



主持人、醫生、護理師及現場來賓大家好！

我一年前的 5 月 20 日因胰臟癌於台大醫院就診開刀，並順利恢復至今，在分享前我要先感謝台大醫院李伯皇教授、田郁文教授、楊士弘醫師、個案管理師謝小姐以及胰臟科的醫療團隊，感謝您們細心的照顧及關懷才有現在健康的我。

以下分享自己的治療過程及身體恢復重點：

我去年剛發病時，自行先到診所就診，經診所檢查為膽管阻塞，並推薦至台大醫院肝膽科再做詳細檢查，所以後來就到台大醫院看診。在經過李伯皇教授細心的看診及檢查下，發現在身體裡的膽管胰臟頭已經長出腫瘤，須立即開刀治療，在台大醫院的安排下，轉至胰臟外科開刀，由田郁文教授執行此次手術療程。在手術成功後，醫院將我轉至胰臟腫瘤科楊士弘醫師，做後續的看診及化學治療，完成化學治療後持續追蹤檢查。



在這一年的治療及恢復過程中，我發現服藥後身體有時難免會有不適或副作用的症狀，例如：手腳腫脹、眼睛乾澀，雖然感覺不好，但還是要讓自己的心情放鬆(這是第一個重點)，看看或做做自己喜歡的書或事，儘可能分散不適的感覺，這樣就不會有太痛苦的感覺，因為時間會過得比較快。

第二及第三個重點是要注意個人的衛生習慣及飲食，隨時要保持其周邊環境清潔，因為髒亂的環境才會引來疾病，環境乾淨心情也比較愉快，再來要多吃有營養的食物，少吃生的食物(我個人是完全不吃生食的)。第四點是睡眠要充足，不要讓自己過於勞累，因為生病的人要有充足的體力好對抗病魔，最重要的一點就是學習慢活，就是讓自己的生活步調減慢，好好享受人生。

我的結論是：其實疾病並不可怕，但常因為自己的想像，而過度恐慌，反而造成其治療效果減半，並讓自己及家人更加害怕，我認為只要開開心心與疾病共存，並且按照醫師指示，按時服藥治療，即可恢復原本屬於您健康及快樂的人生，最後祝福大家身體都能健康快樂。

加油~各位病友！謝謝！

