

耳穴紓緩癌症病人失眠症狀

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

仁濟醫院暨香港浸會大學中醫診所及臨床教研中心（下葵涌）

偶然我也會遇上 BBN (breaking bad news)，因為在與醫管局合作的中醫中心工作，有些病人仍有 PPI-ePR (public private interface- electronic patient record)，算是「醫健通」的先導計劃，我可以看到病人在醫院的檢查報告。（但是中醫暫時未能使用「醫健通」，所以有許多病人對我說有「醫健通」，可以看病歷，我只能說笑回答「中醫未通」，遲多數年可能通的。）

我看著電腦屏膜，躊躇了好一會兒，斟酌用什麼措詞去表達這個壞消息，最後也只好硬著頭皮，開口說：「這次檢查，癌指數高了許多，CT 顯示肝臟出現了新的轉移病灶。」我停頓下來，看看張女士的反應（張女士是腹膜癌晚期患者，這 5 年間，病情反覆了數次，每次化療後病情好轉 1 年多，然後又有新的病灶出現。）張女士呆了一會兒，我就接著說一安慰的說話，以及講解病情和相關治療。我想她必定會失眠好一些日子了。

癌症病人出現失眠的症狀是十分常見的，這與身體狀況、情緒等有密切關係。情緒上包括有焦慮、抑鬱、恐懼等，都會影響睡眠。症狀上如疼痛、咳嗽、氣促等也會妨礙休息。失眠屬於中醫「不寐」的範疇，是病人對睡眠質或量感到不滿，然而睡眠時間的長短並沒有有一定標準，而是根據各人的不同情況決定，只要病人

感覺良好，沒有影響次日日常生活便可以。常見的睡眠障礙包括難以入睡，睡眠不深，睡後易醒，多夢，醒後難再入睡，起床時仍感到疲倦，嚴重的徹夜難眠等。

中醫治療時先要了解引起失眠的原因，如情緒上的因素，需要加以適當的安慰或轉介輔導，同時可以配合一些放鬆練習、穴位按摩和飲用一些具安神功效的花茶；假若失眠與軀體症狀有關，如疼痛、皮膚搔癢、咳嗽、呼吸困難、夜尿頻密等，就應該先好好處理相關問題。

中醫有許多治療失眠的方法，既無安眠藥的副作用，停用時也無反彈現象，常用的方法如中藥、針灸、耳穴、食療、足浴等。按中醫辨證論治，常見的類型有心脾兩虛、陰虛火旺、痰熱擾神及肝鬱血虛等。心脾兩虛者多見失眠多夢易醒，伴有心悸、健忘、頭暈、疲倦等症狀。而陰虛火旺的病人除了失眠外，亦會出現五心煩熱、潮熱盜汗、口乾等。假若失眠病人出現咳嗽痰多、胸悶、口苦等，就屬於痰熱擾心。肝鬱血虛的病人，症狀包括精神抑鬱、經常嘆氣、容易疲勞等。

耳穴治療簡單方便，既不用煲藥的繁複、也不怕針灸的疼痛。「耳者、宗脈之所聚也」，「腎為耳竅之主，心為耳竅之客」，因此耳與經絡、臟腑關係密切。治療時以壓丸法為多，即是在耳穴表面貼敷王不留行籽或磁珠，患者每日自行按壓 3 至 5 次，每次每穴按壓半至一分鐘，3 日更換 1 次，兩耳交替，刺激強度以輕柔為適合。常用耳穴包括神門、心、腎、脾、肝、皮質下等，有調整臟腑功能，改善睡眠的作用。同時建立良好的睡眠習慣，保持臥室黑暗、溫度合適、睡前避免劇烈活動、使用電子產品如手機、電腦，飲用濃茶、咖啡等刺激性飲料，也不妨以下兩個改善睡眠的花茶：

淡竹葉甘草茶

材料：淡竹葉 10g、甘草 10g

做法：以上兩味加入熱水，焗約 10 分鐘即可飲用

功效：淡竹葉清心除煩、甘草健脾益氣，適合熱性體質人士飲用。

酸棗仁桂圓蜜

材料：酸棗仁 15g、龍眼肉 15g、蜂蜜少許

做法：以上兩味加熱水，焗約 10 分鐘，待水放涼後，加入 1 茶匙蜂蜜飲用

功效：酸棗仁養心安神，龍眼肉補心脾，益氣血，加入蜂蜜，味道酸甜開胃，適合脾胃虛弱，氣血不足的失眠人士。

慶幸張女士有信仰，在病患的期間一直得到教會朋友及信仰上的支持，願她早日重整心情，能夠「我必安然躺下睡覺，因為有祢使我安然居住」《詩篇 4：8》。

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。