

癌症患者的中医药康复

1. 癌症病人手术后,放化疗期间的中医药治疗

当前,治疗癌症的主要手段是手术切除,放射治疗和化疗,其付反应是气血亏损,消化功能紊乱和病人体质下降,临床实践证明,正确使用中医药,能有效的减轻各种毒付反应,并能提高治疗效果.

1) 手术病人的康复.

因为手术创面大,时间长,病人失血多,容易导致气血亏虚,故补养气血是促进病人康复的有效措施,长用列方有:

十全大补汤:

人参 6 克, 肉桂 3 克, 川芎 6 克, 熟地黄 12 克, 茯苓 9 克, 白术 9 克, 炙甘草 3 克, 黄芪 12 克, 川当归 9 克, 白芍药 9 克

补中益气汤:

黄芪 15、人参 15、白术 10、炙甘草 15、当归 10、陈皮 6、升麻 6、柴胡 12、生姜 9 片、大枣 6 枚

归脾汤:

白术 15 茯神 12 龙眼肉 12 黄芪 12 酸枣仁 12 人参 9 木香 8 炙甘草 5 远志肉 8 当归 10 生姜 5 片大枣 2 枚]

2) 放射治疗病人的康复

A. 放射性皮炎 : 轻的红,肿,痛,热不做处理,3-4 周可以消失.

痛痒重者:

五味消毒饮:

金银花 15 克、野菊花 12 克、蒲公英 12 克、紫花地丁 15 克、紫花天葵 6 克

B. 放射性口腔炎: 口干舌燥,咽喉肿痛或者口腔粘膜溃疡.

常用清热养阴,生津止渴 方如下:

增液汤:

玄参 30g 麦冬 25 g 连心 25g 细生地 25g

导赤散:

生地黄 15g、甘草梢 15g、木通 10g、竹叶 15g

青蒿鳖甲汤

知柏地黄丸

知母 15g、黄柏 15g, 熟地黄 20g、山药 15g、山萸肉 15g、丹皮 15g、茯苓 15g、泽泻 15g

C. 放射性肺炎:

清燥救肺汤:

冬桑叶 15 克, 生石膏 25 克, 白人参 15 克, 生甘草 15 克, 胡麻仁 15 克, 麦冬 15 克, 枇杷叶 15 克, 阿胶 15 克(烊化), 杏仁 15 克

百合固金汤:

百合 30g, 生地黄 15g, 熟地黄 15g, 玄参 10g, 川贝母 6g, 桔梗 10g, 麦冬 10g,

3) 化疗病人的康复.

A. 造血系统副反应的治疗

化疗病人造血系统的副反应是全身的,除白细胞(或全血)较少外,常出现头晕目眩,疲乏无力,肢冷畏寒,失眠多梦等症.

B. 消化系统副反应的治疗

由于化学药物的刺激,化疗病人的消化上皮多充血水肿,故长出现恶心呕吐,食少厌油,冒酸打嗝,腹胀,腹痛,腹泻等消化功能紊乱.宜用芳香化浊,和中,健脾理气的香砂六君丸等方.针灸足三里,中脘,内关,合谷等.

4) 免疫功能减退 的治疗

免疫功能减退相当于中医学中的阴虚和阳虚范围,多由于气虚,血虚发展变化而来,是病情加重的表现.临床上可见许多系统的功能紊乱,大体可分为阴虚和阳虚两种.

A. 阴虚

a. 心阴虚:头昏心悸,心烦口干,失眠多梦,盗汗健忘,舌红苔少,脉细数.常用天王补心丹.

b. 肝阴需:头昏目眩,耳聋耳鸣,五心烦热,肢体麻木震颤,口干苦,舌质淤紫瘦小,脉玄细,

用补肝方:山茱萸 15, 当归 15, 五味子 15, 山药 30, 黄芪 30

川芎 15, 木瓜 15, 熟地 20, 白术 15, 独活 15, 枣仁 15, 大枣 30 或者杞菊地黄丸.

c. 肺阴虚:心累气短,胸闷不舒,干咳,痰中带血,口干,盗汗,午后潮热,或者音哑喉痛

用百合固金汤或者月华丸.

d. 肾阴虚:头昏,耳鸣,失眠多梦,腰酸背痛,遗精健忘,口干,疲乏无力,舌光嫩无苔,脉沉细无力.用左归丸或知柏地黄丸

B. 阳虚

a. 表阳虚:自汗多,怕冷,乏力,容易感冒.宜玉屏风散或麻黄附子细辛汤

b. 脾阳虚:腹痛喜按,疲乏无力,食少便溏,设淡苔白,脉沉细无力.宜理中丸

c. 肾阳虚:面白无光泽,少气懒言,腰酸膝软,四肢浮肿,阳萎遗精,小便清长,大便稀或者五更泻.宜金匮肾气丸或右归饮.

2. 癌症病人怎样调养和康复.

1) 精神康复: 千百年来,由于“癌症是不治之症”,“癌症是绝症”,“癌症等于死亡”等错误认识影响很深,许多人“谈癌色变”的心理,因此一旦不幸患了癌症,立即产生悲观绝望的不良情绪,结果大多数癌症患者不是知己死于癌症,而是在精神上被癌症压垮,过早的离开了人世. 根据 WHO 公布的统计报告表明: 50%的恶性肿瘤是可以治愈的. 根据现代肿瘤发生的概念来看, 癌症的发生发展有一个漫长的渐进过程,人体的正常细胞,每天都有大量的新陈代谢,特别是胃肠道和呼吸道的上皮细胞,生殖器官,乳腺及血细胞,代谢过程非常活跃,而这些细胞又易受环境中致癌因素的影响而发生突变. 根据统计人体每天有 100,000,000—10,000,000,000 个细胞发生突变成为癌细胞,但这些癌细胞绝大多数被机体的免于监视机能所消灭,只有极少数人发展为癌症. 比如乳腺癌患者从 1 个癌细胞不断分裂增殖长到 1CM 直径大小的肿块,需要经历 16 年时间不断倍增:若从 2mm 直径的肿块长大到 10mm 直径的肿块,需要大约 4 年时间,由此可以推算出乳腺癌的倍增时间为 198 天. 再者碍肿块又长在体表部位,容易及早发现,能够取得满意的治疗效果. 当前乳腺癌的五年治愈率已达 75%. 早期乳腺癌 90%以上可以治愈.

2) 营养康复:

癌症是一种全身消耗性疾病,尤其在经历了手术,放化疗的毒付反应后的癌症病人,更会导致营养不良,身体虚弱和体重减轻. 因此癌症病人在治疗其间或者在康复阶段,都需要合理而有计划的安排好饮食,还要增加各种营养品,特别是补充足量的蛋白质,维生素与矿物质. 自由这样才能有效的防止病人体重下降,增强抗病能力,促进治疗后的康复,巩固治疗效果. 反对病人要饮食禁忌,因为忌嘴不利于癌症病人的康复,不利于健康,忌嘴是没有科学依据的. 另外,吸烟,酗酒危害健康,还可导致多种癌症的发生,因此癌症病人必须戒烟戒酒.

中医学更加“医食同源”的道理,把一些补气养血的药物和一些营养丰富的食品结合起来烹调,创造了独特的“药膳疗法案”,中医再根据病情辨证施展食,通常能收到加快病人康复的良好效果. 下面是常用的一些药膳:

a. 十全大补汤(按照 100 份计算)

处方: 人参 100 克, 肉桂 30 克, 川芎 30 克, 熟地黄 50 克, 茯苓 50 克, 白术 30 克, 甘草 30 克, 黄芪 100 克, 川当归 30 克, 白芍药 30 克, 猪肉 1000 克, 猪肚 1000 克, 墨鱼 150 克, 生姜 100 克, 杂骨头及鸡鸭爪, 翅, 猪皮适量.

制作方法: 1. 按照上方选上等药材配齐,用纱布带松装扎口,加清水煮沸 1 小时去渣. 2. 瘦肉洗干净,猪肚洗干净再用盐水挫洗,墨鱼发透去骨膜,杂骨头及鸡鸭爪,翅分别西干净装如入砂锅内,放入药汁和食品家清水适量,大火加热到沸腾,打干

净浮末,在用小火褒约 2 小时,捞起事物切碎分装,加入药汤,适量盐,葱就可以食用了,

效用:温补气血,对病久体虚,气血不足,面色萎黄,乏力浮肿等症与效.

b. 八宝乌鸡汤(按 50 份计算)

处方:党参 50 克,茯苓 50 克,白术.白芍药.熟地黄.当归各 15 克.川芎 10 克,甘草 5 克,乌骨鸡肉 2500 克.瘦猪肉 1000 克,杂骨 2000 克生僵 50 克 香葱 100 克

制作方法:1. 选用上等药材配齐,纱布带松装扎口,加清水煮沸 1 小时去渣.2. 将鸡肉,猪肉分别洗干净,杂骨西干净,生姜洗净拍破,葱子洗干净挽成小把.3. 将上面的备料装如锅中,加水适量,用大火烧开,打去浮末,加入姜葱,用小火炖 1-2 小时,捞出鸡肉,猪肉切碎分装,加入药汁加盐食用.

效用:补气补血,健脾和胃.

c. 当归生姜羊肉汤(10 份量)

处方:当归 50 克,生姜 50 克,去骨羊肉 500 克,五花猪肉 500 克

制作方法:1.羊肉去筋膜细 2 干净,入沸水焯去血水,猪肉洗干净.2.当归,生姜用清水洗干净后切成厚片.3.将上面的备料装入砂锅内,加入清水,用大火烧开,打去浮末,改小火炖 1.5-2 小时,捞出羊肉,猪肉切碎装盘.加盐少许,葱花就可食用.

d. 枸杞田七鸡(按照 10 份计算)

处方:枸杞子 50 克,三七粉 10 克,乌骨鸡肉 500 克,瘦猪肉 2009,胡椒粉 5 克,生姜 20 克

制作方法:1. 鸡肉,猪肉,生姜洗干净备用,切碎,枸杞子洗干净.2.上面的备料分装小碗内,加清水或者骨汤,用棉纸封口,大火蒸 2 小时.3.食用时加一点盐,葱花.

效用:病久气血大虚.

e. 八宝营养粥(每人一餐的配料)

处方:苡仁 10 克 百合 6 克 大枣 6 克 莲米 6 克 枸杞子 6 克 欠实 6 克 山药 10 克 梗米 50 克

制作方法:上面的中药和米用清水洗干净,加清水适量,煮 40-60 分钟,加糖或者少许盐就可实用.

效用:补中易气,健脾和胃口.

f. 一些常用的抗癌食品

香菇,西红柿,红薯(以紫色为佳),海带,银耳,木耳,洋葱,芦笋,海带,弥猴桃等各种时令水果蔬菜都有抗癌,抗氧化的作用

特别是香菇营养丰富,含有蛋白质、脂肪、维生素、尼克酸、钙、磷、铁等多种营养素及 30 种酶和 18 种氨基酸。

祖国医学认为,香菇性味甘平。有健胃、益气、除风、和血、化痰的作用。其提纯物香菇多糖现代实验研究证实具有提高机体免疫力,抗病毒,抗肿瘤的作用

对于乳腺癌患者手术后调养可给与补气养血,理气散结之品,以巩固疗效。如:山药粉,波菜,丝瓜,泥蚯,鱼,大枣,山楂等。放疗时适宜食用甘凉滋润之品,如枇杷,梨,乌梅,香蕉,莲藕,胡萝卜,海蜇。化疗时易出现消化道反应,可食和胃降逆,益气养血之品,如甘蔗汁,果汁,陈皮,西红柿,灵芝,黑木耳等。乳癌患者应减少脂肪的摄入量,如少吃肥肉,奶油等。忌吃辛辣,烟熏食品,以免助火生痰。

3. 适量的运动康复

适宜自身的运动,比如练习太极拳,太极剑,气功八段锦等,健康人可以起到增强体质,延年益寿,又能防病治病。对癌症病人也可以收到增进食欲,增强体质的效果。

4. 针灸,按摩康复

针灸可以缓解癌症病人的疼痛和因手术创伤后功能的恢复。还可以减轻病人在放化疗过程中的很多副反应。除了去找专业的针灸师治疗外,患者也可以通过自我按摩,有增进食欲,增强体质,促进病人早日康复的作用。

乳腺癌病人长用的穴位: 膻中,中脘,关元,乳中,大横,气海,足三里,三阴交,阴陵泉,血海,内关,合谷,太冲等。

最后,衷心的祝愿各位癌症朋友早日战胜疾病,迎来美好的明天。

朱晓琴 L.AC
River Qi Health Clinic
415 Grand Ave, Suite 104
South San Francisco, Ca 94080
www.riverqi.com