~病友分享~

病友會時間 2016/09/20

我是第三次參加胰臟癌病友會，請大家把握這個非常難得的聚會。我今年 66 歲，去年 7 月我坐在躺椅上叼著一根菸在吞雲吐霧時，突然感覺身體非常不舒服，之後陸續又發生幾次，燃起了我的警戒心，過去醫生總是告訴我們，體重急速下降時要注意。我媽媽有糖尿病，我家也有心血管疾病的家族史，經過了非常多次檢查，去年 12 月底的時候診斷出胰臟癌。

我們沒有家族遺傳，當時心裡很抱怨；覺得現在醫學這麼發達，又付了這麼多的保險費，竟然花了半年才檢查出來。我的腫瘤有 6 點多公分，是第三期末接近第四期，因為胰臟附近血管被腫瘤包住，所以無法開刀切除，只能用化療來控制，讓腫瘤變小。包含今天我已經做了 19 次的化療，人總是想多活一天算一天，年輕時聽過一句話”年輕時用命換錢，老了用錢換命。”現在覺得非常有感觸。

我建議大家要勤做日記，平時記錄自己身體的狀況，哪裡痛?哪裡不舒服..等，有時候今天身體還好好的，可是隔天睡醒突然又疼痛不已，所以要詳細的紀錄。要讓自己生活得好，首先控制疼痛非常重要，止痛藥物可以跟醫師討論。吃得下，動物性蛋白比較能提供體力，只要吃得下就有足夠的熱量與體力對抗疾病。

台大有醫療團隊可以提供協助，身體有不舒服就告訴醫生或個管師，也有營養師可以諮詢，歸納四大項勉勵大家：

1. 吃得下：沒辦法吃就打汁或者打漿，最近轉念；以前從來不吃飯時看電視，現在會一邊看電視一邊吃，不知不覺就吃完了，要注意細嚼慢嚥避免吐出來。
2. 運動：出去走走..1-2 小時都好，運動能帶來意想不到的舒適感，也能消耗熱量促進食慾。
3. 止痛藥：不要害怕吃止痛藥，現在的劑量都控制得很好，配合醫師給的量，不會讓人上癮。

4. 保持心情愉快：不要想生病了怎麼辦，只要想怎樣把這口飯吃下去，還有睡眠也很重要。我喜歡旅遊，這段期間已經出去玩了 8 次，如果在外面吃不下，就帶著果汁機出去打汁喝，目前還有已經先付訂金，還沒出發的旅行，走出門就會覺得快樂，多做讓自己快樂的事情，鼓勵大家不要放棄任何機會。