

## 乳癌病人荷爾蒙治療引起的潮熱處理

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

診症時接連看到了好幾個以下情景。診症室一開門，進來的是滿頭大汗，面紅紅的病人，替她們把脈及檢查頸部淋巴時，她們一邊擦汗，一邊尷尬地說：「陳醫師，不好意思，汗太多了。」雖然正值夏天，出點汗可說是最自然不過的事，但對於正在服用藥物 **tamoxifen** 的乳癌病人來說，要面對經常潮熱出汗的副作用實在不太好受。我問她們如何處理潮熱問題時，她們都以為這個副作用是必然及持續下去的，但事實上潮熱是有方法可以舒緩的，所以無需以為餘生要與潮熱為伍，就像聖經故事中，亞當在犯罪後受罰——「必汗流滿面才得餬口，直到歸回了土」一樣的慘淡。

接受荷爾蒙治療的乳癌病人，大約有 65% 至 80% 會出現潮熱的情況。然而，潮熱並非女士的專利，原來有約 80% 的患有前列腺癌的男士，經過雄激素阻斷治療(**androgen-deprivation therapy**)後也會出現潮熱反應。潮熱是一種血管舒縮的症狀(**vasomotor symptoms**)，通過皮膚血管的擴張，從而降低中心體溫。潮熱也可仔細分為潮熱與潮紅。一般表現為陣發性熱感，起於面部，向頸部、胸部擴散，伴有皮膚發紅，其後伴有出汗，此為潮紅。如只有熱感而無潮紅、出汗，則稱之為潮熱，但兩者經常同時出現，下文統稱為「潮熱」。

潮熱多在午後、傍晚及夜間發作，持續時間可從數秒至數分鐘，甚至更長的時間。情況輕微的可每日數次，嚴重的一天多達十數次，甚至數十次。這麼一來，病人的睡眠、情緒，以及生活質素都會大受影響。潮熱的成因可能與化療引致

卵巢功能提早衰退，以及使用 tamoxifen 和 aromatase inhibitors 芳香環酶抑制劑有一定關係。服用 tamoxifen 的病人相比服用芳香環酶抑制劑 anastrozole 和 letrozole 的病人出現潮熱的情況更為頻密和嚴重。潮熱情況可根據發作頻率(例如每天發作次數、每次持續時間)、嚴重程度(例如有否皮膚發紅、汗出)、對情緒以及日常生活的影響來進行評估。

雖然在臨床上有藥物如 gabapentin、venlafaxine、paroxetine 可減輕潮熱情況，但前者多用於治療癲癇症及止痛，後兩者則是抗抑鬱藥物，所以在使用時也要考慮藥物的副作用。例如 paroxetine 會影響 tamoxifen 的藥效，所以兩藥不應同時使用。

在日常生活中，對以下事項多加留留意，也可有助減輕潮熱的出現：

- ✓ 了解什麼情況會刺激潮熱的出現，例如進食辛辣食物及熱飲，然後盡量避免。
- ✓ 減少飲用咖啡。
- ✓ 禁飲含酒精飲料。
- ✓ 穿衣應有層次，內層以透氣易於排汗為主，遇上悶熱環境可即時脫掉外衣散熱。
- ✓ 睡眠時保持房間涼快。
- ✓ 寢具應以棉質為主。
- ✓ 睡衣亦應以棉質或快乾質料為主。

中醫文獻很早已經有類似潮熱的記載，多數出現於「臟躁」、「百合病」等病證中。潮熱的發生是由於年老、大病以後、化療及藥物的損傷，以致腎氣虧損，臟腑失去濡養，人體陰陽失去平衡所致。腎虛是致病的根本，由於腎的陰陽失

調而出現腎陰不足，(腎)水不涵(肝)木，肝陽上亢，此外中醫認為肝腎同源，腎精不足，肝失所養，肝氣鬱結，因此乳癌的病人除了潮熱外，也多數伴有心情抑鬱、悶悶不樂、多愁易怒等情緒反應。

中醫治療是以補腎為主，按照腎陰腎陽的偏盛偏衰而分別側重於滋腎陰或溫腎陽，或陰陽並補，同時調理整體臟腑功能，舒肝解鬱，平衡陰陽，調和氣血。用藥時清熱也不宜過於苦寒。腎陰虛的病人會出現潮熱汗出，失眠多夢，五心煩熱，頭暈耳鳴，腰膝酸軟，小便黃，大便乾結。中藥宜滋腎潛陽，多會用生熟地、淮山、山茱萸、龜版等組成的左歸丸。若是陰損及陽，以致陰陽兩虛，可以加入仙茅、仙靈脾、知母、巴戟等藥材，滋腎扶陽。若有上述肝鬱化火的情緒抑鬱煩躁易怒等症狀，可以用丹梔逍遙散，內中有丹皮、梔子、白芍、柴胡等以疏肝解鬱、清熱涼血。

另外針灸和耳穴也是有一定的功效。針灸可用於合谷、太衝、三陰交等穴位，每週針灸 2 次，10 次為 1 個療程。耳穴可以用內分泌、神門、交感、皮質下、肝、腎等穴位。

飲食治療方面，介紹以下三個有補腎，調整臟腑功能的食療。

#### 1. 黑木耳飲

黑木耳 30g、黑豆 30g，清水適量，煲 1 小時後飲用，有補腎益精的作用。

#### 2. 杞子百合粥

杞子、百合各 30-60g，白米適量，煲粥食用，有滋腎養陰生津的功效。

#### 3. 合桃芡實蓮子粥

合桃肉 20g、芡實 15g、蓮子 15g，白米適量，煲粥食用，有補腎健脾的功用。

食療以外，若然保持心境平和，避免情緒過度起伏；同時建議每週 2-3 次游泳或水中健體操，可以改善氣血的運行。在清涼的泳池或大海中暢泳，有效降低體溫，是潮熱病人最佳的運動選擇。

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。