

輔助與另類療法於安寧照護
運用經驗分享

王淑貞

自然系統理論的組成物

自然科學(西方醫學)

人Person

系統Systems

器官Organs

組織Tissues

細胞Cells

胞器Organelles

分子Molecules

原子Atoms

夸克Quarks

奈米nanometer(=10⁻⁹meter)

社會科學

宇宙Universe

地球Earth

人類Human Beings

文化Culture

次文化Subculture

社區Community

家庭Family

輔助療法的運用

- 美國CDC(Centers for Disease Control and Prevention)在2002年調查全美有高達36-62%的成年人，有使用輔助療法

<http://nccam.nih.gov/news/camsurvey.htm>

- 約有7-54%的癌症病人使用輔助與另類療法 (complementary and alternative medicine, CAM)；癌症病人期望使用CAM來提升免疫力，緩解疼痛及控制疾病合併症與治療之副作用，但有少數的病人為了治癒疾病

輔助與另類療法的定義

- 輔助與另類療法是指傳統醫療(西方醫學)以外的治療方法
- 輔助療法(complementary medicine)是指使用傳統醫療之外，再外加治療處置以緩解不適的症狀，例如化學治療時，可以同時以芳香治療緩解噁心及嘔吐的不適
- 另類療法(alternative medicine)則是完全取代傳統西醫治療(conventional)的治療方法，如拒絕化學治療，只使用鯊魚軟骨作治療癌症

- <http://nccam.nih.gov/health/whatiscom/#types>. Accessed July 3, 2011.

使用輔助療法的理由

- 癌症病人

- 緩解因癌症治療引起的副作用

- 減少一些因治療帶來的不適感

- 積極的改善自己的健康

- 自己本身喜好另類治療

- Verhoef, M. J., Balaneaves, L. G., Boon, H. S., and Vroegindewey (2005)

輔助療法提供的效果

- 輔助療法提供在治療過程中
 - 經驗到較多的溫暖、情感性交流與互動、以及「自主性」、「參與感」、「自我可控制感」(Sense of Self -Mastery)、「平等心」、「被尊重」與「價值感」等重要的心理感受
- 是內在平安和生活幸福的重要指標

梁翠梅. 多元輔助療法在老人族群之應用

輔助療法分類

- 美國國家衛生研究院輔助醫療中心(National center for complementary and alternative medicine, NCCAM)將輔助療法分成五大範圍
 - 天然產品(natural products):草藥、植物、膳食補充。
 - 操作性及身體治療方法(manipulative and body-based practices):整脊、按摩。
 - 精神-身體醫療(mind-body medicine):靜坐、瑜珈、針灸、深呼吸運動、想像療法、催眠、放鬆療法、氣功、太極。
 - 其他類如運動及能量治療:普拉提(Pilates)、氣功、靈氣、療癒接觸。
 - 整合醫療體系(whole medical systems):印度傳統醫療(Ayurvedic medicine)、傳統中醫藥(traditional Chinese medicine)、顺势療法(homeopathy)、物理治療(naturopathy)。

常用的CAM

- 在美國約有86%的安寧緩和照護提供CAM

按摩(massage)	87%
音樂治療(music therapy)	74%
能量療癒(energy healing)	65%
引導想像療法(guided healing)	45%
芳香療法(aromatherapy)	45%
慈悲接觸(compassionate touch)	42%
針灸(acupuncture)	32%
寵物治療(pet therapy)	32%
冥想(meditation)	29%
藝術治療(art therapy)	22%
反射按摩(reflexology)	19%
催眠(hypnotherapy)	16%

緩解末期症狀的CAM實證1/4

- 疼痛Pain：
 - 針灸acupuncture：緩解癌症疼痛及慢性疼痛，雖有RCT研究但仍需要更多實證支持，需要有經驗且受過訓練的醫師執行。
 - 能量醫療(energy medicine)：靈氣(reiki)減緩癌症疼痛及改善生活品質。接觸性治療(therapeutic touch)減輕疼痛及焦慮
 - 催眠(hypnosis)：有較強實證減輕疼痛，但對病人的惡心及嘔吐並無顯著效果。對於急性疼痛緩解也有效，例如執行乳房切片的病人
 - 按摩和冥想有助於減輕疼痛、焦慮、惡心嘔吐及增加舒適感，但研究結果因個人的差異有不同的結果。按摩治療比一般簡單接觸治療，較能緩解末期病人疼痛及情緒症狀。
 - 音樂治療：可緩解疼痛，但需更多實證的支持

緩解末期症狀的CAM實證2/4

• 焦慮

- 冥想治療：冥想及靜坐有助於減輕焦慮、情緒困擾、降低憂鬱、生氣及混亂意識，正念減壓 (mindfulness-based stress reduction, MBSR) 是一套嚴謹的病人訓練計畫，但並非適合所有病人。
- 瑜珈：可緩解壓力、焦慮、和失眠等症狀，但大部份的實證很少單獨使用，常合併呼吸控制、冥想、活動及唸經等方式。
- 遠距療癒方法 (Distant healing modalities)：包含接觸性治療、靈氣、靈性療癒、祈禱及氣功。實證顯示，接觸性治療、遠距代禱 (distant intercessory prayer)、及遠距療癒 (distant healing)，都有正面的效果，如放鬆、減輕疼痛、改善呼吸及提升生活品質。
- 按摩及芳香治療 (aromatherapy)：按摩可以合併精油或單純的按摩，都可緩解短暫焦慮。
- 音樂治療 (music therapy)：安寧緩和照護中，音樂治療可以讓病人放鬆、壓力調適及增進與病人家屬的溝通。

緩解末期症狀的CAM實證3/4

- 噁心及嘔吐

- 針灸治療及電刺激針灸(electroacupuncture)化學治療引起的噁心及嘔吐，最常使用的是內關穴(P6)及足三里(St 36)；針灸對口乾有效。電刺激手腕帶(electrostimulation wrist band)對於化學治療引起的噁心嘔吐的效果，則不建議使用。
- 中草藥(Botanicals): 薑、當歸可以緩解化學治療引起的噁心嘔吐，但需更多研究評值效果。
- 催眠及想像療法：引導想像、催眠、放鬆訓練及情感想像(emotive imagery)可以緩解小孩及成人之噁心嘔吐，同時可以減輕焦慮、因治療引起的困擾(distress)、及急性疼痛，但對於慢性疼痛及化學治療後所的噁心嘔吐的效果不明確。

緩解末期症狀的CAM實證4/4

- 呼吸困難：針對肺癌呼吸困難的病人，可以呼吸訓練(breathing control)、放鬆技巧、電風扇、及心理社會支持。針灸可以緩解呼吸困難、無力等
- 虛弱(Fatigue)：針灸及按摩可減緩癌症病人虛弱症狀

CAM使用注意事項

- 收集目前病史：診斷、病情進展、使用的藥物、血栓部位、手術部位、放射部位及血球數、病人感到舒適的位置
- 不可按摩的部位：骨頭轉移部位、血小板小於35,000-40000/mm³、放射治療部位、血栓部位。輕柔按摩比深部組織按摩得宜
- 治療前後需評估病人症狀程度，以評估執行後成效。
- 病人的文化及宗教慣用的治療方式及禁忌。
- 病人對治療的瞭解，過去是否有使用的經驗？是正向經驗或負向經驗？是否會害怕？
- 病人需要：是誰要求要做這些治療？是病人還是家屬？病人是否想要嘗試？
- 服用草藥的病人，應該要仔細詢問病人是否同時服用西藥，服用何種藥物，以避免不良交互反應發生。

草藥與食療常引起的毒素反應

- 增加出血，一般發生於高劑量使用或與抗凝劑一起使用 要特別小心
 - 小白菊feverfew
 - 蒜頭garlic
 - 薑ginger
 - 銀杏ginkgo
- 過度使用或濫用引起低血鉀
 - 番瀉葉senna
 - 藥鼠李Cascara
 - 蘆薈aloe
- 緩瀉劑：當歸Dong Quai
- 加成作用：Tetracycline：蜂膠Propolis

安寧療護輔助療法分享

- 天然產品(natural products)
- 操作性及身體治療方法(manipulative and body-based practices)
- 精神-身體醫療(mind-body medicine)
- 其他類如運動及能量治療
- 整合醫療體系(whole medical systems)

天然產品(natural products)

- 蜂膠Propoflis
- 藥膳(herbal cuisine)
 - 小米消化粥, 降逆止嘔玉米濃湯(徐婉玲等(2000))
 - 便秘: 當歸, 桑椹, 決明子, 番瀉葉
- 傷口中藥水
- 左手香

操作性及身體治療方法(manipulative and body-based practices)

- 芳香按摩
- 穴位按摩
- 耳穴按摩
- 足底按摩

芳香療法

- 起源於古埃及文明，盛行於歐洲，用於舒緩壓力及增進身體健康
- 精油吸收的方式
 - 皮膚吸收
 - 透過毛細孔和毛囊，他們可以到達為血管
 - 刺激皮膚表層神經末梢，產生反應後再傳送到腦部
 - 吸嗅方式經嗅覺神經傳到大腦皮質

Reflexology 足底按摩

- 輕柔為原則

精神-身體醫療(mind-body medicine)

- 針灸
- 想像療法
- 催眠
- 氣功
- 太極
- 正念減壓：靜坐、瑜珈、身體掃描

氣功Qigong

- 藉由呼吸技巧, 運動及按摩的技術, 學習自己的氣, 而達到身心靈平衡
- 郭林氣功
- 嚴新氣功

正念減壓

- **Mindfulness is defined as:**
moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively, as non-judgmentally, and openheartedly as possible.
- 藉由以某種特定方式，給出注意力，而達到的了了分明，非批判性的覺察，也就是，在此時此刻，非反應性地，盡可能全心全意的覺察。
 - Jon Kabat-Zinn, “Coming to Our Senses”

其他類如運動及能量治療

- 大愛手
- 長生學
- 笑笑功
- 靈氣治療
- 接觸性治療

大愛手 Hands of Great Love

- 和氣大愛始於1984年，創辦人周瑞宏老師赴美，在美國成立「HoChi Institute 和氣學會」，發展一系列的生命成長課程，教導人們啟發、運用內在本有的光明力量，達到身體健康、心性光明的目的，創造幸福光生活。

長生學 *Everlasting Life*

- 長生學是藉著人體導引宇宙能量來幫助自身及他人治病的一種方法。這些乃是心靈與愛心結合宇宙能量所產生的效果。

笑笑功

- 目的之社會團體，以協助各界人士鬆筋開懷、啟動喜樂、還我童貞、回歸自然、造福群眾、關懷弱勢，以達全民健康、快樂，社會和諧為宗旨。

• 台灣笑笑功協會網頁

- 是一種結合，笑及氣功的功法
- 利用大笑來幫助人們回到最原始的嬰兒階段，所以笑笑功的動作是非常原始的。歐美國家及日本地區，曾有人利用觀看好笑的動作，來達到大笑的目的，但在笑笑功中，並沒有藉由影像的導引來發出笑聲，而是藉由自然的笑來達到全身放鬆的效果，經過笑的訓練後，感覺到整個人變輕盈

• 長春月刊(2006)黃貴帥醫師與笑笑功



靈氣Reiki

- 靈氣是一種充塞於天地之間，無所不在的宇宙能量
- 可以預防疾病，保健身體，淨化身體，減輕疼痛進而加速痊癒，
- 可治療自己與別人

接觸性治療 Therapeutic touch

- 治療性接觸是近代對過去種種有關療癒治療所下的闡訴，這些的治療包含了意識性的指引或感覺調整人類的能量
- 治療性接觸常會被人誤稱，因為治療者不需要接觸到被治療者的身體
- 治療者主要的角色是再調被治療者的能量，而不是在對方的皮膚上

接觸性治療 Therapeutic touch

- 放鬆 Relaxation
- 緩解疼痛 Pain reduction
- 加速療癒過程 Accelerated healing process
- 身心症緩解 Alleviation of psychosomatic illness

接觸性治療Therapeutic touch

- 集中注意力(Centering)
- 評估(Assessment)
- 介入(Intervention)
 - 能量平衡Energy rebalancing
 - 能量調整Energy modulation
 - 能量撫平Energy unruffling
- 評值(Evaluation)

Centering 集中意念

- 為內修自我，將精神集中達到平靜的狀態
- 冥想：調身調息調心，使身心清安

評估Assessment

- 評估治療者的能量狀況
- 治療者將雙手至於離被治療者2-3吋的距離，由頭到腳順勢平穩撫過，來評估被治療者身體之能量
- 治療者藉著冷熱痛脹刺麻的感覺來感受對方的能量氣場
- 被治療者的身體部位以脊柱為中線，呈現左右相對，治療者可感受兩側之差異

介入Intervention

- 能量再平衡：治療者投射出評估被治療者的兩側不同的能量
- 能量調節：與已被治療者所需的能量（例如：冷VS熱）
- 能量疏通：直接以手至於氣道阻塞部位，向肢體末端方向撫順

評值Evaluation

- 最後再評估能量的變化

整合醫療體系 (whole medical systems)

- 傳統中醫
- 順勢療法
- 音樂治療
- 藝術治療
- 園藝治療

針灸療法Acupuncture

- 陰陽：天人相應，即人和自然環境及氣候變化有密切相應不可分割的關係
- 木火土金水等五大元素，及肝心脾肺腎等五臟
- 十二經絡
- 1979 WHO認可43種針灸適應症；1996年64種
 - 採用類似針灸法隨機對照實驗(戒毒, 過敏性鼻炎, 支氣管哮喘, 頭痛, 手術後疼痛, 戒煙, 惡心嘔吐....)
 - 有足夠樣本但無隨機實驗: 慢性咽喉炎, 兒童近視, 坐骨神經痛, 梅尼爾氏症.....

中醫七星針個案分享

- Case- Mr. Huang, 39 y/o male

Recurrent tongue & lower lip cancer;
facial lymphedema

音樂治療 Music Therapy

- 中醫理論：聲波改變人類能量場的型態進而改變人的身心狀態，既陰陽調和（五行音樂系統 five elements tonal system）
- 心理生理學理論：音樂的節律和節拍會作用在腦部的周邊系統(Limbic)和下視丘，進而能調整神經內分泌系統及交感神經系統的作用

藝術治療 Art therapy

- 精神分析：從潛意識中釋放出來的一種自發性心象 (Spontaneous imagery)
- 激發創意提昇自我察覺力，問題解決能力，傾瀉情緒，測試現實感，解決衝突及整合
- 創作存留於世，並能與親友分享作品增加彼此間之連結

藝術治療 Art therapy

- 治療性隱喻及引導想像於藝術治療中的重要性
- 橋的象徵
- 未有以「橋」為隱喻來探索其對癌末患者的象徵意義。

園藝治療

- 園藝治療要從生活面切入，可自需求面著手，治療師必須對參與的媒介作物，有深入的瞭解，才能有效發揮功能操作的效益，
- 舒發心理情緒的安撫寓意，因應生理五感的正向刺激。

<http://blog.udn.com/jennyowl/5569537#ixzz1Vrq1Ld7V>

寵物治療

- 服務內容分為『陪伴活動』及『復健治療』，在『陪伴活動』中服務對象可獲得與動物相伴的樂趣，並增加他們被探視、得到關懷的機會，而『復健治療』則配合復健師的療程設計，協助進行患者復健，例如利用丟球、梳毛、撫摸狗兒、牽狗兒散步等等活動，服務對象自發性地增加局部或全身肢體活動度，或利用狗兒為話題與服務對象進行對話，刺激其口語運用，並且於無形間進行辨識個體、追溯記憶等刺激心智的練習；飼主擔任的是「動物助手」的工作，隨時注意狗狗的狀況，與服務對象閒話家常，引導他們和狗狗互動，因此飼主志工實為服務中不可或缺的一環。