

中藥針灸減輕化療引起手腳麻木

陳啟賢註冊中醫師

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心(下葵涌)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

化療是治療癌症的主要方法，但提到病人需要接受化療時，他們就會愁眉不展，擔心化療引起的副作用。其實，中醫藥對減輕化療的副作用已經有相當的經驗和醫學證明，今次和大家討論化療藥物對周圍神經損害引起手腳麻木的治療方法。順鉑、草酸鉑、多西紫杉醇、紫杉醇等是一些常見會造成手腳麻木的化療藥物。就算是停止化療後，麻木仍然會持續數個月或更長的時間。中醫經典《金匱要略》裡曾提及「血痺」一證，是以肌膚麻木不仁為主要表現，與化療引起手腳麻木頗為相似，用黃耆桂枝五物湯益氣溫經，和血通痺來治療此症，時至今日，仍然十分有效。用於食療時，方法如下：

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。

中醫治療靈活多變，除了內服中藥外，還有針灸、中藥外洗等，這些方法既安全又有效，對於減輕化療引起的手腳麻木有一定的幫助。中醫理論認為手腳麻木是由於經絡受阻，氣血運行不暢所引起，通過針刺相應的穴位來改善氣血的運行，麻木的症狀便可以舒緩，針刺的同時可以配合中醫的補瀉手法或艾灸等來提高療效。一般而言，病人可以每週 2 次針灸治療，10 次為 1 療程。常用的上肢穴位如曲池、外關、合谷等；下肢穴位如足三里、三陰交、太沖等。當然，病人平日

也可以經常按摩上述穴位，每日 2-3 次，每穴位按摩 1-2 分鐘，作為自我保健，加強療效之用。以下是常用穴位參考：

穴位名稱	定位方法
合谷	在手背，第 1、2 掌骨間，第 2 掌骨橈骨之中點處。
曲池	屈肘，肘橫紋盡頭處，橈骨內側。
三陰交	小腿內側，足內踝尖上 3 寸，脛骨內側緣後方。
足三里	小腿前外側，犢鼻下 3 寸，距脛骨前緣一橫指。

另外，保健運動「十巧手」其中第 4、5 式，主要刺激合谷穴和八邪穴，主要用於預防及治療末梢循環，如手麻等末梢循環之疾病。

第 4 式動作：雙手掌心向下，食指與大拇指展開成九十度，左右手虎口相交叉打擊三十六次。第 5 式動作：雙手掌心張開，手指撐開，互相交叉打擊三十六次。每天反覆練習以上動作 2 至 3 次，持之以恆，會有一定效果。

中藥外洗方面，多數使用一些具有舒筋活絡，暢通氣血的藥材，例如上肢麻木多用桑枝，下肢則多用牛膝；血虛病人可用雞血藤，陽虛病人可用桂枝、艾葉等。以上藥材煎煮後，待水溫合適，浸泡手腳約 20 分鐘，1 天 1 次，可以減輕手腳麻木情況。

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 內中醫服務內容。