

## 乳癌患者的身心靈照護

過去有許多經由癌症篩檢發現的乳癌病人，得知罹癌後，即便是零期，第一反應就是把工作辭了、開始吃素，甚至放棄人生。近年因為醫療的進步，其實大部分乳癌患者只要發現得早、都能存活很久，但如何活得有生活品質是一件很重要的事。癌症存活者

(cancer survivor) 的照護一直是家庭醫學部在臨床上非常重視的領域，我們努力用人性化及正面的能量傳達正確的知識來幫助病人。

過去三年受到新冠肺炎的影響，許多病人拖延就醫，最後造成不可挽回的後果，在推動預防醫學上造成很大的阻礙。癌症會隨著不同分期而有不同的預後，尤其是乳癌第一次就醫的時間點與存活率息息相關，若能藉由癌症篩檢中的乳房攝影檢查，在還摸不到乳房腫瘤時就發現病灶，馬上就醫接受腫瘤切除或治療，5年存活率可高達 99%。臺灣健保制度完善且便宜，但臨床上卻常見因鴛鳥心態最終抱憾的病人，以為遲不

就醫、放著不處理或與它和平相處癌細胞就會消失，其中許多還不乏是高知識分子。其實這樣消極應對，反而會使癌細胞更加肆無忌憚地擴張領域，轉移到淋巴、腦部、肝臟...，這時就算再高明的醫師也束手無策，所以定期癌症篩檢非常重要，讓病人得以早期發現早期治療。

無論任何分期的病人，在罹病的過程都是非常辛苦的，因為必須經歷許多治療，例如：手術、化學治療、放射線治療、某些病人還需口服賀爾蒙治療...。術後也會陸續出現許多的不適症狀，例如：淋巴水腫、傷口雖癒合但仍有疼痛感...。其中傷口癒合後的疼痛感、胸悶、呼吸困難多半是因為緊張焦慮引起，而淋巴水腫可以藉由居家復健運動改善症狀，醫院的復健科有許多醫師、物理治療師都能提供專業的協助。常有很多乳癌病人誤信網路文章不接受手術或化學治療，道聽塗說偏方、改採自然療法、生機飲食、忌吃某些食物，結果偏食產生的營養不良讓免疫力下降，

最後受到感染造成死亡，實在得不償失。罹癌患者若能越早發現罹病，並完全配合醫師接受妥適治療，就能有極高的存活率。

乳癌患者經過治療抗癌成功之後，外科或腫瘤科醫師常會將病人轉到乳房醫學中心或家庭醫學部的門診來進行後續的定期追蹤。既然歷經千辛萬苦活下來且治療好了，接下來的功課就非常重要。雖然科學上有許多關於癌症 5 年存活率的研究，但終究是個大數據的結果，每個人有其個別性，請不要拘泥於自己是第幾期的癌症，因為第一期病人馬上就復發而第四期病人活好久的例子比比皆是，關鍵就在於個人的認知與心態。研究顯示曾罹癌的患者其二度罹癌機率高，就算經過治療，得以成功抗癌，還是需要規律的就醫，至少每半年至一年定期回診讓醫師安排必要的檢查追蹤身體狀況，例如：血液檢查、肝功能、癌症指數、每年一次的乳房攝影及乳房超音波檢查，甚至胸部 X 光、腹部、子宮超音波、更年期患者的骨密度檢查，

尤其許多家庭醫學科的醫師還會細心的安排四癌篩檢，照顧身體的其他部位，因此定期回診非常重要。

罹癌並非全然是世界末日，它也可能是個蒙面的禮物，讓人藉此機會重新檢視自我，此時請不要離群索居的跑去深山修行，反而應該漸進式的回歸工作及正常的生活，好好跟醫師保持良善的互動，慢慢的就會發現”活著真好”，即使是身為一位癌症存活者，依舊是一件令人喜悅的事情。建議在情緒低落時可以轉移注意力到其他地方，例如：學習瑜珈、音樂、畫畫、或任何喜歡的才藝，在支持團體或病友會分享心情感受、認識新朋友，或擔任志工，心境的轉換會讓情緒放鬆。靈性部分，無論任何宗教或方式，建議每個人要有一個信仰或人生信念，如果沒有任何信仰也可透過閱讀書籍、上心靈課程、聆聽演講獲得幫助，藉此療癒萬念俱灰的心情，進而產生正向的堅定力量。

許多病人認為罹癌是個蒙面的祝福，當成老天爺的善意提醒，在此時重新檢視生命，放慢步調停、看、聽、思考人生、調整生活習慣、不責怪或追究為何罹癌，反而更該善待犒賞自己；也有病人罹癌之後聽信人云亦云嚴格自我要求諸多的飲食限制，心力交瘁之下導致癌症復發。其實罹癌已經很辛苦，歷經無數治療後成功活下來後的首要任務就是把自己當成女皇般寵愛，在符合比例原則下吃任何想吃的食物（只要是適量，就算是甜食也無妨）。接納經過手術、化學治療、放射線治療之後變得不完整的自己，感恩一切發生的事情及所有曾協助過的人，放下無謂的愁雲慘霧或恐懼緊張焦慮的心情，讓生活過得更精彩。

最後，提醒歷劫歸來的乳癌鬥士們，在身心靈層面應注意的事項：

1. 寬容對待此時的自己，珍惜好多人協助之後好不容易搶救回來的生命。
2. 每天吃好睡飽：可以的話用天然的食材及香料為自己準備三餐，加上充足的睡眠維持足夠的免疫力，容光煥發地過生活。
3. 適量的運動：研究顯示瑜珈可降低乳癌患者的焦慮，出門旅行也可以獲得很好的療癒，大病一場後看世界，感受一定更截然不同。
4. 接種成人疫苗：癌症患者免疫力差，建議必須防患於未然接種各類疫苗（例如：季節性流感疫苗、帶狀皰疹疫苗、肺炎鏈球菌疫苗...），以避免受到伺機性感染。
5. 一定要以認真負責的態度對待自己，按醫師囑咐每半年至一年定期回診，把維持身體健康當成終身必修的課題，繼續過好精采人生。



口述 / 資料提供：家庭醫學部主任 程劭儀

採訪 / 撰稿：公共事務室護理師 陳佳凌