



~病友分享二~

病友會時間 2015/03/27

大家好，去年六月底發生黃疸、全身不舒服，七月確診胰臟癌，因為無法動手術，只能化學治療(GEMZAR+TS1)，直到今年三月份改為化學治療加放射治療的治療方式。確診胰臟癌後我開始想為什麼會得病呢？我過去生活壓力大，一直拚經濟過忙碌的生活，虧待自己的身體。現在是一個機會，對生命的反省，如何從過去對身心的不照顧，到現在藉由醫療團隊的協助下改變生活。化學治療是有毒性，在治療的過程中受到破壞也重新獲得修護，一直到最後如鄭先生所說的重生。就我自己的經驗來看，目前的狀況還不錯，生病就生病，但是我們將來要更健康，我是如何保持一個好的生活狀態呢？三個重要的內外調理：

1. 食物營養：吃好睡好，終其一生。不是說要吃山珍海味，而是吃的健康、睡的好，吃得進去才有活力。另外，不運動就不容易代謝，不出汗的話，很多東西就排不出去，雖然身體不舒服，但還是要強



迫自己去做，因為，如果不動就吃不下，吃不下就沒體力，沒有體力會影響治療。運動的部分，如何讓自己的肺活量增加?我一位罹癌的朋友目前已治癒，他當時儘管身體很不舒服，還是自己去買菜、出門不坐計程車，盡量多活動。熱療緩解很重要，胰臟癌病人容易背部疼痛，熱水(泡熱水澡)、熱療法(熱敷)可以緩解自己背部疼痛。足部的話，從足部到小腿的按摩，可以幫助我們肌肉神經舒緩、幫助新陳代謝。

2. 精神營養：生病不是罪，癌症在 21 世紀慢慢轉變為慢性病，沒有必要自卑不敢和人分享，癌症只是一種病，告訴我們身體出了狀況，不要羞於告訴別人，要懂得釋放。我得知自己患胰臟癌時痛哭流涕，因為我的小孩還很小，很感謝有家人和親人、同事夥伴、朋友同學、其他社會資源、病友會的支持。疼痛會來來去去、指數也會上上下下，我 CA199 最差時到一萬八，感謝台大醫療團隊，我現在降下來到 100 多，但是有時候也會到 200 多、300 多，雖然沒有像上一位病友療效這麼好，但也是有下降的趨勢。晚上睡不著覺就睡不著覺，需要靠自己克服及旁人的安慰，生病了就需要他人的支持，該哭的時候就哭，



讓自己情緒釋放，不要悶在心裡。主動尋求資源，把自己打扮得不像病人，也不要把自己當病人，勇於走出去改善自己的心態，生病不是罪不需要羞愧，我們虧待了自己的身體，所以要把作息、飲食一起改善，這個年頭誰不生病？意外走的人更多。

3. 靈性營養：除了家人、他人的支持，自己的飲食、運動改善外，可能還是需要信仰。我的看法第一個是悔改：以前仗著自己年輕隨便糟蹋身體，亂吃、作息不正常、熬夜，會得病沒有人會告訴你原因，醫師也無法，所以問為什麼是我得病？一點意義也沒有，是你就是你，是我們虧待自己的身體和心靈。第二個是感謝：感謝我還能活下來，意外走的人根本無法交代事情，這是我們的機會。每活下來一天就是賺一天，不要只想著存活期，對自己一點幫助都沒有。第三個是相信：如同前一位病友鄭先生所說，相信自己會痊癒，不開心身體就不會喜樂，每天要提醒自己，自己要做這樣的動作，人生才有盼望。我很感謝我的信仰，在信仰的過程中我覺得我獲得光與愛的力量，我得到很多安慰和釋放。在此；我推薦幾本書給大家參考-感謝老天我活過了十年、聖經(或其他的信仰)。



雖然我沒有像鄭大哥這麼好的療效，但是我要向他學習，我們多活一天就是賺一天，都是對生命的感謝，很感謝我們有這樣的機會，這也是對我們生命中的另外一種祝福。讓我們重新省思自己，看到疼痛、看到自己以前對身體不照顧，而讓自己這麼辛苦，我們要得到重生。在這裡要祝福每一位病友和親戚朋友們，生病一定可醫治，得到喜樂和平安，等候必得到力量，他們必如鷹展翅上騰，要像鄭先生一樣，重新找到健康，然後幫助其他需要幫助的人，不要羞於告訴別人我生病了，有機會就幫助別人，讓我們生命得到祝福，謝謝大家！

