



病友會時間 2015/07/02

我本身是胰臟內分泌腫瘤，3年前預計離開台灣去新加坡工作，因為公司有健檢的關係所以發現異狀，發現後做CT檢查，腫瘤有7、8公分以上，級別為G2(在肝臟有些轉移)，而且腫瘤長在胰臟尾巴，差點壓迫到脾臟，假如再1-2個月不開刀就可能侵犯脾臟，目前在控制中。以前都為了希望明年加薪、升官忙到2-3點，一點都不值得。西醫把5年當作基準，當作是治癒的標準，所以一定要好好把握這5年的黃金治療期。

至於我是如何調適自己呢?轉念的關鍵又是什麼呢?當初讀了很多很嚴重的癌症痊癒者的文章，很重要的關鍵是”心理因素”。因為本身是基督徒，當初發病時常常有教友共同禱告，所以首先最好有宗教心靈的支撐。另外，請親屬要全力支持生病的家人，家人是最佳後盾，像我老婆每天都提醒我吃藥沒?有沒有吃太油膩?所以家人的支持力是相當重要的。同時也要轉個念：生病代表老天爺要你該休息了，提醒你已經超過身體的負荷。不是老天爺對自己不好，而是老天爺



給你一個休息的機會，在休息期間可以尋找喜歡做的事情，強調千萬不要放棄！

在這段日子裡也體認到一些古人的至理名言，我想對我們病友是有相當程度幫助的。例如：

”好人不長命、禍害遺千年”的真義。為什麼呢？因為好人特別有責任感，容易被凹，要收很多爛攤子，做完還不一定有加班費，心情不好回家就會抱怨。累積太多當然壓力特別大，身體當然不好。所以有一個新的體會、新的人生目標：”平安、健康”，完成份內的工作就好。另外，古人為什麼會憂憤而死？心情、狀態不好就會影響健康，所以他們是氣死的。所以做個正常人就好，把自己的朋友家人顧好即可，每個人工作時數都是 8 小時，不要把所有的責任都往上攬，也不要把自己當作病人。每天正常起床、正常上下班、接送小朋友。再來是要注意自己的飲食，不能太油膩。也不能騙自己會好，這樣反而會造成自己的壓力，因為這是一個慢性長期的病。一定要”定期回診追蹤，遵照醫師指示”，沒有特效藥，目前每個月還是打針一次，是目前最安全最穩定的方式。



如果有在吃標靶的病友，這裡有個建議：因為吃標靶會有血液副作用，會造成高血脂，有可能血脂太高而被要求停藥。標靶的確可以幫助控制，但副作用是有高血脂。所以可以跟醫師討論是否可額外吃降血脂的藥，而不要立即停藥。對西醫而言，5 年間是一個很重要的關鍵。所以各位病友一定要把握。

最後總結：心理狀態控制好，每天 30-40 分鐘運動，也不要因為太多而造成壓力，氣功、易經功 5-8 分鐘，多吃蔬果，只吃熱食熱飲，不吃喝生冷的食物，因為生冷易有細菌，多以魚肉為主。為了體力還是會吃牛、羊肉，建議多吃蘋果、奇異果、柑橘、番茄、櫻桃，早睡早起，做事情差不多就好。所以，我的新人生目標就是：“平安、健康”。提醒大家，醫生只是幫助各位維持病情，主要要靠自己的免疫力提升，希望大家都能克服癌症。

