

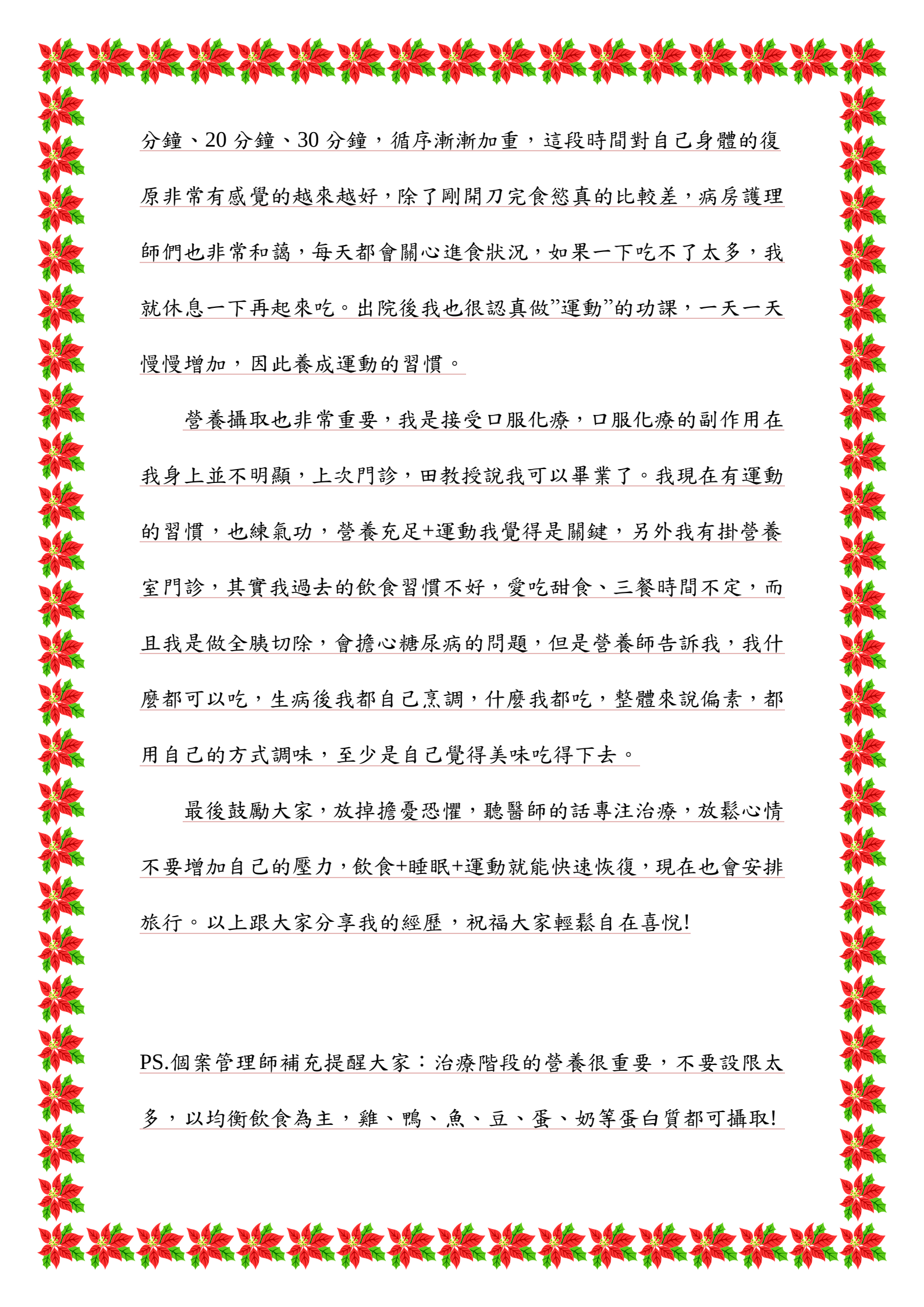
~病友分享~

病友會時間 2017/12/28

我今年 2 月的某一天晚上背部，上腹心窩的地方感覺疼痛不舒服，一整晚都無法入眠，因此到醫院急診，醫師先做了心電圖，心臟沒問題，但驗血結果 CA-199 偏高，所以就安排電腦斷層，初步檢查結果是急性胰臟炎，住院檢查確診為胰臟癌，醫師建議先化療。但家人又幫忙掛了台大田郁文教授的門診，所以就到台大醫院做了第二諮詢。

到門診後，教授後說 90% 可以開刀，有關開刀的治療跟風險等等也都講得非常清楚，所以我決定在台大接受開刀，等待手術的時間也沒有想像中的久。手術進行到一半時，田醫師建議做全胰臟的切除，這樣這個手術才有意義，而我兒子也同意，手術一切很順利的結束，我在加護病房待了五天，在加護病房期間我的意識非常清楚，疼痛也沒有想像中的痛。

覺得台大的醫療團隊非常優秀，我參加台大護理系孫秀卿教授的計畫，內容與胰臟癌手術前後生活品質改善有關，研究內容要求我們每天走路 30 分鐘，會測量心跳、脈搏、肌耐力等等，為了在計畫中有貢獻，我非常聽話，在術前就很配合做了一些運動，很感謝這個計畫的規劃，手術後個人感覺面對疼痛、恐懼都比較不害怕，住院期間也都很順利，沒有併發症(如:發燒)，住院期間也有運動功課，從 10



分鐘、20 分鐘、30 分鐘，循序漸漸加重，這段時間對自己身體的復原非常有感覺的越來越好，除了剛開刀完食慾真的比較差，病房護理師們也非常和藹，每天都會關心進食狀況，如果一下吃不了太多，我就休息一下再起來吃。出院後我也很認真做”運動”的功課，一天一天慢慢增加，因此養成運動的習慣。

營養攝取也非常重要，我是接受口服化療，口服化療的副作用在我身上並不明顯，上次門診，田教授說我可以畢業了。我現在有運動的習慣，也練氣功，營養充足+運動我覺得是關鍵，另外我有掛營養室門診，其實我過去的飲食習慣不好，愛吃甜食、三餐時間不定，而且我是做全胰切除，會擔心糖尿病的問題，但是營養師告訴我，我什麼都可以吃，生病後我都自己烹調，什麼我都吃，整體來說偏素，都用自己的方式調味，至少是自己覺得美味吃得下去。

最後鼓勵大家，放掉擔憂恐懼，聽醫師的話專注治療，放鬆心情不要增加自己的壓力，飲食+睡眠+運動就能快速恢復，現在也會安排旅行。以上跟大家分享我的經歷，祝福大家輕鬆自在喜悅！

PS.個案管理師補充提醒大家：治療階段的營養很重要，不要設限太多，以均衡飲食為主，雞、鴨、魚、豆、蛋、奶等蛋白質都可攝取！