

肿瘤患者莫要慌，中医康复来帮忙

同济大学附属普陀人民医院中医科 余清清 张瑞娟

由于恶性肿瘤难以治愈，且生存质量差，众人都是谈“癌”色变。其实，临床上5年生存时间以上的肿瘤患者也很多，规范的中医康复在其中就发挥着重要作用，可以延长患者生存期和提高患者生存质量，为肿瘤患者带来更多希望。

1946年，美国康复医学之父 Howard Rusk 等的专著《残障人士的新希望》中首次提出肿瘤是一种“特殊的、需要康复治疗的综合功能问题”。20世纪80年代末，美国肿瘤护理协会将“肿瘤康复”定义为：尽最大可能克服肿瘤患者功能障碍、恢复最佳功能状态的过程。换言之，肿瘤康复就是让肿瘤患者恢复各种功能。中医学中预防疾病养生康复的理念，与现代康复医学的指导思路高度契合，《黄帝内经》就提出“杂合而治”的康复理念。

中医康复是中国传统医学与现代康复医学针对肿瘤患者而建立的一门交叉学科，具有传统和现代的双重性，是在中医基础理论指导下运用中医适宜技术、中医食疗、情志疏导、中医运动疗法等手段，帮助患者最大限度地改善和预防因肿瘤及其常规治疗所导致的躯体和（或）心理功能障碍，恢复社会属性和职业能力，

从而提高肿瘤的治愈率，延长患者的生存期，改善患者的生活质量。

一、肿瘤中医康复的优势

《黄帝内经》中提到“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。“正气”是人体抵抗力，“邪”是各种致病因素，就是人的身体正气充盈，病邪就无法靠近，反之疾病就随之而来。

中医治疗肿瘤能够起到扶正祛邪，固本培元的目的，能够提高治疗疗效，减少放化疗免疫靶向等治疗的不良反应，提高患者的生活质量，预防并发症，防止肿瘤复发转移，从而达到延长生存期的功效。中医康复治疗是肿瘤患者综合治疗的重要组成部分，在不同阶段发挥不同作用。肿瘤中医康复应贯穿治疗的始终，而且肿瘤患者越早开始中医康复治疗，越有利于顺利完成西医治疗，也越有利于康复。

二、肿瘤中医康复的应用

1. 中医适宜技术。针对肿瘤患者，有很多中医适宜技术治疗方法，如针灸、雷火灸、耳穴、拔罐、中药熏蒸、穴位贴敷、中药灌肠、离子

导入等。运用外治法，可以直接施于局部病灶杀伤肿瘤，或施于局部皮肤、孔窍、腧穴等部位，发挥调和气血、解毒化瘀、扶正祛邪等作用，促进机体功能恢复，达到防癌治癌、改善患者生活质量、控制症状的作用。比如，肠癌患者化疗后手足麻木，可以针刺百会、合谷、外关、足三里、阿是穴等穴位进行治疗；肺癌术后失眠的患者，可在内分泌、交感、心、皮质下、垂前、神门等耳穴进行贴压，症状缓解明显。

2. 中医食疗（饮食忌口及药膳）。肿瘤患者的饮食影响着肿瘤的复发与转移，适当忌口、增强营养有利于肿瘤患者的康复与预后。中医认为人有寒热虚实之分，食物也有寒热温凉之别，不同体质的人，要注意进食不同性质的食物，即要适当饮食忌口，注意药膳的搭配。对于初发肿瘤患者，多为实证，忌食辛辣、热性食物，如羊肉、狗肉等；乳腺癌患者，忌食母鸡、蜂蜜等食物；对于肿瘤恢复期患者，也应该进行饮食管理，如肠癌晚期患者易便秘，忌食肥甘厚味、辛辣的荤菜，宜多进食蔬菜水果、麻油等达到润肠通便的作用，而对于肠癌术后腹泻的患者，可多进食茯苓山药粥以健脾止泻。还有研究表明，通过合理指导患者饮食来补充大量高蛋白和维生素，可以加速受损细胞的恢复、提高其抵抗力，有助于西医治疗和后续康复。

3. 情志疏导。中医认为情志异常可导致体内气机升降失调，脏腑功能紊乱，阴阳平衡的破坏，以致正气虚弱、邪气入侵而致病。通过采用情绪疏导治疗、冥想疗法、音乐疗法、芳香疗法等，可以对肿瘤患者的精神意志进行调养，以达到预防和缓解各种并发症。“别担心，你的手术

很不错，切得很干净，只要按时复查，一切都会好起来的”，这样正向积极的沟通有助于患者建立信心和改善生活质量。肝癌患者一般容易焦躁易怒，家属和医师除了需要理解包容，还可以让他接受深呼吸练习、听舒缓的音乐来改善焦虑、失眠等症。肿瘤患者康复期间，给予中医情志护理可避免因不良情绪影响治疗效果，还可使患者气血调和、疏经通络，降低各种不良反应的发生，增强其抵抗力，改善其睡眠质量等。因此，医师和家属应注重对肿瘤患者的心理疏导，通过中医情志致病理论，因势利导，减轻患者心理负担。

4. 中医运动疗法。中医运动是指患者进行中医传统功法，如八段锦、五禽戏、太极拳等。传统功法强调“调身”“调息”“调心”三调合一，能从多个角度改善患者功能障碍，如改善心肺功能、提高运动耐力等。有研究者观察肺癌术后患者练习八段锦后，6分钟步行距离得到提高，肺功能指标得到改善。中医运动可以改善肿瘤患者症状，如失眠、疲乏、焦虑等，还能提高免疫功能，并改善生活质量。在日常生活中，可以多提醒肿瘤患者出去散步、适当锻炼，做到三调合一。

目前，肿瘤患者的治疗，多集中在手术、放疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等，多数的临床医师重治疗轻康复，往往忽略患者出现的继发性肢体功能障碍、心理障碍、社会障碍等问题。中医适宜技术、中医食疗、情志疏导、中医运动疗法等中医康复手段，可贯穿于肿瘤患者治疗全过程，不仅改善肿瘤患者的生活质量和减少并发症，还可以减轻患者整体经济负担，具有良好的社会效益。