膠湯水可以短期紓緩失眠問題。如果是長期失眠問題，中醫角度很多時候認為是血虛問題，可以使用養血配方如酸棗仁湯。但有些情況，例如乳癌病人是正在服用抗荷爾蒙治療的話，便要小心使用某些中藥成分，因為有機會與荷爾蒙治療衝撞。中醫亦強調短期自行服用這些湯水，大部分情況都問題不大，但如果服用超過一星期仍然未有改善，或者病人本身有多種長期病患的話，都是要諮詢中醫才繼續服用處方最為安全。

隨著時代進步，內地和韓國都有不同的資料庫誕生，透過大數據發現某些中藥能夠有效通過血腦屏障（Blood Brain Barrier）到達中樞神經系統產生功效。簡單一點來說，中藥需要通過這個血腦屏障才能發揮補腦／修復腦損傷的效果。暫時為止，有數據顯示人參、刺五加、穿心

蓮、五味子、土茯苓、薏苡仁、石見穿、石菖蒲、王不留行和紅景天都能夠發揮補腦功效。所以中醫會考慮處方使用這些中藥來處理 Chemo Brain。有些時候中醫亦會處方這些藥來處理有腦轉移的病人，但最緊要小心，參類藥物如人參很容易與化療以及標靶藥物有衝突，切記要小心使用。

除了處方中藥，中醫亦會考慮幫病人使用針灸來處理 Chemo Brain。早前香港大學為乳癌病人進行研究，發現針灸有效幫助部分病人處理 Chemo Brain 的症狀。因為針灸相對都比較安全，一方面不需要另外服用藥物；另一方面亦不用害怕跟西藥起衝突。其實外國指引早已建議癌症病人在復康階段可以嘗試使用針灸處理症狀，有些比較常用的頭部穴位例如率谷、四神聰等，大家不妨試試。

總括而言，如果病人出現 Chemo Brain 有關症狀，首先西醫會詳細檢查病人，先行排除跟病情惡化有關的情況，然後再因應症狀看看有沒有適合的西藥處方。通常可以使用的西藥不多，如果情況困擾病人的話，可以考慮針灸或者服用中藥。最後，亦想溫馨提示各位病友，既然經歷癌劫重生，身體情況未能完全回復至從前的巔峰狀態的話，不如借機學習慢活人生。這或許是一個契機學習如何善待自己，享受人生，所以大家不用氣餒！

癌症病人性事有誰知？ 怎樣雄風再現？回復性慾？

撰文：黃韻婷博士

根據資料顯示，大約 68% 女性和 50% 男性癌症病人有不同程度與不同類型的性功能障礙，例如性慾下降，陰道乾涸，男士勃起障礙以及影響高潮；另外亦有機會影響生育大計或女士會提早收經。

腫瘤治療涉及盆腔手術和盆腔電療的話，例如前列腺癌、直腸癌、子宮頸癌、陰道癌、外陰癌等等，都會有機會影響下陰肌肉，從而引起性功能障礙。乳癌手術後亦會因為影響外觀，影響心理從而間接影響性功能。另外，化療和荷爾蒙治療的副作用亦有機會引致性功能障礙。化療後出現的身體不適例如疲倦、身體疼痛或嘔吐，大便困難都有間接影響性需要。乳癌病人和前列腺癌病人所用的荷爾蒙治療亦會影響性慾。

雖然這個情況十分普遍，在外國癌症治療指引當中，處理病人的性功能障礙其實是癌症復康的重要一環，只是在香港癌症治療當中經常被忽略，這個亦是因為我們傳統對「性」的話題有所避忌而有莫大關係，所以絕大部分病人和她們的伴侶只會啞忍，久而久之，便會產生家庭問題，繼而影響整個復康過程。

治療期間應避免性生活？

首先，有很多病人以及家人都誤解癌症治療期間不適宜有性生活。這個其實是大錯特錯的想法。一般而言，醫生會建議進行內服輻射治療的病人避免性生活一段短短的時間。一般放射性治療（電療），由於體外輻射射進身體內從而影響細胞內的細胞分裂，電療後輻射不會殘留在體內，所以回家後亦不會有輻射影響身邊的家人，亦不會影響同床的枕邊人。

至於化療、標靶治療和免疫治療等等都不會透過性行為傳給對方，所以大家不用擔心。如果化療期間感覺身體疲倦的話，或者白血球偏低以及血小板偏低的話，盡可能都建議病人休息為主。縱使身體不適合性行為，但卻可以繼續有其他親密行為，例如擁抱、kiss 或互相撫摸等來維持生活的情趣，有待身體狀況回復的時候更加得心應手。治療期間的適當安撫對心靈有極大輔助，尤其是對乳癌病人而言，適當的撫摸行為在某程度上代表接納對方身體殘缺的行為，對於病人來說意義重大，有機會增加治療的效果，所以千萬不要忽視愛的威力！

甲狀腺癌的病人服用放射性碘治療，由於身體內的放射物質需要時間排出體外，所以一般建議治療後兩至四個星期內要避免與人有親密接觸（例如一米範圍內不要超過 30-60 分鐘的接觸，尤其是小朋友以及孕婦盡量少於 15 分鐘接觸），亦建議要避孕大約半年的時間，因為放射性碘治療有機會對胎兒成長造成影響。

正電子掃描涉及注射放射性物質，但由於份量只是輕微，所以一般建議正電子掃描後要多飲水以便排出放射性物質，以及掃描後一晚避

免同床以免輻射影響枕邊人，之後便可以正常地過日子，所以不用太擔心。

對於早期前列腺癌病人，無論手術、電療以及荷爾蒙治療都有不同程度的性功能影響，建議在治療時與泌尿科醫生及腫瘤科醫生好好探討，或可因應病人的病情作個人化的分析，選取最適合的治療方案。其實，現在無論是手術或是電療方案都有就著改善性功能障礙而在技術上有所改良，例如手術期間會盡量達致 Nerve Sparing（保留神經）的效果。而在電療的時候，由於前列腺以及直腸在位置上是前後緊密地貼著，現行電療方案如果在電療前於前列腺及直腸的邊界注射啞喱狀物質分離前列腺以及直腸，不但可以減少電療對直腸的副作用，同時亦發現減少電療對神經和陰莖底部肌肉的影響，從而減低電療引起的性功能障礙。

中西醫建議的性功能障礙處理方法

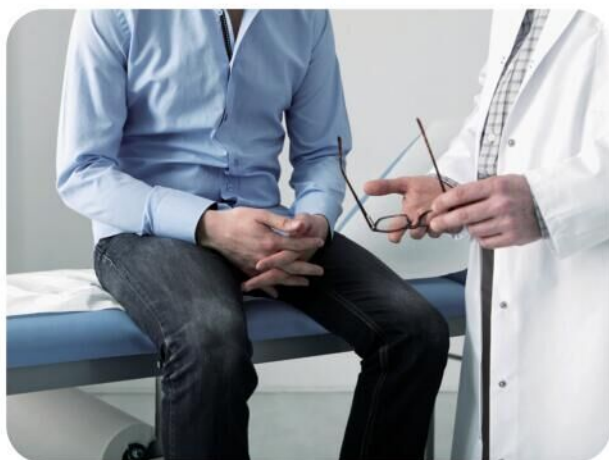
對於男性腫瘤病人出現勃起障礙的話，西醫可以考慮藥物治療（例如偉哥類藥物）。另外，外國亦會建議病人使用真空儀器或者打針方法以幫助勃起，但這些方法在香港並不受到病人廣泛接納。

對於女性腫瘤病人出現陰道乾涸的情況的話，會建議選用潤滑劑幫助減輕行房前的痛楚。如果有下陰出血的問題，要先諮詢醫生的意見，透過檢查排除其他病理因素（例如子宮內膜病變、宮頸問題等等），才建議使用不同類型的潤滑藥膏會比較安全。

如果長時間出現性功能障礙，有機會出現抑鬱的問題，可以透過短時間服用血清素協助改善情況。

中醫方面，就在性功能障礙治療的醫學數據指普遍集中於治療女性的經期問題。研究數據顯示透過使用適當的中藥能有效改善陰道乾涸的情況，例如使用婦科調經 4 號方中含有龜板、龜甲、熟地、生地、知母、黃柏、山茱萸、當歸、川芎、丹參、桃仁、巴戟天、鹿角霜、山藥、茯苓、澤瀉、牛膝、金櫻子、五味子和遠志。由於癌症病人情況比較複雜，建議先諮詢中醫就著病人體質選用不同方案。除了女性的經期問題，其實其他性功能障礙可以透過中醫的「望聞問切」分析是否有其他身體因素例如肝鬱等，亦可以透過調理身體從而改善性功能障礙。

總括而言，性功能障礙無論是女士還是男士都是非常普遍，只是無論病人或醫生在香港都傾向避而不談，建議大家如果遇到問題的話，不要只是自行服用坊間的補陽藥物，因為有機會影響身體，要跟主診醫生商量有什麼好方法幫大家解決問題，從而加快康復進度。



化療後脫髮 中醫可以如何介入？

撰文：黃韻婷博士

脫髮治療多數進展緩慢，調治中要有耐心，不可急於求成，服用中藥調理時，配合頭皮及頭部穴位按摩可幫助長髮。

精神調養：不宜神勞過度，儘量放鬆情緒，輕音樂和太極有助身心寧靜。

飲食調養：均衡飲食，注意補充蛋白質及富含維生素之蔬果。

榮髮豆漿

材料

黑芝麻 15 克
製首烏 9 克
枸杞 10 克
冰糖 10 克
黑豆 30 克
三七粉 2 克
核桃仁 4 克

製法

1. 上述食材（除三七粉外），放入高速豆漿機後。
2. 加水 300 毫升，開機打磨約 25 分鐘，倒出備用。

用法：上述豆漿兌入熟三七粉 2 克。飲用，每週 3 至 4 次。



大腸癌

撰文：黃韻婷博士

背景

結腸直腸癌（Colorectal Cancer，CRC）即是大腸癌，是結腸或直腸內的細胞異常生長所形成的癌病。癌細胞會持續生長，並逐漸擴散和轉移至身體其他部位。腸癌在美國癌症中位居第四位的常見癌病，死亡則排第二位，僅次於肺癌。全球數據中，2000年估計每年新診斷的腸癌病人多達 1,023,152 人，死亡病例多達 528,978 人。在香港，腸癌發病數字僅次於肺癌，每年腸癌新症數目超過 3000 宗，癌症死因中排第 2 位。

原因

超過 80% 結腸癌都因腸部瘻肉或結腸癌基因突變而引致，結腸瘻肉會因惡變為結腸癌，此過程並非單一基因突變所致，乃是好多個基因變異累積的結果，其中包括遺傳學改變和不同的人口的特性而發生的路徑。除了基因變異外，慢性潰瘍性結腸炎病人發生結直腸癌的風險增大約 20 倍。潰瘍性結腸炎主要影響結腸及直腸的粘膜層，透過腸部內窺鏡檢查（即腸鏡）有助確診。所以年齡大概 40-50 歲，醫生就會叫你做腸鏡檢查，以確認有沒有發炎的情況出現。潰瘍性結腸炎的病徵與腸胃炎相似，如腹痛、持續或間歇性腹瀉等，還會出現大便帶血及明顯消瘦

的情況。主要原因乃其細胞更新速度快，氧化損傷常見，促使其損傷及不穩定性而成為癌症。

大腸癌的高危因素

- 高動物脂肪和低纖維（如缺乏食用蔬菜或水果）的飲食習慣
- 缺乏運動
- 家族中曾有人患上大腸癌或遺傳性腸病
- 結腸長期發炎（又稱「潰瘍性結腸炎」）或長出瘻肉
- 飲酒、吸煙已有明顯增加結腸癌的風險

故此，控制體重、多做運動可有效減低結腸癌發生。

常見症狀

腸癌早期可以無症狀。不少病人僅表現不明原因的疲勞或消瘦，第一個症狀多發現為大便習慣跟平常不同。最常見的乃是大便稍有出血，肉眼見到廁缸出血或者廁紙見到血漬。可惜腸癌相關引致的大便出血因量少，只有大便隱血測試才可篩檢出來，即是因腫瘤較大時，會因大便經過時而令大便沾有血漬，但病人從肉眼可觀察到的情況很少。

臨床上，不少乙狀結腸或直腸癌導致的出血常被病人或醫生誤以為是習慣性痔瘡出血而未及時安排結腸鏡檢查。長時間慢性失血會導致貧血，進而病人出現頭暈或面色蒼白等，所以如果發現自己大便習慣有異常，又有頭暈、疲倦、消瘦等症狀，都要找西醫作出相對應的診斷，排除癌症。

如何及早預防大腸癌

香港政府推出「大腸癌篩檢計劃」為 50 歲以上人士篩查風險

香港政府為了提出有效預防腸癌的方法，早在 2019 年起為 50-75 歲的香港市民作出大腸癌篩檢的計劃， (<https://www.colonscreen.gov.hk/tc/index.html>)。政府「大腸癌篩查計劃」資助 50-75 歲及沒有症狀的香港居民在私營界別接受篩查服務，預防大腸癌。參加人士會先進行大便隱血測試，檢驗是否有肉眼都見不到的微量血液。若有，會安排接受大腸鏡檢查及切除有可能出現的大腸瘻肉，避免其演變成癌症。若大便隱血測試呈陽時，也包括基層醫生提供第二次診症。

如何診斷結腸癌

對於不明原因的大便習慣改變、疲累、貧血或消瘦，即使是痔瘡或慢性痢疾，也要醫生作出詳細檢查及跟進以排除結腸直癌的可能性。必要時要明確安排結腸鏡、CT、CEA 等檢查，以免延誤診斷及治療，所以如果大便出現任何問題，就要向西醫或相關醫護人員查詢，作出相對應的檢查，以排除腸癌風險。

西醫治療結腸癌的簡介

目前西醫治療結腸癌的主要手段仍然是手術和化療，80%-90% 結腸癌復發發生於結腸直腸癌經過成功手術後最初 2-3 年。最受推薦的化療方案是用 Oxaliplatin 加 5-FU 和亞葉酸 (Leucovorin)。按照 SEER 的調查，在醫療條件較好的歐洲，結腸癌五年生存率也僅為 63%。

參考

<https://www.cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/survival-rates.html>

化療和放療效果在臨床上常引致不同副作用，最常用 5-FU 可引起噁心、口腔炎、吞嚥困難、血性腹瀉、脫髮、骨髓抑制、皮膚色素沉著或肝腎損害，使病人生活質素嚴重下降。由於化療和放療對癌細胞和正常細胞均有較猛峻的殺滅或抑制作用，常使免疫功能嚴重受損，而骨髓抑制導致白血球減少到一定程度時，化療常被迫中止，否則病人可因粒細胞缺乏而發生嚴重感染，導致死亡。

用於結腸、直腸癌的標靶治療藥物主要有 Cetuximab 和 Capecitabine。Cetuximab 是一種針對表皮生長因子受體 (EGFR) 以阻斷細胞信號而導致腫瘤細胞凋亡，用來治療結腸直腸癌的單克隆抗體。療效並不優於 5-FU，毒性則較小，但可引起痤瘡樣皮疹、皮膚乾裂、肢端腫痛、心悸、失眠、無食慾、咳嗽咯血或肌肉抽搐等等。

Capecitabine (Xeloda) 在胃腸道吸收後，先在肝臟被羧酸酯酶 (Carboxylesterase) 和胞嘧啶脫氨酶 (Cytidinedeaminase) 轉化為 5-FU，然後在外周組織和腫瘤細胞內繼續被胸嘧啶核苷酸磷酸化酶轉化為 5-FU 而發揮抗癌作用。由於癌細胞內的胸嘧啶核苷酸磷酸化酶表達較高，因此在癌瘤中轉化成的 FU 較多，而對正常細胞的傷害較小，也被歸為標靶治療藥。由於它實際上是通過轉化為化療藥 5-FU 而發揮作用，其副作用也有骨髓抑制、腹瀉、噁心、嘔吐、胃炎、腹痛或消化不良；皮炎、皮疹、瘙癢或甲溝炎；疲勞、虛弱、發熱、肢體痛或嗜睡；頭痛、頭暈、味覺異常、皮膚感覺異常或失眠；厭食、脫水或體重減輕；結膜炎、呼吸困難或咳嗽；背痛或關節痛；水腫、貧血或抑鬱。

結腸癌的中醫治療

結腸癌是西醫病名，以排便習慣與糞便性狀改變，便血、腹痛、肛門墜痛、裏急後重、腹內腫塊、貧血或消瘦，疲勞為主要臨床表現。根據其發病及臨床特徵分析，中醫古籍有關結腸癌的論述散見於「腸積」、「積聚」、「症瘕」、「腸風」或「麟毒」等病證中。

同其他癌病一樣，結腸直腸癌的治療也須遵循抗癌、調補和對症治療三原則，攻補兼施，扶正祛邪。適用於結腸直腸癌的抗癌藥有敗醬草、白花蛇舌草、絞股藍、苦參、薑黃、生苡仁、八月扎、沒藥、藤梨根、石見穿、山慈菇、白英、青蒿、鬼箭羽、喜樹、海藻或昆布等。

(1) 食療養護

黃芪棗粥

適用

氣血不足，神疲乏力者，多見於手術期前後或化療期間

材料

黃芪 8 克
去核紅棗 8 粒
白米適量

製法

1. 食材洗淨，黃芪用清水浸泡半小時。
2. 將黃芪、白米放入鍋中，加入適量清水，煲 30 分鐘。
3. 加入紅棗，繼續煲 30 分鐘。



(2) 消化道不適

如噁心嘔吐、食慾減退、大便失調者，常見於手術期前後或化療階段，可選健脾和胃，理氣化濕的食物，如生薑、陳皮、薏仁、淮山或蜂蜜等。

(3) 大腸癌穩定期的病人

可選服富含纖維素，有助腸道健康的食材，如蘆筍、番薯或大蒜等。

結直腸癌不同階段中醫辨證治療配合

治療階段	辨證分型	治法	症狀	
手術階段	· 氣血虧虛 · 脾胃虛弱	· 補益氣血 · 健脾補胃	· 胃口差 · 頭暈 · 虛弱 · 大便溏薄	適用：氣血不足，神疲乏力者，多見於手術期前後或化療期間 黃芪棗粥 材料 黃芪 8 克、去核紅棗 8 粒、白米適量 製法 1. 食材洗淨，黃芪用清水浸泡半小時。 2. 將黃芪、白米放入鍋中，加入適量清水，煲 30 分鐘。 3. 加入紅棗，繼續煲 30 分鐘。
化療階段	· 脾胃不和 · 氣血虧虛 · 肝腎陰虛	· 調理脾胃 · 補益氣血 · 補益肝腎	· 噁心 · 嘔吐 · 完全無食慾 · 大便溏薄 · 腹脹 · 疲倦 · 疲乏 · 舌淡齒痕 · 苔薄白 · 脈緩	宜：健脾、補氣飲食，如山藥、番薯、南瓜、大米 忌：油膩、生冷飲食 粟子淮山粥 對象：化療期間噁心嘔吐者 材料 粟子 100 克、大米 100 克、山藥 20 克、薑汁 15 克（後加） 製法 1. 食材加入清水 1000 毫升，以中火煮沸。 2. 轉小火熬成粥，約 1 小時，粥成時，兌入薑汁即成。 用法：每天 1 次 功效：健脾開胃

治療階段	辨證分型	治法	症狀	
電療階段	<ul style="list-style-type: none"> 氣陰兩虛 熱毒瘀結 	<ul style="list-style-type: none"> 滋陰補氣 解毒祛瘀 	<ul style="list-style-type: none"> 胸脅位置脹悶疼痛 噯氣 噁心嘔吐 反胃泛酸 情緒抑鬱 煩躁 舌紅苔白 脈弦 	<p>宜：清潤飲食。適當食用清潤飲食、蔬菜水果汁，比如銀耳、海參、百合或牛奶等</p> <p>忌：燥熱辛辣，煎炸食物</p> <p>蓮藕薑汁粥</p> <p>材料 新鮮蓮藕 450 克、生薑汁 10 克（後加）、南沙參 30 克、大米 100 克</p> <p>製法 1. 食材加入清水 1,000 毫升，以中火煮沸，轉小火熬成粥，約 1 小時。 2. 粥成時，兌入薑汁即成。</p> <p>用法 每天 1 次 功效：滋陰補氣、解毒祛瘀</p>
單純中醫治療階段	<ul style="list-style-type: none"> 濕熱瘀滯 肝腎陰虛 氣血兩虛 脾腎陽虛 	<ul style="list-style-type: none"> 清利濕熱 行氣化瘀 補益肝腎 補益氣血 溫補脾腎 	<ul style="list-style-type: none"> 大便習慣改變 口乾口苦 大便秘結或溏薄 皮膚犁黑 失眠 易醒 潮熱 盜汗 	<p>薏仁芡實山藥粥</p> <p>材料 熟薏仁 40 克、芡實 40 克、淮山 40 克、炒大米 100 克</p> <p>製法 以上藥同煮成粥。</p> <p>用法：每天 1 至 2 次 功效：健脾養腎</p> <p>白術扁豆豬肉粥</p> <p>對象：化療後腹瀉、胃口差</p> <p>材料 豬肉 300 克、大米 100 克、炒白朮 40 克、炒白扁豆 40 克、炒麥芽 15 克、生薑 3 片</p> <p>製法 1. 豬肉氽水，切成小塊，將豬肉同炒白扁豆、炒白朮、炒麥芽，生薑放入鍋中，加清水適量浸過食材，中火煮 50 分鐘。 2. 過濾出渣取汁，用汁和米煲粥食用。</p> <p>用法：每天 1 次 功效：健運脾胃，化濕祛瘀</p>

乳癌

撰文：黃韻婷博士

背景

在香港的常見癌病中，乳癌佔第三位，而在婦女中，則佔癌病的首位，每年新症病人達 2,000 多宗。在美國女性癌病死亡者中，乳癌佔死因的第二位，僅次於肺癌。據估計，全球每年新發現乳癌病例超過 100 萬。



乳腺癌發病年齡由 20 多歲至 50 歲以上為最高峰。男性乳腺癌罕見，僅佔乳腺癌病人的 0.8%。乳腺癌約 75%-80% 屬於浸潤性導管癌；10% 是浸潤性小葉癌，二者在乳腺癌中惡性程度較大。其他組織學類型的乳腺癌有乳頭狀癌、管狀腺癌、囊腺癌、黏液癌、印戒細胞癌（Signet-ring Cell Carcinoma）、髓樣癌或大汗腺癌（Apocrine Carcinoma）等。

資料來源：取錄自《惡性腫瘤中醫診療指南》

中西醫藥劑師傾下偈

給癌症病人的建議

Health 061

作者：蘇子謙醫生、黃韻婷博士、黃麗珊醫生、香港醫院藥劑師學會（崔俊明藥劑師、郭靜芝藥劑師和梁雅婷藥劑師）及醫學生（盧穎心和歐陽依汶）

編輯：AnGie、Alan Ng

設計：4res

出版：紅投資有限公司

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2022 年 7 月

圖書分類：醫藥衛生

ISBN：978-988-8556-05-2

定價：港幣 88 元正／新台幣 350 圓正

從傳統的化療藥物到標靶藥物，以及免疫治療，人類從來沒有放棄過攻克癌症這個難題。除了西藥治療癌症的方法有著日新月異的進步，中醫中藥在癌症治療，尤其是紓緩治療的領域也一直陪伴著許多香港的癌症患者。

左中教授

香港中文大學藥劑學院院長

以循證醫學角度，深入淺出，為各階段癌症病人或其照顧者會遇到的問題，為病人提供更「落地」癌症相關資訊。

黃韻婷博士／中醫師

註冊中醫

癌症病人確實需要同時間得到中醫和西醫的幫助，去戰勝這個困難的疾病。中西醫結合方法，真正透過合作匯通，不分中西把最好的治療給予病人。

蘇子謙醫生／中醫師

臨床腫瘤科專科醫生

註冊中醫

與病人同行、攜手戰勝病魔乃醫護團隊的核心價值，而病人積極面對治療正是團隊成功的關鍵。運用生活化的例子讓病人認識癌症，知己知彼——知識的力量令治療事半功倍，這是毋庸置疑的。

郭靜芝藥劑師

希愈醫療集團首席營運官

在科學家與醫護人員的努力下，癌症再也不是絕症。雖然身為醫學生的我們還沒能到前線與你並肩作戰，但希望此書內容能幫助你順利抗癌。

歐陽依汶

香港大學內外全科醫學士暨博士課程二年級生

癌症治療需要多醫療專業合作，為病患者提供個人化的治療方案，以實證醫學為市民提供正確、可靠、實用的資訊，提升患者自我管理的能力，達致理想的治療成效。

崔俊明藥劑師

香港醫院藥劑師學會會長

這本書跟大家探討中西醫和藥劑師之間，如何就病人經常煩惱的問題例如飲食禁忌，飲食建議，哪些中藥和保健產品在抗癌治療期間不宜服用，以及抗癌治療期間中醫如何介入來達致最佳效果，希望能夠更落地幫助正在接受治療的癌症病人和他們的家人以解除煩惱，讓抗癌路輕鬆一點，那麼便能事半功倍！

黃麗珊醫生

臨床腫瘤科專科醫生

中西合璧，相輔相成
西藥治療，中藥調理
用藥醫病，用心醫人

梁雅婷藥劑師

臨床腫瘤科藥劑師

病人都想了解不同療法的利弊，但訊息五花八門不知如何入手，所以希望盡我所能為病人帶來可靠易明的資訊。

盧穎心

香港中文大學三年級醫學生

ISBN 978-988-8556-05-2



9 789888 556052 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod[®]E.

上架建議：醫藥衛生

定價：港幣 88 元正 / 新台幣 350 圓正