

不這麼做癌因性疲憊會越來越累甚至會喪失治癒希望

- 中醫師教你 5 招輕鬆緩解癌因性疲憊

臺北榮民總醫院傳統醫學部實習醫師 許哲維

一般中醫科主任 楊仁鄰

王奶奶於去年 9 月因為結腸癌進到我們北榮手術，在經歷了手術以及化療的過程中，總覺得自己總是沒有精神，明明也有服用安眠藥來促進睡眠，卻怎麼也不想動，做甚麼都覺得疲累，因為這樣甚至覺得很悲傷，飯都吃不下並感覺想吐，時常便秘，口渴卻喝不下，也對於治癒喪失了希望，她的舌淡紅苔薄白有齒痕，脈象濡弱。這樣的情況就是癌因性疲憊。癌因性疲憊定義的特徵有四：病人自己認為且多面向複雜的感受、發生快而持續時間超過 6 個月且對於患者自身的精力消耗大、無法透過睡眠休息緩解，與活動的程度是不成正比、對身心及社會造成負面影響。世界衛生組織已經將這樣疲憊的現象列為一種疾病，它也是癌症併發機率最高的疾病。

癌因性疲憊的中醫觀點

目前而中醫古籍中其實並無癌因性疲憊一詞，在中醫典籍中以『虛勞』一詞最接近現代醫學的定義。中醫典籍中《金匱要略·血痹虛勞病脈證並治》最早提出此名詞，在《諸病源候論·虛勞病諸候》提及：「夫虛勞者，五勞、六極、七傷是也。」其中『五勞』是指肝、心、脾、肺、腎的勞損。『六極』是指筋、肉、骨、氣、脈、精，六項虛勞的程度達到極點的症狀。而『七傷』是在五勞的基礎上在加上『形』與『志』，形對應到臟腑，志則對應情志，是指虛勞至極導致臟器實質的損傷。由勞極到傷，可以理解成一個漸進的過程，我們可以用高血壓逐漸演變成動脈粥狀硬化的實質損害來去理解這過程。五勞、六極、七傷是造成癌因性疲憊（虛勞）的病因。癌友們可以對照下表的症狀，看看自己是屬於何種臟腑的虛勞。

臟		症狀	因
肝	勞	臉乾黑，口苦，精神不守，害怕不能獨自睡覺，眼睛看不清楚	盡力謀慮
	筋極	肌肉抽筋不能自如伸展，十隻手指、指甲皆感覺疼痛，感到厭煩，不能久站	大怒逆氣
	傷	貧血(下眼瞼無血色)	
心	勞	感到迷惘，容易忘記事情，便秘，有時腹瀉，口內生瘡	耗費心神
	脈極	感到迷惘，容易忘記事情，面枯咽腫，眉髮墜落	憂愁思慮
	傷	易受驚嚇、易忘記事情	
脾	勞	舌根苦、舌頭活動不能自如，吞嚥受阻	突然過度思慮
	極	飲食無味，不生肌肉，皮膚乾燥，倦怠喜歡躺。	

			飲食大飽
	傷	臉色黃，喜歡躺	
肺	勞	吸短促而不相接，面部浮腫，不聞香臭	遇事而憂
	氣極	正衛之氣少，病邪之氣多，氣不足，多喘少說話，喘嗽，皮毛焦枯	形寒飲冷
	傷	呼吸氣短、咳嗽	
腎	勞	背部活動受限，低頭抬頭受阻，排尿不順，赤黃有餘瀝，囊濕生瘡，小腹急欲排便	堅持志節
	骨極	腰脊痠痛，牙齒痛，手足煩痛，不欲行動	久坐濕地
	傷	呼吸氣短、腰痛，手冷可過肘，足冷可過膝	
精	極	內虛呼吸氣短，言語無力，鬢髮衰落，目暗耳鳴，精液混濁勃起時陰莖硬度不足	
形	傷	皮膚乾燥	風寒雨濕
志	傷	神志模糊不清，心情不悅	大怒恐懼

細分的病機還有陽虛、氣虛、陰虛、血虛。陽虛的共通症狀有：倦怠喜歡躺臥、呼吸氣短、懶言、形寒肢冷、小便透明、臉色淡白、舌質淡胖、脈摸起來無特定形狀，也應手無力感。氣虛的共通症狀有：倦怠乏力、懶言聲低、舌淡脈弱。陰虛的共通症狀有：發熱盛衰起伏有定時如潮汐、兩手心、足心發熱及自覺心胸煩熱、面潮紅、口乾、舌紅口水少、舌苔少，脈徑細頻率快。血虛共通症狀有：頭昏眼花、臉色不滋潤、唇舌色淡、脈徑細。

以王奶奶的症狀來看她是心陰陽氣血皆虛，心系病證共通點就是心悸——心跳時而快速而喘，脈則依氣血陰陽的虛損有細遲結代澀等不同。再加上上述陰陽氣血的症狀如：『心陰虛』失眠、煩躁夜間汗流得多、口舌生瘡；『心陽虛』則是日間汗流得多、心胸悶痛；『心氣虛』則呼吸氣短，活動後加劇；『心血虛』則是覺得精神疲勞且無力，動得愈多便愈覺乏力，容易失眠多夢、頭暈冒汗且胸悶不適。脾的部分則是以消化道症狀為主，如便秘、腹瀉等排便情形，以及食慾口渴等，依王奶奶的症狀是『脾胃陰虛』，症狀有不思飲食、咽乾舌燥、大便乾燥、感覺想吐、常打嗝。

王奶奶這病例是癌因性疲憊最常見的證型，在經歷 2 週的治療後，疲勞、睡眠漸有改善，後續治療也讓王奶奶精神狀況好轉，也持續進行化療的療程。

五招解決癌因性疲憊

中藥

在中醫領域中，目前經實證醫學認證的有人參、西洋參、黃耆對於癌因性疲憊有緩解的作用。

人參功效大補元氣，補脾益肺，生津，安神，成分中含多種人參皂甙被認為是致效最主要的成分，能增強神經活動過程的靈活性，提

高腦力勞動功能。對多種動物心臟均有先興奮、後抑制，小量興奮、大量抑制的作用。能興奮垂體腎上腺皮質系統，提高應激反應能力。有抗休克，抗疲勞，降低血糖，調節膽固醇代謝，促進造血系統的功能，減輕輻射對造血系統的損害等作用，能增加機體免疫功能。目前有超過 300 份研究證實人參類藥材具有減輕疲憊及增加療效的用途。其中許多文獻可證實人參改善疲憊及增強免疫力的功能。然而，也需留意人參在使用上與抗凝血劑 warfarin 併用，可能會使 warfarin 血中濃度增加等作用，為高血壓、急性氣喘、急性感染期及正處生理期患者的禁忌，若在夜間服用可能會影響到睡眠狀況。

西洋參功效為補氣養陰、清火生津，所含皂甙對中樞神經系統產生抑制作用，還有抗缺氧和抗疲勞的作用。在 Barton 等人的研究中篩選 290 位癌症患者使用西洋參進行雙盲隨機分配試驗，受試者每日分別使用 750mg、1000mg 及 2000mg 及安慰劑治療，結果顯示使用劑量 1000 及 2000mg 的組別有顯著療效，且也助於增加患者的活力與安適感，無嚴重副作用發生。

黃耆功效補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌。研究發現黃耆根部所萃取出皂苷及多醣體，具有抗病毒、抗發炎及抗腫瘤的效果。Mc Culloch 等人蒐集分析了 34 份針對含黃耆的中藥配方合併癌症化療的研究，發現黃耆可能具有降低死亡率、增加化療時療效反應及增強患者日常體能狀態的效果。在體外/動物實驗證實黃耆多醣體可活化人類週邊血液單核細胞分泌造血生長因子。在 Wu T 等人的研究結果則發現黃耆具有降低化療產生噁心嘔吐、白血球低下的機率，而在動物實驗及部分人體試驗數據中同樣也認為黃耆可減少因化療而引起之免疫功能降低的情形，可增強癌症治療效果。

黃耆多醣注射劑在三軍總醫院進行 Phase I 和 II 的臨床試驗，主要目的是探討黃耆多醣注射劑可耐受之安全劑量，試驗結果證實每天投與 500 mg 的黃耆多醣注射劑對於病患是安全的且具緩解癌因性疲憊。另在馬偕醫院執行 Phase III 的臨床試驗，試驗為隨機、雙盲及安慰劑對照的設計，主要目的是評估其對於癌因性疲憊的改善作用，試驗結果證實，有注射黃耆多醣注射劑的晚期癌症病人，比安慰劑組病人多出約 3 成的成效，改善疲憊的人數比例為 73%。另外，對於接受化學治療藥物 Vinorelbine 及 Cisplatin 治療的非小細胞肺癌病患的研究中，顯示合併使用黃耆多醣注射劑可有效的緩解疲憊、噁心嘔吐、疼痛及改善食慾，並可提昇生理功能及整體生活品質的功效。

運動

目前越來越多臨床試驗證明運動，對於改善癌陰性疲憊有相當的作用。在中醫的觀點，運動可以通行氣血，氣血暢通則疲倦感降低。根據林口長庚醫院胸腔治療師建議：每週運動3~5天(建議隔日運動)、運動強度採中度為主，取最大心跳速率或最大攝氧量的40~60%；在運動訓練的同時需要配合鼻子吸氣、嘴巴緩慢吐氣，以增加呼吸效率與減少呼吸功，讓吐氣時間約為吸氣的2倍。運動前後需有至少五分鐘的暖身、緩和時間。運動在癌症治療過程中也扮演著關鍵的角色。對於剛被診斷出癌症的患者，運動不僅能預防癌症的進展，還能對他們的身體健康和功能都產生正面影響。

近年來已有不少研究指出癌症患者可以從多種運動訓練中受益。無論是在手術前、手術後，還是在接受化療或放射線治療後，適當的運動訓練都能對肺癌患者產生明顯的正面效果。如有研究收集32位接受化療患有癌因性疲勞的癌症病人，共三個星期的訓練包括：30分鐘的有氧耐力訓練(利用跑步機取壓力測試時最大心跳速率的 $80\pm 5\%$)與抗阻力訓練(利用彈力帶與啞鈴做最大肌群的抗阻力運動訓練)每組肌群每次重覆三個循環，每個循環間隔1~2分鐘的休息。結果發現可顯著的增加身體活動功能與減少整體的疲勞。

但是如果併有骨轉移、貧血、三個月內心肌梗塞/中風等較高風險的共病情況時，則需請專家做評估再運動計畫。

正念

正念是藉由呼吸覺察作為媒介，將自我拉回當下。中醫領域而言，心主神志，正念讓患者專注於當下並感受身體，有助於心氣的回補。

正念的練習中，也能有效改變大腦結構與功能。目前有研究中透過功能性核磁共振造影觀察短期與長期接受正念訓練者的大腦結構變化，結果顯示不論短期或長期的正念訓練，當個體進行情緒調節反應時，前額葉皮質將受到活化，同時杏仁核的活化程度也有顯著的降低。正念練習共運用於3,100位癌因性疲憊病人，介入對象大多為近期接受化學治療、放射治療及手術治療之乳癌、肺癌、子宮頸癌等病人。正念介入方式均採用正念減壓，包含冥想靜坐、呼吸覺察、正念行走、正念瑜珈、身體掃描等，介入期間約6-8週。研究結果皆顯示正念確實對於癌因性疲憊之症狀有顯著效益。

穴位按壓

穴位按摩透過刺激特定的穴位以達到治療效果。現代研究發現，身體對於穴位療法的響應途徑主要為內分泌系統與神經系統。透過針對穴位施加適量的壓力，可以促使神經傳遞物質的釋放，進而使內分泌系統恢復平

衡，從而達到抗炎、調節免疫功能和緩解患者的心理壓力的效果。此外，刺激穴位亦可引導大腦分泌腦內啡進入自主神經系統，達到減緩疼痛、調整免疫反應、抑制局部發炎以及舒緩疲勞的功效。取『合谷』穴、『足三里』穴、『三陰交』穴，按壓方式採每天一次，每次 1-3 分鐘，持續至少四週，疲憊改善程度可更明顯。



合谷穴：手背第 1~2 掌骨間，第 2 掌骨橈側的中點處。是大腸經的最常用的原穴，原穴可調整臟腑經絡的功能，既可補虛，又可瀉實，治療臟腑疾病療效很好，中醫典籍中針灸歌訣：「面口『合谷』收」，表示其治療顏面五官的不適也很有效果，臨床應用上針對高血壓也有效果。

三陰交穴：小腿內側，足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方凹陷處。所謂「婦科『三陰交』」，在治療月經失調，白帶，經前症候群，更年期症候群等也常常用到此穴。

足三里穴：小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下 3 寸，脛骨前緣外一橫指（中指）處，當脛骨前肌中。歌訣中：「肚腹『三里』留」，消化道系統的症狀，此穴便是首選，可促進腸胃蠕動、增強免疫力。

針灸與雷射針灸

傳統中醫的針灸存續千年，從早期砭石演變到現在的拋棄式滅菌鋼針與艾灸，針灸的方便性、安全性也是與日俱增，透過針刺調理氣血，在治療癌因性疲憊效果顯著。目前有多項研究證明針灸在促進局部微循環、神經再生上有顯著的效果。而在 2007 年針對中重度癌因性疲憊的患者，進行一周 3 次的治療，每次留針 20 分鐘，受試者的癌因性疲憊有顯著比率改善，2012 針對 304 位乳癌患者，一週三次每次針三個特定穴位，留針 20 分鐘，受試者也都有明顯改善。針灸是被確認可以減緩癌因性疲憊的一種輔助醫療，在台灣健保有會診計畫，讓癌症住院患者接受針灸治療，普遍成效良好。在北榮很多患者經過針灸治療後預後良好，神態上甚至與正常人毫無差別，而針對害怕針刺或是體質虛弱的患者，也有雷射針灸來協助他們克服癌因性疲憊。

飲食

飲食方面，攝取足夠的熱量，建議每天應攝取 25-30 大卡/每公斤的熱量，如 50 公斤的王奶奶，一天應攝取 1250-1500 大卡的熱量。多吃原型食物，其中精緻醣類的攝取應越少越好，因為癌細胞偏好攝取大量的葡萄糖，且高濃度的糖會誘發發炎反應。大腸直腸癌不適合高纖飲食，但其他癌友可以高纖飲食、低脂、全穀物（醣類來源越粗糙越好）、富含 Ω3 脂肪酸的食物如魚、黃豆、胡桃、堅果等也對癌因性疲憊有所幫助。Ω3 脂肪酸經研究證實可以降低體內發炎情況，目前最廣為人知的補充品是魚油，挑選魚油時需注意濃度，80% 以上為佳，魚油的來源為傳統國際大廠較有保障、小型魚優於大型魚，因為可減少有害物質的生物放大效應。蛋白質的部分每天應攝取 1 公克/每公斤體重的份量，如 50 公斤的王奶奶，一天應攝取 50 公克的蛋白質，如果進行放射線療法的癌友可攝取 1.2 公克/每公斤體重。其他補充品如礦物質『鋅』，每天服用 25 毫克可降低化療副作用如粘膜炎；每天服用『硒』200 微克，可改善免疫功能。若出現全身性發炎反應，可諮詢營養師是否適合服用『支鏈氨基酸』、『麩胺』，有研究指出這兩者可以對抗惡病質與蛋白質異化。

總結

目前對於癌因性疲憊的原因，並沒有明確的病理機制，癌友們在與癌症抗戰的期間，最大的禁忌是自行停止療程，所有療程的開始與結束，皆需要由醫師評估，對健康才能夠保障。目前中醫藥也有越來越多的實證醫學證據支持其療效，其中黃耆萃取液已經三期臨床試驗投入醫療。然而也需要小心來路不明的藥物與保健食品，偶有不肖廠商打著天然漢方之名，卻造成延誤治療甚至病情惡化的悲劇。

生活作息也是相當重要，雖然癌症本身、治療癌症過程中的不適，經常使得癌友作息混亂，但是日出而作日落而息的規律刻印在我們生活演化中，特別是晚上 23 點至 03 點之間是肝膽經的循行時間，這時間排毒的效率可達到最高，可以透過睡前一小時避免接觸電子產品、將室內的燈逐漸減少，透過環境告訴身體該休息了。在白天的時候多運動，特別是有氧運動，可以增進晚上睡眠品質，並且改善癌因性疲憊。現在醫療科技越來越發達，癌症這個萬病之王，也漸漸地有越來越多種治療的方法，西醫有越來越多標靶藥物、基因、免疫治療等，中醫有中藥、針灸等治療方式，特別是中西醫結合治療常有出乎意料治療效果，某些早期癌症甚至是可以視為一種慢性病。面對它們我們需要時刻關注自己身上的變化、定期檢查追蹤，一起努力打這場長期抗戰。