

## 癌症與「衰弱」的關係及中醫治療

陳啟賢註冊中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

廣州中醫藥大學醫學博士（中西醫結合臨床）

香港浸會大學中醫學碩士（內科）

香港浸會大學中醫學學士及生物醫學理學士（榮譽）學士

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（葵青區）

仁濟醫院葵青區中醫診所查詢電話：2370 2216

「抗癌治療完成後，我感覺到個人好「弱」呀！體重未升返！」王女士（鼻咽癌患者）說。

陳婆婆在大腸癌手術後，儘管婆婆告訴我沒有不適症狀，但是日常生活自理能力下降，常常需要家人照顧。

以上「虛弱」的情況在癌症患者及抗癌治療中十分常見，這與中醫的氣虛血弱、氣陰兩虛或臟腑虛弱有關。其實現代醫學也談「虛弱」。**Frailty** 常譯成「衰弱」，是近年老年醫學的熱點之一，它是一種臨床狀態，特點是生理儲蓄減少，造成機體損傷性增加，抗應激能力減退，遇上外界的刺激，便會導致不良結果的發生，例如跌倒、功能喪失、認知力下降、住院、生活上的依賴、社交障礙等。癌症本身及抗癌治療就是常見的刺激之一，衰弱與癌症息息相關，並導致化療的耐受力下降、抗癌治療併發症的增加、癌症復發及進展，甚至死亡等。此外，衰弱前期 (**prefrailty**) 是指患者處於衰弱風險的邊緣。據報老年癌症病人中，約有一半是屬於衰弱或衰弱前期的。

衰弱量表(**frail scale**)是用於基層社區醫療的簡便篩查工具，內容如下：

- F fatigue 疲乏：有否大部分或所有時間感到疲乏
- R resistance 耐力：上 1 層樓梯有否困難
- A ambulation 活動力：在不用任何工具的情況下，走 1 條街(100m) 有否困難
- I illness 疾病：有否患 5 種以上的疾病
- L loss of weight 體重：有否 1 年內體重下降多於 5%

若有 3 條或以上為衰弱，1-2 條為衰弱前期，0 為無衰弱。按以上篩查方法的話，王女士及陳婆婆分別為衰弱前期及衰弱了。

此外，適用於癌症患者的篩查有衰弱老年人量表-13(Vulnerability Elders Survey-13, VES-13)，然而老年綜合評估(comprehensive geriatric assessment, CGA)是最為全面及準確的評估，但是也是最為花費時間的。

現時對於衰弱的治療以運動、營養及健康生活模式為主。定時的帶氧及抗阻力運動，可以增加肌肉力量，改善軀體功能。營養狀況較差者，進食充足的蛋白質及能量補充劑亦有助肌肉力量及軀體功能的改善。營養充足者，需要長期限限制熱量的攝取量，這樣可以增加肌肉蛋白質的合成，改善體質。戒煙、戒酒都有助減少衰弱的情況。藥物方面則未有充足的臨床數據支持。

俗語「藥補不如食補，食補不如運動補」，正好反映中醫對保健養生、延年益壽的關注，從中藥、針灸，到食療、氣功等，都有助改善衰弱的狀態。中醫病名雖然沒有「衰弱」一詞，但其中的症狀和中醫的「虛勞」、「痿證」十分相似。中醫經典《靈樞·天年》及《素問·上古天真論》分別記述了「五十歲，肝氣始衰……百歲，五臟皆虛……形骸獨居而終矣」及「今五臟皆衰，筋骨解墮」都說明了五十歲以後，臟腑功能開始衰退，進入老年狀態，隨着年齡增長，五臟以及筋骨虧損，軀體功能大幅下降。中醫治療可以按照辨証論治，同時配合「虛則補之」的治療原則，若患者兼有痰瘀等實邪，則可以扶正祛邪、補虛瀉實並用。此外，未病先防，既病防變，預防衰弱的發生更為重要。

中藥治療方面，腎為先天之本，脾為後天之本，脾腎兩臟最為關鍵。常見証型包括脾腎兩虛、氣血虧虛、五臟虛弱。脾腎兩虛者多見腰膝痠軟、神疲乏力、消瘦、五更泄瀉、尿頻、舌淡胖大或有齒痕、脈沉細弱，治療以健脾補腎，用藥有金匱腎氣丸、理中丸、二仙湯、四神丸等，根據腎虛或脾虛、陰虛或陽虛的偏重而定。氣血虧虛者症狀包括疲倦乏力、消瘦、面色蒼白、頭暈眼花、心悸、氣短、失眠、舌淡、脈細弱等，治療以益氣養血為主，多用八珍湯加減。五臟虛弱者除疲倦乏力外，可伴有五臟虛弱的症狀，如心悸、胃納減少、氣短、腰膝痠軟等，治療可用十全大補湯加減益氣補血、滋陰助陽。

食療亦有良好的補益和治療作用。《素問·臟氣法時論》中提及「五谷為養，五

果為助.....以補精益氣」。簡單而言，飲食要營養充分，平衡膳食。此外，傳統氣功如八段錦、五禽戲、易筋經等，量力而行，持之以恆，都對預防衰弱有益處。

聖經傳道書 12 章描寫了人進入老年衰弱的情況，其中提醒人「趁著年幼，衰敗的日子尚未來到.....當記念造你的主」，記念賜予生命的主，過健康人生。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請致電 2370 2216 查詢或瀏覽仁濟醫院網頁：[www.yanchai.org.hk](http://www.yanchai.org.hk) 內中醫服務內容。