

每月乳癌教育講座

主題：中醫食療之

「如何處理化療治療後的手腳麻痺痛楚」

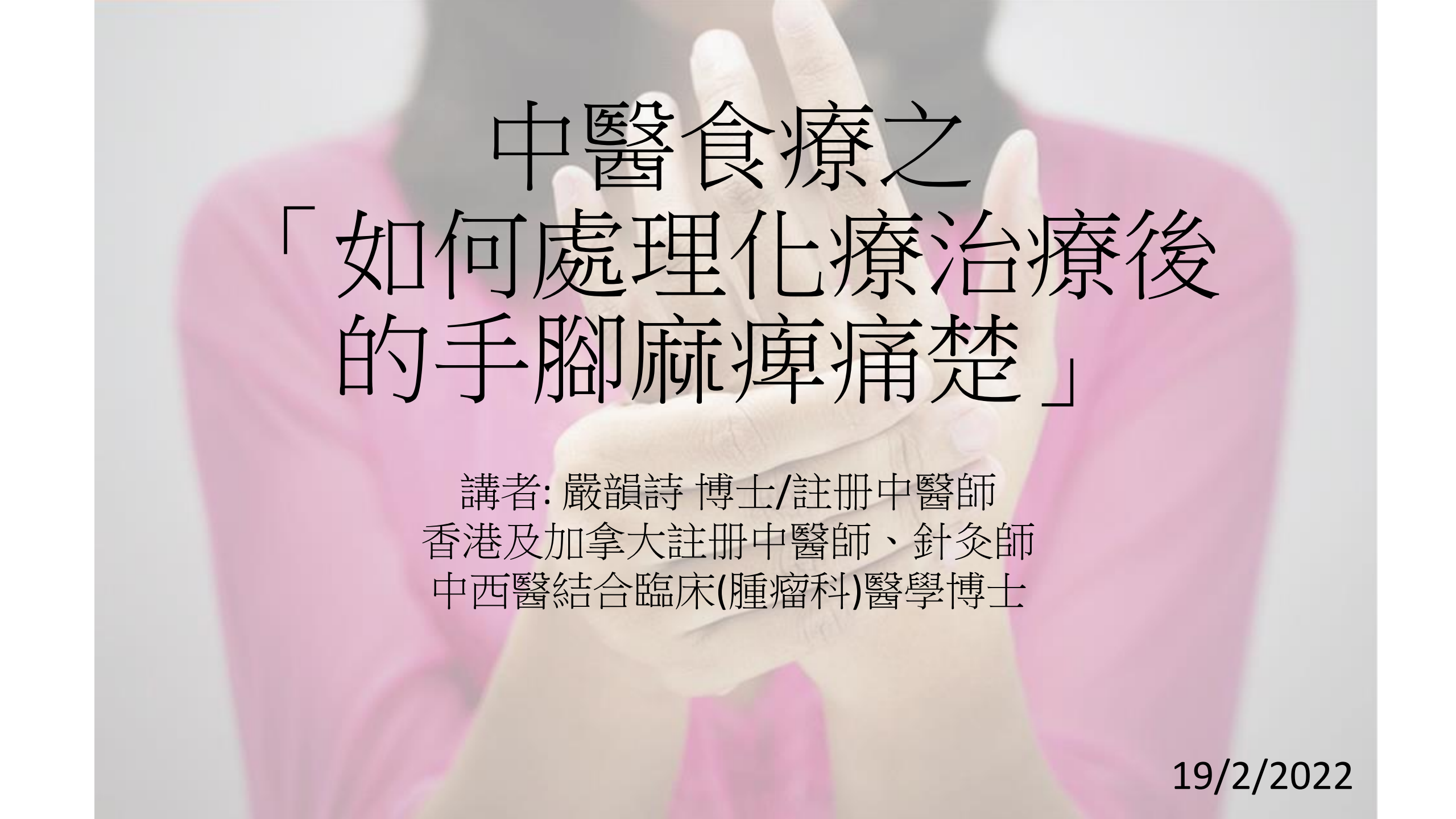
免責聲明 Disclaimer

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。 The information provided is for educational purposes only as well as to give you general information and a general understanding of the subject.

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。 By using the information presented, you understand that there is no client relationship between you and the presenter.

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。 The information provided is not a substitute and should not be used as a substitute for professional advice.

此聲明以英文版本為準

The background of the slide features a close-up, soft-focus image of a person's hands. The hands are positioned as if they are about to perform a traditional Chinese medical technique, such as acupressure or a specific hand massage. The person is wearing a light pink or lavender long-sleeved garment. The overall aesthetic is clean and professional, with a focus on the tactile nature of the therapy being discussed.

中醫食療之 「如何處理化療治療後 的手腳麻痺痛楚」

講者: 嚴韻詩 博士/註冊中醫師
香港及加拿大註冊中醫師、針灸師
中西醫結合臨床(腫瘤科)醫學博士

19/2/2022

有沒有接受放療?



有沒有接受化療?



手或腳感覺麻?



手或腳刺痛?



手或腳感覺癢?



手或腳感覺如蟻咬?



手或腳的感覺變遲鈍, 如戴手套、穿襪子?



手或腳有燒灼感?



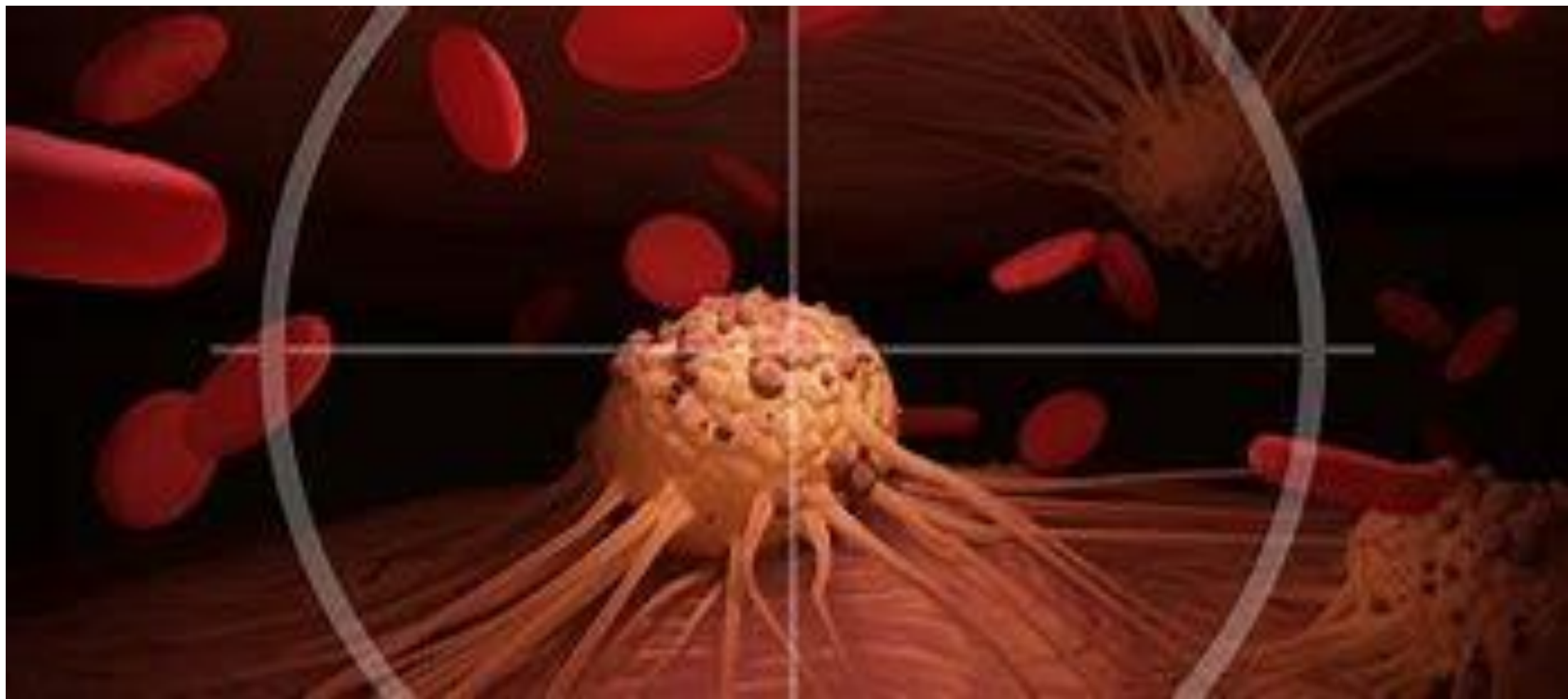
放化療引起的 周邊神經病變的症狀

- 手或腳開始麻
- 手或腳刺痛癢
- 手或腳的感覺變遲鈍，好像手上戴了雙手套、腳穿了雙襪子
- 手或腳有燒灼感

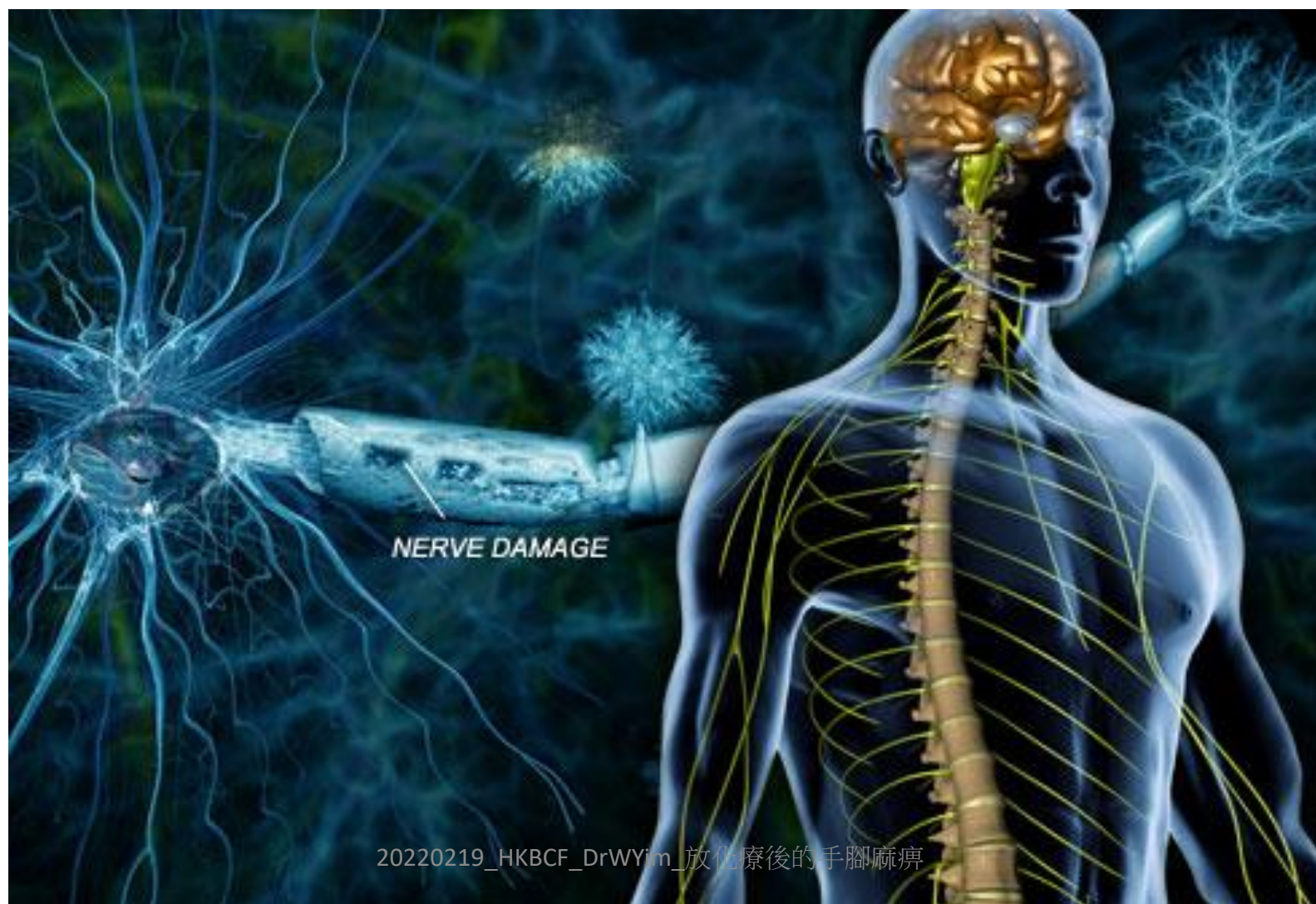
The image shows two hands, one on the left and one on the right, with the fingers curled in a way that suggests weakness or numbness. The hands are positioned as if they are about to clasp or are in a state of distress. The background is plain white.

為什麼放療/化療會手腳麻痺?

化療藥物殺死癌細胞



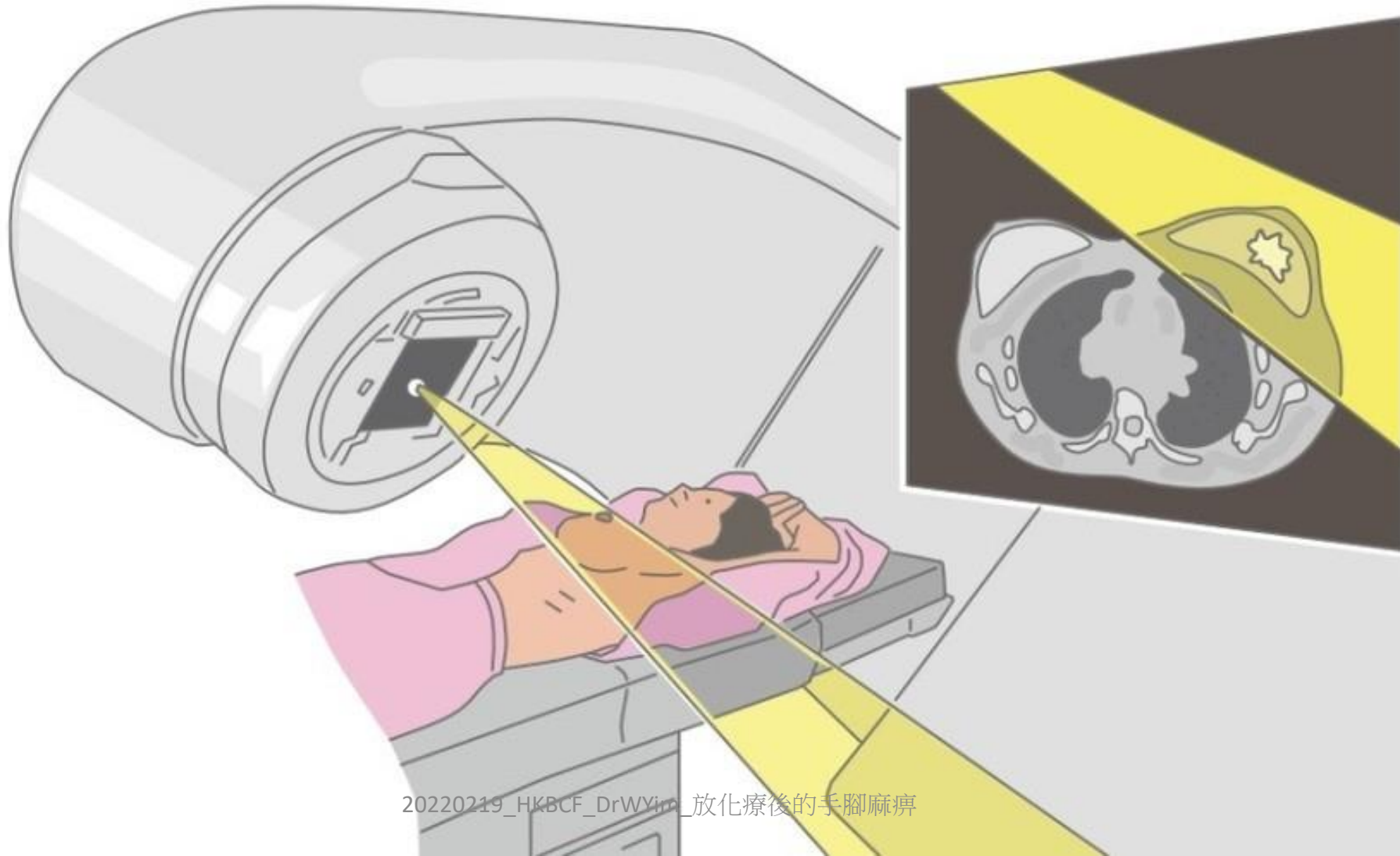
化療引起的神經毒性引起不同程度的神經損害



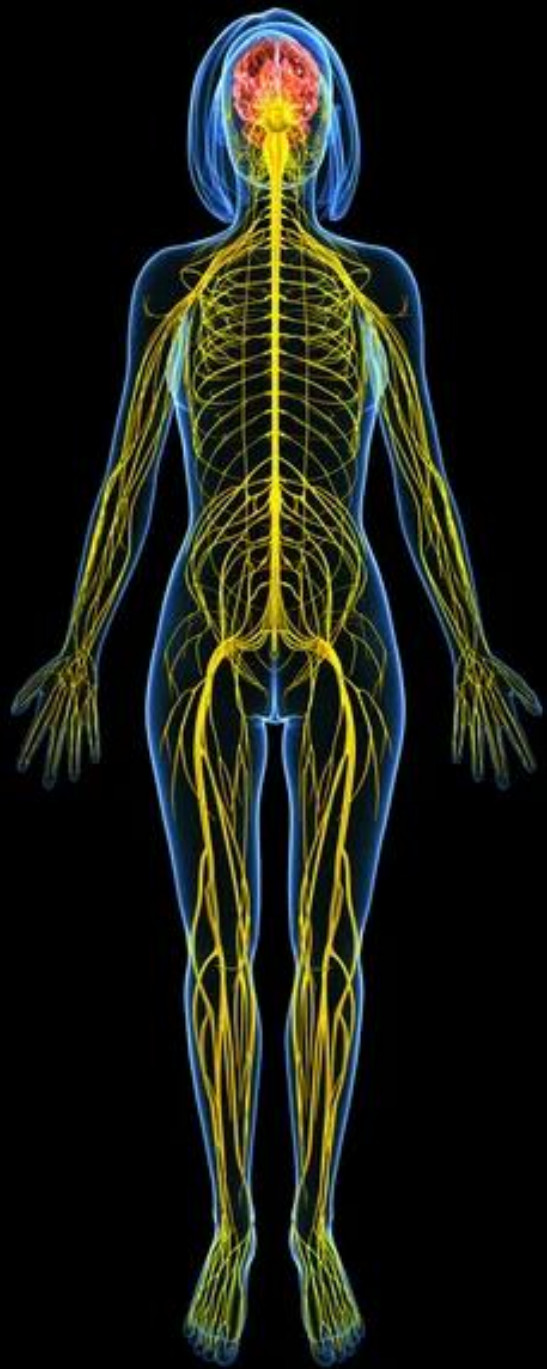
化療引起神經病變

- 臨床腫瘤治療中，抗腫瘤化療藥物引起的神經毒性是臨床常見的藥物不良反應
- 神經毒性主要包括：
 1. **中樞神經系統毒性**：多表現為中樞神經受損和小腦受損，表現為記憶力下降和痴呆等症狀
 2. **外周神經毒性**：包括末梢神經、腦神經和自主神經的損害
 3. **感受器毒性**：表現為視覺系統，聽覺和平衡覺系統，嗅覺系統，味覺系統的毒性
- 大部分病人所感受到的手腳麻木就是化療藥物所導致外周神經毒性中的一種

放療射線照射到神經系統導致神經損傷







周邊神經病變

疼痛型



抽痛



燒灼痛



異感痛



刀割痛



輕刺感



冰凍感



針刺感



擠壓痛



酸痛



觸電感

非疼痛型



麻木



無知覺



僵死的



那些藥物會引起神經病變?



- 鉑類：代表藥物有cisplatin、carboplatin及 oxaliplatin，常用於腸胃道癌症、大腸癌、頭頸癌
- 症狀主要是手腳麻感、痛感，或是手腳像是戴上手套、穿了襪子一樣，症狀可能會延續到結束治療後數個月



- 長春花生物鹼：代表藥物有 vinblastine、vinorelbine，常用於肺癌和乳癌
- 症狀主要是下肢麻痛感



- 紫杉醇：代表藥物有太平洋紫杉醇(paclitaxel) 及歐洲杉醇(docetaxel)，常用於乳癌、卵巢癌、頭頸癌
- 症狀主要是麻、癢、刺痛感，通常下肢症狀會比上肢嚴重

其化症狀？

臨床症狀上，病人可能出現：

- 手腳麻痺不適
- 耳鳴或聽力障礙
- 觸摸冰冷物件時雙手刺痛
- 扣鈕或觸摸細小物件時有困難……等等

改善症狀方法？

- 目前現行治療效果不算明顯，臨床常用：
 - 加巴噴丁（**Gabapentin**，抗頑癲）
 - 普瑞巴林（**Pregabalin**，利瑞卡）
- 廣泛用於神經痛的抗癲癇藥物來治療周邊神經病變
- 美國臨床腫瘤醫學會（**ASCO**）推薦度洛西汀（**Duloxetine**，千憂解）作為神經病變的治療，然而治療效果仍有限，部分病患依然受神經病變症狀所苦



中醫如何看手腳麻痺

中醫如何看手腳麻痺

- 現代中醫認為屬於“麻木”、“不仁”、“痺症”等病範疇
- 《黃帝內經》記載風邪、寒邪、濕邪侵襲人體，順著經絡駐留在關節部位，造成氣血痹阻而發病
- 《金匱要略》裡提及「**血痺**」一證，是以肌膚麻木不仁為主要表現，與化療引起手腳麻痺頗為相似
 - 「行痺」＝疼痛游走不定的特點
 - 「痛痺」＝痛有定處，冬寒風下令病楚加劇
 - 「濕痺」＝引發關節痠痛、發炎腫脹為主
 - 「熱痺」＝症見紅、腫、熱、痛

導致手腳麻木疼痛等症狀發生

- 第一個原因是 **氣血不足**
 - 由於化學藥物的作用，影響了機體的氣血，進而影響了自身的脾腎功能，導致氣血生化不足、血虛，末梢失去濡養
 - 甚至使痰濕停滯，阻滯經絡氣血流動
 - 第二個原因是 **瘀阻**
 - 如果經脈、血脈不通，陽氣、營養物質不能達到四末，末端就會失去營養
- 因此在治療過程中，要以**益氣、活血、通絡**為主

臨床研究

- 近十多年來的小型臨床研究證實針灸具有改善週邊神經麻木感和癌症治療中之疼痛感效果
- 國外針對單一方藥進行試，如桂枝加朮湯、芍藥甘草湯、濟生腎氣丸等中藥複方，具有清濕濁、養陰止痛和補腎溫陽的功效，可抑制發炎物質來減輕神經症狀，因此嘗試運用在病友身上，如果在化療產生神經症狀時及早治療，並搭配針灸，可以避免後遺症的發生，成果已刊登在2019年2月的國際期刊「醫學補充療法（Complementary Therapies in Medicine）」

其他建議

- 中醫會建議患者以**多運動**及**熱敷**等方式促進局部氣血循環，這和部分西醫的處置有異曲同工之妙
- 中醫認為「肝主筋、腎主骨」，筋骨或四肢末端的不適，常和肝腎陰虛有關，因此也會視情況給予患者相對應的針灸或藥物處方



「肝主筋、腎主骨、脾主肉」

- **不通則痛**，就會出現麻木搔癢刺痛的狀況
- 中醫古籍《黃帝內經》提到：「**肝主筋、腎主骨、脾主肉**」，針對筋骨或四肢肌肉的問題
- 從「補肝腎、養脾胃、益筋骨」的方向，進行保健、針灸治療、服用中藥或足浴泡澡

痺證湯水推介



黃耆桂枝五物粥

- 材料：黃耆 12g、桂枝 9g、白芍 9g、大棗 4 粒、薑 3 片、白米適量
- 做法：以上藥材水煎 1 小時，去滓取藥汁煲粥食用
- 功效：益氣養血，通經活絡

❖ 適合氣血不足患者，但發熱、感冒時不適宜服食



桑枝通痹湯

- 材料：桑枝 12g、杜仲9g、牛大力15g、千斤拔15g、桑寄生15g、蜜棗3粒、生薏米15g、豬脊骨1斤
- 做法：豬脊骨汆水待用；以上材料以清水浸泡30分鐘，放入湯煲大火煮滾後再用細火煲2小時，調味即可
- 功效：祛風散寒除濕、通經絡



蘋果馬蹄木耳豬展湯

材料：蘋果2個，馬蹄10粒，木耳2朵，生薑2片，豬展200克。

做法：豬展汆水待用；以上材料以放入湯煲大火煮滾後再用細火煲1小時，調味即可

功效：清熱生津、通血管



五指毛桃佛手豬展湯

材料：五指毛桃60g，桑枝10g，陳皮1塊，紅棗6枚，豬展250g

做法：豬展汆水待用；以上材料以放入湯煲大火煮滾後再用細火煲1小時，調味即可

功效：補氣健脾、化濕、通痹



香附桃仁粥

材料: 桃仁**15**克，香附**30**克，米**50**克，紅糖**20**克

做法: 香附煮水煎取液。將桃仁加水浸泡研汁去渣，與米、香附藥汁煎液、紅糖加入水於沙鍋同煮，用文火煮成稀粥溫服。

功效：祛瘀消滯



杏汁豬肚湯

- 材料：老雞1隻、豬肚1個、白胡椒40g、杏汁100ml、枸杞子12g、紅棗6枚
- 做法：老雞、豬肚汆水待用；以上材料以放入湯煲大火煮滾後再用細火煲2小時，調味即可
- 功效：暖胃通絡、益氣補血



羊肉枸杞湯

- 材料：淮山15g、羊肉300g、枸杞子 12g、生薑3片
- 做法：羊肉汆水待用；以上材料以放入湯煲大火煮滾後再用細火煲1小時，調味即可
- 功效：溫經健脾，驅寒通經



桑寄生秦艽排骨湯

- 材料：桑寄生15g、杜仲 12g、秦艽 12g、生熟薏米 各15g; 排骨半斤
- 做法：排骨洗淨汆水；藥材洗淨浸泡30分鐘，加入8碗水，以大火爆滾後轉文火煲2小時
- 功效：補腎壯筋骨、祛風濕



黨參元肉竹絲雞湯

- 材料：竹絲雞1隻，瘦肉300g，黃耆30g，黨參30g，桂圓肉10枚，枸杞子12g，紅棗10枚，生薑3片
- 做法：竹絲雞、瘦肉洗淨汆水；藥材洗淨浸泡30分鐘，加入8碗水，以大火煲滾後轉文火煲2小時
- 功效：補益氣血、通經絡；改善貧血



胡椒補骨湯

- 材料：續斷 12g、牛膝12g、黑豆30g、胡椒15g、桑寄生15g；瘦肉200g
- 做法：瘦肉洗淨汆水；其他材料浸泡 30分鐘，以大火煲滾後轉文火煲 2小時即可
- 功效：補腎散寒、強筋骨



蠲痺湯

- 材料：桑椹 12g、枸杞子 12g、赤芍 9g、薑黃 9g、黃蓍 9g、羌活 9g、甘草 3g、生薑 15g、大棗 3枚
- 做法：以上材料浸泡30分鐘，以大火煲滾後轉文火煲 2小時後即可
- 功效：益氣活血、祛風除濕



加減參考：

痹痛：加杜仲、牛膝、續斷、淫羊藿、合桃、桑寄生、巴戟

濕重：加蒼朮、防風、薏苡仁、車前子、白扁豆、紅豆、茯苓、白朮、陳皮、玉米、小米、黑豆

寒邪：加生薑、胡椒、肉桂、茴香、花椒、合桃、腰果、韮菜、淡菜

通絡：加桂枝、桑枝、黨參、太子參

血瘀：加田七、益母草、丹參、紅花、川芎、山楂、韮菜、洋葱、大蒜、肉桂、黑木耳、羊肉、牛肉、海參、桂圓、紅棗、白芍、熟地、米酒

痺證常用穴位



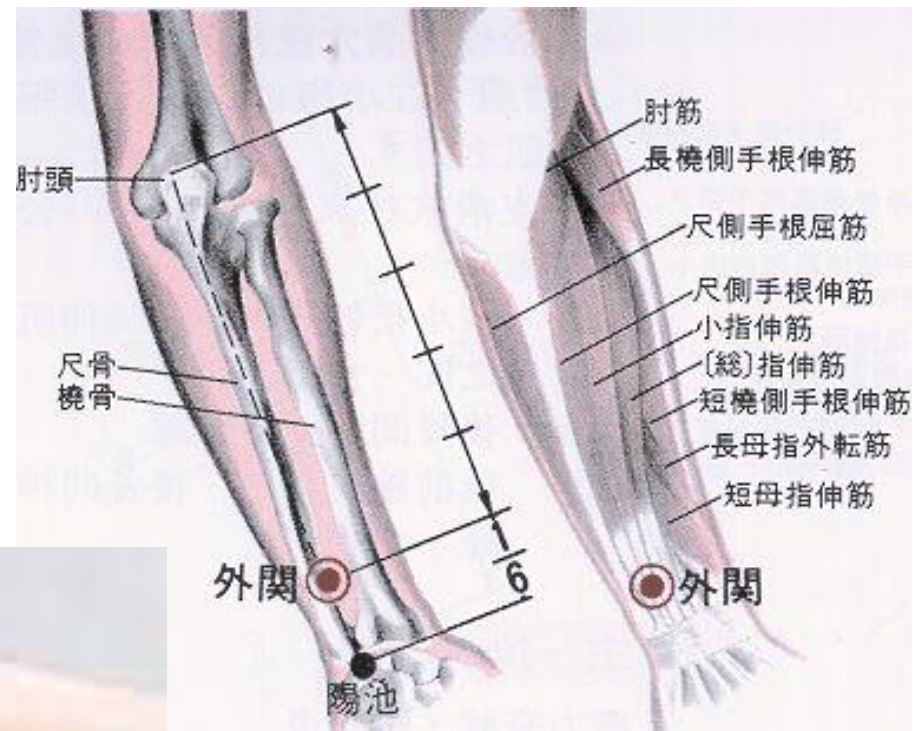
合谷

在手背，第1、2掌骨間，第2掌骨橈側之中點處



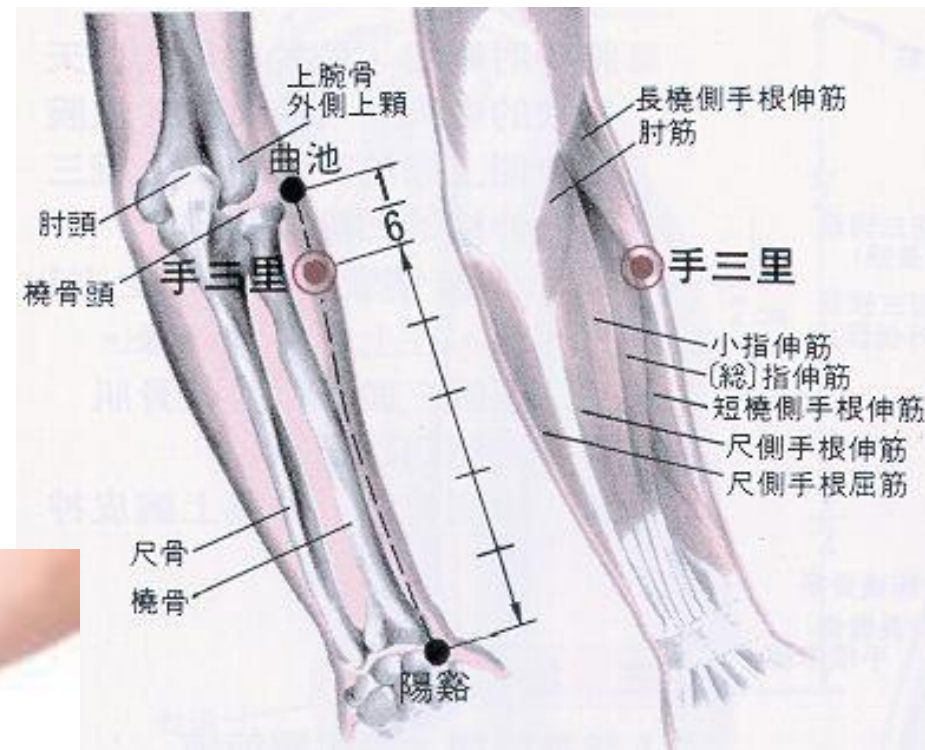
外關

- 前臂伸側面腕背橫紋後2寸，尺骨與橈骨之間



手三里

前臂背面橈側，肘橫紋下2寸處



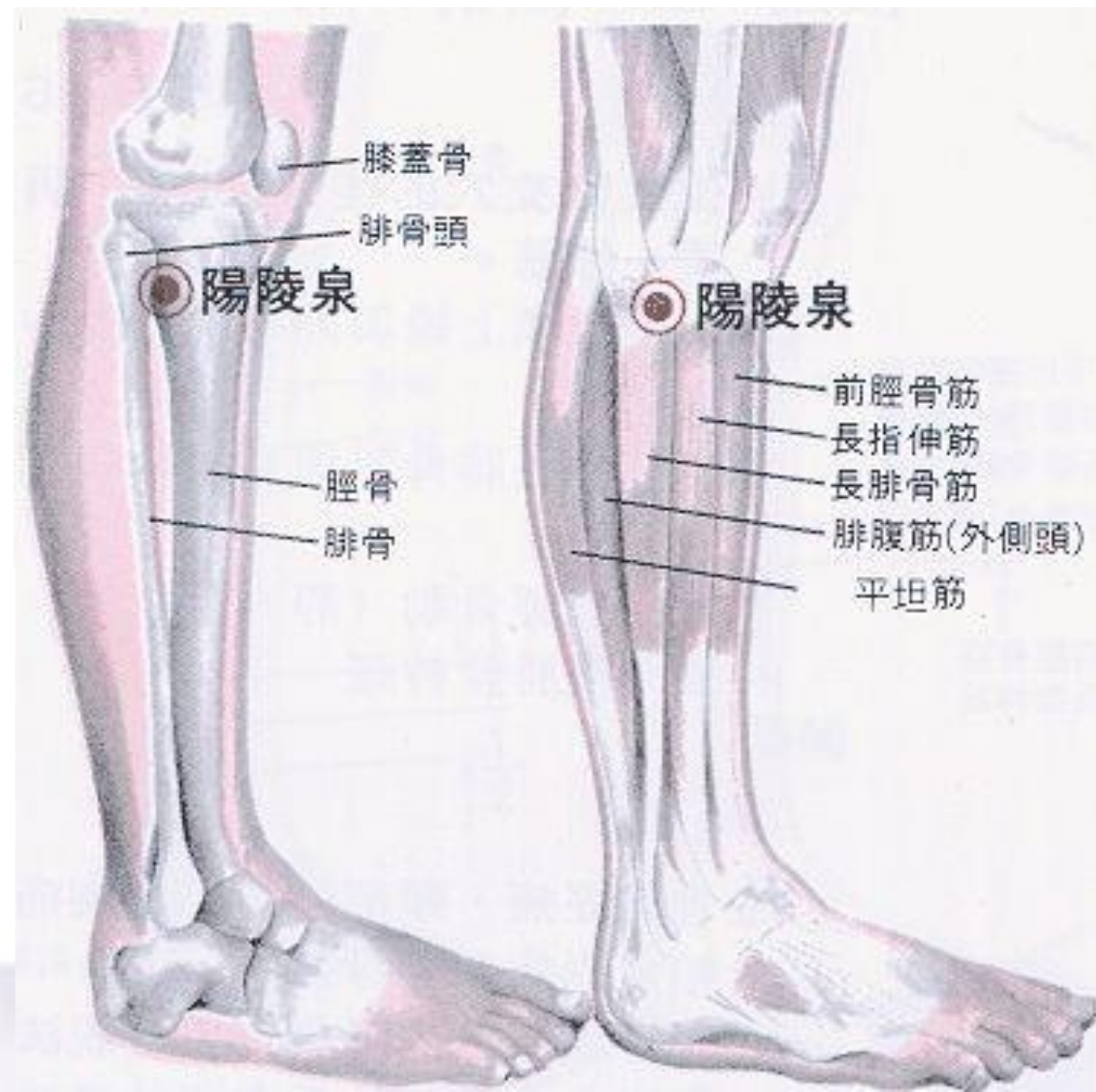
曲池

- 屈肘，肘橫紋外側盡頭處；尺澤與肱骨外上髁連線中點



陽陵泉

- 小腿外側部，腓骨頭前下方下陷處；膝下2寸



三陰交

- 小腿內側，足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方



解溪

- 足背與小腿交界處的橫紋中央下陷處；拇長伸肌腱與趾長伸肌腱之間



足三里

- 小腿前外側，犢鼻下3寸，距脛骨前緣一橫指。



太冲

- 雙足足背第1、2趾趾骨接合處前凹陷處，可通關氣血與疏肝理氣



【太冲穴】

八邪穴

- 雙手指蹠緣後方赤白肉際處，可驅除雙手邪氣與促進循環



八風穴

- 雙腳趾蹠緣後方赤白肉際處，
主治腳弱風氣與促進循環





其他方法

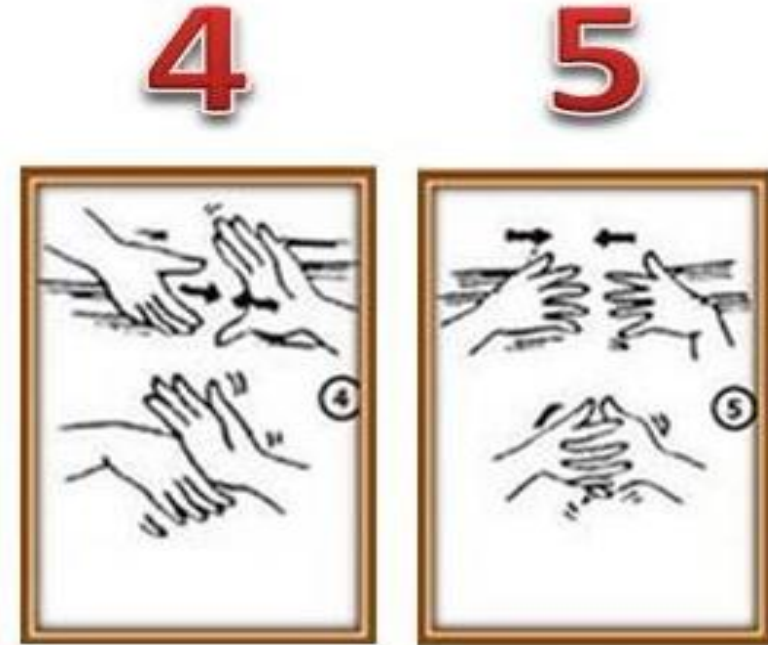
保護手腳

- 日常生活中，病人要注意手腳的保護，例如室內戶外均要穿鞋，每天檢查手腳有否損傷，寒冷時添衣以保持手腳溫暖



十巧手

- 第 4 式動作：
 - 雙手掌心向下，食指與大拇指展開成90度，左右手虎口相交叉打擊36次
- 第 5 式動作：
 - 雙手掌心張開，手指撐開，互相交叉打擊36次
- 每天反覆練習以上動作 2 至 3 次，持之以恆



常練十巧 健康不老

國際道家學術



預防感冒

虎口
平擊36次



防骨頭退化

手掌
側擊36次



防胸痛胸悶

手腕
互擊36次打



療末梢循環

虎口交叉
互擊36次



防手麻腳麻

十指交叉
互擊36次



消除疲勞

左拳擊
右掌心36次



提神的作用

右拳擊
左掌心36次



調內臟機能

手背
互拍擊36次



改善眼循環

搓揉
雙耳36次



防老花視模糊

手掌摩擦後輕蓋
雙眼周而復始做6次

外洗中藥

- 多用一些具有舒筋活絡，暢通氣血的藥材
 - 例如：
 - 上肢麻木可用桑枝，下肢則可用牛膝
 - 血虛病人可用雞血藤
 - 陽虛病人可用桂枝、艾葉
 - 以上藥材煎煮後，待水溫合適，浸泡手腳約 20 分鐘，1 天 1 次
- 減輕手腳麻木情況

八段錦

八段錦運動	影響的經絡	影響的臟腑
雙手托天理三焦	三焦	整個經絡系統及其所聯繫的臟腑
左右開弓似射鵰	手太陰肺經、手厥陰心包經	增強心肺功能
調理脾胃臂單舉	任脈、足少陰腎經、足太陰脾經、足陽明胃經	調理脾胃
五勞七傷往後瞧	督脈、足太陽膀胱經	調理五臟六腑
搖頭擺尾去心火	督脈、足太陽膀胱經	腎俞、命門
兩手攀足固腎腰	足少陰腎經	強腎健骨
攢拳怒目增氣力	十二原穴	肝臟（疏泄肝氣、增強肺氣）
背後七顛百病消	陰經經氣上升、陽經經氣下降	全身神經的調節



呼吸法（吐納/氣功）



中醫“香薰治療”

沉香
檀香
崖柏
乳香
沒藥

