



臺北

七月十五日

醫護志工用心陪伴
助癌友腸保健康


臺北慈濟醫院在七月十五日上午舉辦大腸癌病友會，三十位病友和家屬共聚一堂，醫療團隊詳盡提供腸癌新知，以及營養、運動、用藥各方面的正確觀念，醫病相伴，凝聚更多抗癌力量。

治療運動與營養 癌後人生更樂活

「大腸直腸癌占所有癌症約百分之十一點三，每個人一生得到的機率為

百分之六，發生率有年輕化的趨勢。相較於其他癌症，大腸癌若能早期發現早期治療，存活率高達九成以上。」大腸直腸外科陳莊偉醫師首先介紹大腸癌的特性和術後照護，給予病友們莫大的信心。他提到，有時癌細胞會侵犯泌尿道或轉移其他器官，因此治療團隊涵蓋多個科別。手術切除為主要的治療方式，再輔以化學治療、標靶藥物、放射治療、免疫提升等，為病患量身打造治療照護計畫。

有些病患以為手術後應該多休息、避免運動，復健科邱佳儀醫師為病友們帶來新觀念。新的研究顯示，臥床休息太久會喪失身體功能和行動能力，在癌症治療期間做運動不但是安全的，還能改善身體功能和生活品質，增加病患的存活期，減少百分之四十五至



臺北慈院舉辦大腸癌病友會，大腸直腸外科陳莊偉醫師為病友與家屬們介紹大腸癌的特性和術後照護。



吳佩青中醫師（左圖）與姚茶瓊營養師分享抗癌飲食，提供治療和保養的建議。

六十一的大腸癌死亡風險。透過衛教影片，邱醫師帶領病友們起身健康動一動，學習簡單的呼吸訓練、淋巴活化運動以及骨盆底肌運動。

放射腫瘤科黃經民主任介紹直腸癌的定位放射治療，精準消滅腫瘤並將周邊正常器官的放射劑量降至最低，減少副作用。血液腫瘤科高偉堯主任也分享今年國外的醫學研究，標靶性的免疫治療對於百分之三十七特殊基因體不穩定的病人有效，無惡化期可延長到九個月，甚至有些病人停藥後還能持續藥效。

中醫部吳佩青醫師和姚茶瓊營養師提供許多治療和保養的建議。吳醫師以分期論治談手術後和化放療的調養，列舉許多抗癌藥膳、補氣食材，抑制腫瘤成長、改善身體功能。姚營養師依照治療與飲食進程，建議術後低渣飲食，化放療期間應攝取高蛋白預防營養缺乏、避免體重減輕及組織耗損；

穩定追蹤期多蔬果少肉類，均衡飲食。

八十五歲的黃師姊經常到臺北慈院做志工，在今年三月的全身健檢時發現是大腸癌初期，「半年前排便有點困難，實在沒想到是大腸癌。」她對於罹癌仍相當樂觀，毫不猶豫地接受手術，術後恢復很好、持續追蹤。

另一位五十七歲的陳先生每年定期健檢，去年發現大腸有息肉並切除，他慶幸是大腸癌零期，這也讓他重新檢視自己的生活。「我過去把勞動當運動，喜歡吃澱粉類、甜點，血壓偏高。手術後調整飲食習慣和規律運動，血壓血糖維持穩定，體重也減輕十公斤。」他感謝醫師、營養師給予正確的觀念，活出健康的人生。

病友、家屬與醫療團隊零距離交流，心中的疑問及時獲得解答，加上癌症關懷志工相伴，抗癌之路不寂寞。（文／徐莉惠 攝影／連志強）