



# 抗癌路上的堅強後盾： 緩解治療副作用與癌因性疲憊

文／中西醫結合科 主治醫師 吳佩青

**當**被診斷為癌症的那一刻，許多人的世界彷彿瞬間失去重心。隨之而來的治療歷程：手術、化療、放療……固然是與疾病對抗的關鍵武器，但不少病人更深刻的感受，卻是治療過程中帶來的種種不適：噁心、食慾不振、掉髮、失眠、情緒低落、指尖發麻的焦慮，甚至是長期揮之不去的疲憊感。這些副作用不僅影響生活品質，也可能動搖持續治療的信心。

「醫師，我真的快撐不下去了，還有什麼辦法嗎？」

近年來，「中西醫整合治療」逐漸成為癌症照護的重要方向。將西醫的「攻法」與中醫的「守法」結合，協助身體恢復平衡，兩者相輔相成，為病人提供更完整抗癌支持。

## 化療副作用與癌因性疲憊： 看不見卻沉重的負擔

化學治療的原理，是利用藥物攻擊快速分裂的癌細胞，但同時也可能影響正常細胞，尤其是腸胃道、骨髓與毛囊等部位。因此常見副作用包括：噁心嘔吐、食慾下降、腹瀉或便秘、白血球降低（免疫力下降）、掉髮、周邊神經麻木。

此外，許多病人會經歷一種難以用休息改善的疲勞感，稱為「癌因性疲憊」。這種疲憊不同於一般勞累，即使睡眠充足仍感到虛弱、提不起勁，甚至影響情緒與認知功能。這些狀況若未妥善處理，不僅降低生活品質，也可能讓病人產生抗拒治療的心理。

從中醫角度來看，癌症及其治療過程多與「正氣虛損」與「氣血失調」有關。化療在攻邪的同時，也容易損傷人體的氣血與臟腑功能，特別是脾胃與腎氣。常見的中醫辨證包括：

- 脾胃虛弱：食慾差、腹脹、疲倦。
- 氣血兩虛：頭暈、心悸、面色蒼白。
- 陰虛內熱：口乾舌燥、失眠、盜汗。
- 肝氣鬱結：情緒低落、胸悶。

因此，中醫治療的核心並非直接「對抗癌細胞」，而是透過調整體質，減輕副作用、提升耐受力，幫助病人更穩定地完成療程。

## 中西醫整合的三大助力

### 一、改善腸胃不適，讓身體吃得下、撐得住

化療期間的噁心與食慾不振，是最常見也最困擾的問題之一。中醫常透過健脾和胃的方式，協助腸胃功能恢復，例如調整消化

吸收、減少脹氣與反胃感。臨床上也常搭配針灸，如內關、足三里等穴位，有助緩解噁心與嘔吐反應。當病人能順利進食，體力自然較能維持，也更有能量面對治療。

## 二、緩解「越躺越累」，找回日常生活的力氣

疲憊感往往是病人最難以言喻的痛苦之一。根據統計，約有60至90%的癌症病人深受其擾。病人描述那種感覺像是「全身沒電」、「連呼吸都很疲憊」。成因很複雜，包括腫瘤本身產生的發炎因子、化療對紅血球的破壞（貧血）、心理壓力的煎熬，以及營養攝取不足。

中醫將此歸類為「虛勞」。中醫師會根據個人體質（氣虛、血虛、或陰陽兩虛）開立處方，協助身體恢復能量。研究顯示，適當的中醫介入，如中藥調理或針灸，對於減輕疲憊感、改善睡眠品質具有一定幫助。當體力逐漸

恢復，病人的情緒與生活品質也會隨之提升。

另外很重要的，很多人以為累了就要一直躺著，但「越躺越累」是癌因性疲憊的特點。建議進行低強度的有氧運動（如散步、瑜珈），能減緩發炎反應，改善疲憊感。嘗試每天散步10分鐘，即便只是在客廳走動，也是對抗疲憊的開始。

## 三、穩定免疫力，降低感染與併發症風險

化療常導致白血球下降，使病人更容易感染。這時西醫會施打「小白球」（升白針）。中醫則輔以補益氣血的藥材（如黃耆、黨參、當歸），實證研究顯示，這能協同縮短白血球恢復的時間，並提升病人的造血機能，幫助身體維持防禦能力。

雖然中醫不能取代西醫的治療，但在穩定體質、減少反覆感染方面，確實能成為一股溫和而持續的支持力量。



示意圖非當事人



示意圖非當事人

### 情緒與睡眠：不可忽視的抗癌關鍵

抗癌不只是身體的戰鬥，更是心理的長期拉鋸。焦慮、憂鬱、失眠在病人中相當常見，而這些問題又會反過來加重疲憊與不適。中醫透過疏肝解鬱、安神助眠的藥物來穩定情緒，配合針灸、呼吸調整，甚至是簡單的生活作息建議，都能讓病人在治療過程中多一分安定感。

### 中西醫安全整合的關鍵：與醫師充分溝通

值得注意的是，中西醫整合並非自行購買中藥或偏方，而是需要專業醫師評估與規劃。某些中藥可能與化療藥物產生交互作用，因此務必留意下列兩大重點，真正安全有效的整合醫療，是建立在專業與溝通之上。

- 尋求合格中醫師的診斷與處方。
- 避免來路不明的偏方或誇大療效的產品。

### 結語

抗癌之路，不只是延長生命，更要活得更好

現代醫療的進步，讓癌症逐漸成為可以長期控制的慢性疾病。然而，治療的目標不只是延長壽命，更應關注「生活品質」。

中西醫整合的價值在補足單一醫療模式的不足。西醫提供精準且強而有力的治療手段，中醫則以溫和調理支持整體狀態，兩者共同協助病人走過漫長而艱辛的療程。對病人而言，這不只是多一種治療選擇，而是一種被全面照顧的感受—身體的不適被理解，生活的品質被重視。

在抗癌的道路上可以不必孤軍奮戰，醫療不再只是對抗疾病，而是陪伴一個人渡過生命的苦難，中西醫整合所扮演的角色是一個穩定而堅強的後盾，讓病人能「重新回歸正常生活」。

如果你或你的家人正走在這條艱辛的路上，請記住：副作用不一定要硬扛，疲憊也不是必然的犧牲。主動與中西醫結合醫療團隊溝通，這條路可以走得更從容。🕊