



中醫藥與青少年和青年癌症康復者 系列五



生育問題



主編輯：	官可祈博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院副講師)
副主編輯：	林駿忻先生 (註冊藥劑師、香港中文大學藥劑學院博士研究員)
編輯小組：	張彥婷教授 (香港中文大學藥劑學院副教授) 陳姍璇醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫專科診所暨臨床教研中心中醫師) 朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)
審閱：	歐國賢博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 洪雙雙博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 劉昭勁博士 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 梁鍵敬醫師 (註冊中醫師、香港中文大學中醫學院專業顧問) 龍浩鋒教授 (香港中文大學醫學院腫瘤學系臨床副教授、 香港中文大學一期臨床研究中心副醫務總監（腫瘤科）) 李志光教授 (香港中文大學醫學院兒科學系教授、 香港兒童醫院兒童血液及腫瘤科名譽顧問醫生)
插圖設計：	朱采瑩小姐 (香港中文大學中醫學院項目統籌研究助理)

本項目由中醫藥發展基金資助



本資料/活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

中醫藥與青少年和青年癌症康復者 小冊子閱覽及使用聲明

- 隨著經驗的積累，中草藥的新用途持續發展，醫學診斷和治療方法亦不斷進步；本手冊提供的調護策略不一定能精確地適用於每位患者的所有情況。
- 西藥與中草藥或存在「藥療相互作用」風險，以下情況的患者如應用中醫藥調護時須諮詢腫瘤醫生及醫師。
 - 正在積極接受西藥癌症治療（包括手術、化療、放療、移植治療、或由癌症專科西醫提供的治療）的患者。
 - 完成西藥癌症治療未及六個月的患者。
- 本手冊提供的療法是針對癌症康復者，對於已經完成西藥癌症治療或正在長期使用西藥（如：激素藥物、免疫抑製劑）的患者，在開始任何中藥、中成藥或非口服替代醫學之前，請先必諮詢患者的腫瘤主診醫生及醫師。
- 中醫藥調護方式是高度個體化，會隨著氣候、環境、時間等方面而作出調整。在遵循本手冊建議的任何調護策略之前，請先必諮詢註冊中醫師，以及患者的腫瘤主診醫生。



3

家屬及照顧者常於青少年和青年癌症病者（15-39歲）康復期間以中藥入饌、或以藥材湯水減少癌症患者的不適。但部份中藥藥性較強，如未經了解個別青少年和青年康復者的體質，則未必適合使用。

本系列小冊子主要介紹中醫如何看待青少年和青年癌症康復者遇到的慢性健康問題及症狀，並介紹康復期間常見的食療方、改善常見不適的穴位按摩操作及中醫保健運動。如有任何疑問或有個別情況（如懷孕或計劃懷孕、對中藥過敏等），須先諮詢註冊中醫師。

2



前言

青少年和青年（Adolescent and Young Adult, AYA）癌症康復者是指在15-39歲的特定年齡層被診斷出患有癌症，經過適當治療後康復的人士。在康復過程中，往往有機會出現治療後引起的長遠影響。常見症狀包括不同程度的睡眠困難、疲倦、壓力及心理困擾、生育問題、脫髮、皮疹等。在心理、生理及護理方面，這個特定年齡層有其獨特的需求與挑戰。

中醫藥在癌症康復期調護上，有「既病防變、瘥後防復」的特色，透過飲食、穴位按摩、保健運動等，協調人體氣血陰陽平衡，對癌症治療後引起的長遠問題有一定幫助。

香港中文大學中醫學院、藥劑學院、兒科學系及腫瘤學系共同製作一系列小冊子，為青少年和青年癌症康復者，提供簡要中醫調護建議，希望有助紓緩和應對癌症康復期間可能出現的長遠健康問題。

青少年和青年癌症康復者

生育問題



青少年和青年癌症康復者可能會面對一定程度的生育困擾，例如由於腫瘤位置、癌症治療的過程中或治療後，導致生殖軸相關結構損傷（包括卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸、陰道、前列腺、睪丸、陰莖、大腦特定部位等），進而引起生育功能喪失、性功能減退。康復者可能出現排卵障礙、閉經、月經延後、不孕、勃起障礙、射精障礙、卵子及精子質量下降、不育等。



研究指出約四成至八成的青少年和青年癌症康復者對生育事宜表示關注，當中接近三成至四成半的康復者更表示中度至重度關注。調查亦顯示不少青少年和青年癌症康復者其生育的期望亦被父母低估。而女性青少年和青年癌症康復者在面對生育事宜壓力大於男性。

青少年和青年癌症康復者關注與生育相關的問題包括：

- 生殖器及第二性徵的外觀、結構及功能
- 無法享受性愛及生育
- 性慾減退或消失
- 尋找另一半：如何跟對象或伴侶啟齒生育問題、計劃家庭婚姻
- 情緒困擾：如焦慮、恐懼、受壓等
- 自我身份認同及自我形象變化
- 治療可能引致的健康問題、情緒問題：如疼痛、荷爾蒙變化、潮熱、骨質疏鬆、性慾減退等



青少年和青年癌症康復者 影響生育能力的原因

癌症治療影響

- 骨盆區域等部位因放射性治療曾接受高劑量或針對性輻射
- 癌症化療中包含影響生育能力的藥物，如烷化劑
- 曾接受部份或全部生殖組織或器官切除的手術
(接受癌症治療前，建議先向生殖科及腫瘤科專家進行詳細的生育力保存諮詢，了解治療對生育功能的影響，有助調整心態、計劃家庭及生育期望)

癌症治療後影響

- 康復後為身體外觀的改變及生育能力擔憂而造成情緒困擾
(面對情緒困擾，及早尋求心理治療，亦可減少因精神因素影響生育的機會)



青少年和青年癌症康復者 現代醫學對於保留生育能力的方法

癌症治療前保留生育能力

- 藥物保護性治療
- 預防損害：
 - 保留生育能力手術
 - 卵巢/子宮移位術（卵巢固定術）
- 冷凍保存健康細胞：
 - 女性：卵子（卵母細胞）、卵巢組織冷凍保存
 - 男性：精子、睪丸組織冷凍保存
 - 體外受精後的胚胎冷凍保存

癌症治療後的可行代替方案

- 輔助生育治療
- 接受卵子或胚胎捐贈
- 收養或寄養
- 代孕





青少年和青年癌症康復者

中醫對生育問題的認識

中醫認為腎精為先天之本，是生殖生育的根本。青少年和青年癌症康復者在完成手術治療或放化療後身體相對虛弱，傷及氣血陰精。如生殖器官或相關神經內分泌系統因治療出現結構性或功能性損傷，尤其容易傷及腎精腎氣，導致部分或永久失去生育能力。

《女科正宗》提及「男精壯而女經調，有子之道也。」關於部份手術切除或生殖器保存的康復者，中醫考慮「種子必先調經」，男子就必先調精。

康復者可考慮透過中醫藥針灸治療嘗試改善他們因癌症治療而受損的生育功能，協助提高精子、卵子質量。中醫藥可協助女性康復者恢復月經週期、排卵週期，例如經期、卵泡期、排卵期、黃體期等；或促進男性康復者精子生成、排精。

此外，青少年和青年癌症康復者或會因治療後出現生殖器官受損，感到個人身體健康狀況及外觀形態不理想，而失去建立家庭或尋找配偶的動力和盼望，甚至形成焦慮、壓力。中醫會同時根據情況協助康復者調暢情志，相關內容可參考「壓力及心理困擾」專題小冊子。

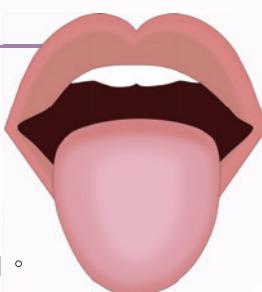
健康狀態

表現：

精力充沛，耐受寒熱，面色潤澤，睡眠好，飲食正常，大便、小便通暢等。

舌象：

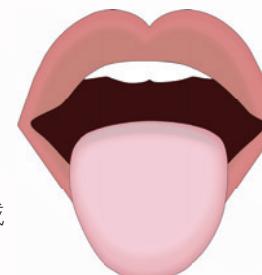
舌淡紅，苔薄白。



脾腎陽虛

表現：

女子月經推後，或閉經，經色淡黯；男子陽痿早泄；伴面色蒼白，氣短，疲乏，怕冷，小便色清量多，大便溏薄等。



舌象：

舌淡，苔白或厚白。

肝腎陰虛

表現：

女子月經提早，量少，或閉經，男子精液量少，脫髮，面紅，頭暈耳鳴，腰痠，五心煩熱，失眠多夢，口乾舌燥，大便乾等。



舌象：

舌紅，苔薄白或少苔。

肝鬱血滯

表現：

女子不排卵，卵巢或附件有大小包塊結節；男子不射精，或有精索靜脈曲張，睪丸有大小包塊結節；伴有抑鬱，煩躁易怒，常嘆氣，胸脇脹痛，胸悶，咽中有異物感等。



舌象：

淡暗或色紫，苔薄白，或有瘀斑。

痰濕閉阻

表現：

女子月經延後或閉經；男子性欲減少或不射精；伴有毛髮增多，面油多，肥胖，噁心，頭暈，胸悶納呆，帶下量多，大便黏，口黏，或多睡等。



舌象：

舌淡、苔白厚膩。



常用保健助孕藥物

中醫認為腎精為先天之本，是生殖生育的根本；因此中醫助孕安胎多從補腎為調理原則，助以補益脾胃、疏肝理氣。如患者兼有痰濕血瘀，則配合化濕、祛瘀。對於青少年和青年癌症康復者氣血不足、腎虛的情況，具體可考慮從健脾益氣、疏肝養血、補腎益精、固護衝任等方面調理，以達到「氣以載胎」、「血以養胎」、「腎以繫胎」的目標。

滋補腎精：熟地黃、枸杞子、女貞子、山茱萸

溫補腎陽：杜仲、巴戟天、金櫻子

固護衝任：菟絲子、桑寄生

健脾益氣：山藥、茯神、芡實

枸杞子



性味：味甘，性平。

歸經：肝、腎經。

功效：補益肝腎。

桑寄生



性味：味苦、甘，性平。

歸經：肝、腎經。

功效：補益肝腎，強腰壯骨，固衝安胎。

選擇輔助生育的康復者也可以考慮同步中醫藥針灸治療，有助提高胚胎著床的機率。

青少年和青年癌症康復者 助孕藥膳介紹

《黃帝內經》亦提到：「毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味和而服之以補精益氣」，藥與食互助互用。藥膳利用食物與藥物的治療性能，從而維持健康，防治疾病，促進康復。以下食療方謹供作為孕前調理參考使用，詳情請諮詢註冊中醫師。

製作食療/藥膳備註：部分藥材，質地較硬的藥材可以先用清水略洗去表面灰塵後，加少量清水浸泡15-20分鐘才煲，會更易煲出味道，效果更好。

脾腎陽虛 巴戟杜仲山藥蓮子芡實合桃湯 1-2人份量

材料：巴戟天10克、杜仲10克、山藥30克、蓮子15克、芡實10克、合桃肉30克。

功效：健脾補腎。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入1600毫升清水浸泡15分鐘，用大火煮滾，轉小火煮45分鐘，可按個人喜好加入肉食150克、適量鹽調味；素食者可不用放肉。



不適合人士：感冒人士、陰虛火旺、便秘者。（孕婦飲用之前請向中醫師查詢。）

肝腎陰虛 桑寄生桑椹杞子雞蛋茶 1-2人份量

材料：桑寄生30克、桑椹子15克、枸杞子15克、雞蛋2隻（蛤熟剝殼備用）。

功效：補腎填精，壯腰健膝。

製法：以上材料洗淨，先將桑寄生、桑椹子放入鍋內，加入1600毫升清水浸泡15分鐘，大火煮滾，轉小火煮30分鐘，加入枸杞子、蛤熟剝殼雞蛋再煮10分鐘。可按個人喜好加入適量黃冰糖調味。分兩次飲用。



不適合人士：感冒人士。（孕婦飲用之前請向中醫師查詢。）



青少年和青年癌症康復者

助孕藥膳介紹（續）

肝鬱血滯 佛手大棗茶 1人份量

材料：佛手12克、大棗（去核）6個。

功效：疏肝理氣養血。

製法：以上材料洗淨，放入茶壺或保暖壺，可按個人喜好加入適量紅茶葉或白冰糖調味，用500毫升熱開水焗泡20分鐘後，即可飲用。

不適合人士：孕婦、鬱而化火者。



痰濕閉阻 薏苡仁陳皮紅豆赤小豆茯苓水 1-2人份量

材料：生熟薏苡仁（薏米）各30克、紅豆20克、陳皮一角、赤小豆10克、茯苓15克。

功效：健脾化濕。

製法：以上材料洗淨，放入鍋內，加入1600毫升清水浸泡15分鐘，用大火煮滾，再轉小火煮45分鐘。分兩次飲用。可按個人喜好加入適量鹽調味。

不適合人士：孕婦、氣陰兩虛、小便多者。



助孕穴位按壓

通過對於穴位進行適當的刺激，促使氣血經絡暢通，達到扶正祛邪、改善體質的目的。不同穴位對人體的保健功效也不同。

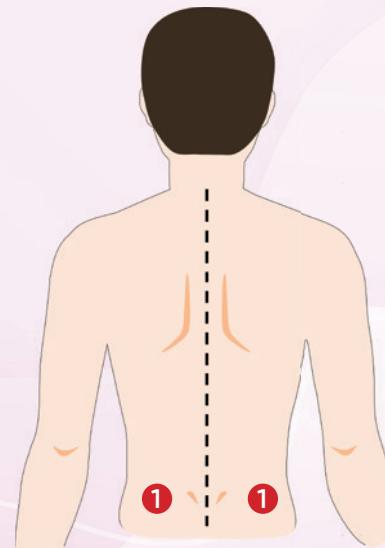
腰眼 ①

取穴：腰部髂後上棘（左右手叉腰捫及的盆骨部突起部位）及腰椎之間的凹陷。

功效：補腎填精、健膝壯腰。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

禁忌：懷孕期間禁用。



關元 ②

取穴：正中線，臍下3寸（約自身四橫指）。

功效：補益腎陽、調節下焦氣機。

禁忌：懷孕期間忌按此穴。

中極 ③

取穴：正中線，臍下4寸。

功效：補腎固精、調經調精、理氣利水。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

禁忌：懷孕、月經期間忌按此穴。





助孕穴位按壓（續）

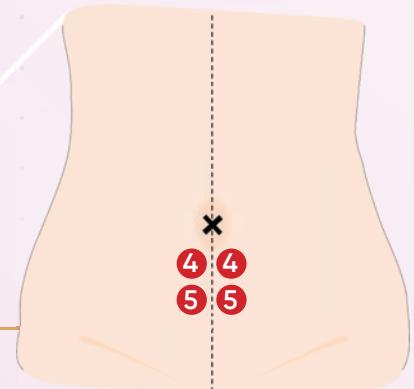
四滿 ④

取穴：臍中下2寸，約2指闊正中線，旁開0.5寸，即氣穴上1寸。

功效：調節腎經氣血、化濕降濁、治男科女科生育科疾病。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

禁忌：懷孕、月經期間忌按此穴。



氣穴 ⑤

取穴：下腹部正中線肚臍直下3寸處（約自身四橫指），旁開0.5寸。

功效：補腎利氣、治宮冷及精冷、調經固澀。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。

禁忌：懷孕、月經期間忌按此穴。

太溪 ⑥

取穴：足踝內側，踝尖後方和跟腱之間凹陷處。

功效：補腎養陰降火。

方法：每日按壓3次，每次30-40下，分別在早、午、晚飯之後。



- 在進行癌症治療前，患者及其家人、照顧者要多留意及認識治療方案可能引起的生育問題，並盡量選取最能保存生育能力的治療方案。
- 康復者多了解生育問題對個人心理狀況的影響。
- 康復者的家人、照顧者及親友多關注康復者的心理困擾及護理。
- 癌症康復者了解個人生育功能及結構情況，調節生育期望。
- 癌症康復者在面對生育問題時，可能需要配合中醫藥、針灸治療、輔助生育治療、心理護理等。
- 可以考慮穴位按摩、太極拳或氣功來幫助緩解治療後的生殖系統、泌尿系統、盆腔不適及情緒困擾。





香港中文大學中醫學院

School of Chinese Medicine
The Chinese University of Hong Kong



School of Pharmacy CUHK

Expanding the pharmaceutical universe,
Creating opportunities for life

香港新界沙田香港中文大學崇基學院李慧珍樓G07室

電話 : (852) 3943 4328

電郵 : scm@cuhk.edu.hk