

大腸癌 防癌尖兵心路分享

10年前有一次上廁所突然都是鮮血，心裡很緊張，也不敢告訴家人，所以就先找了自己認識的醫生，醫生先幫我做糞便潛血檢查，報告有潛血反應再進一步的幫我做大腸鏡檢查。大腸鏡檢查的報告很正常，醫生說腸子很乾淨，可能是因為解便太用力所以微血管破裂導致有鮮血，所以我就很放心。

就這樣過了7、8年，我的女兒在衛生所工作，每年都會舉行動醫院全民健檢的活動，某一次她就邀請我到行動醫院去做免費補助2年1次的糞便潛血檢查，結果這一次的檢查是陽性反應，於是我就先到柳營奇美醫院去做大腸鏡檢查，發現裡面有個良性腫瘤，因為不放心又跑到成大醫院再做一次大腸鏡檢查的結果也是一樣，最後就在成大醫院接受後續的開刀治療。

以前我是從事製造業，常跟朋友在外面吃吃喝喝、大魚大肉，也有吸菸和喝酒，因為生病的關係現在全部都戒除，我認為排斥做篩檢的心態是很不好的，因為早期發現才能早期治療，痊癒的機會很大，我現在也是每天都過著快快樂樂的日子，並沒有影響到我現在的生活，所以提醒符合50至74歲的朋友，要定期2年1次做免費補助的糞便潛血檢查。



影片分享

<https://p.tainan.gov.tw/u/e8sj>



乳癌 防癌尖兵心路歷程

我是乳癌的患者，生病前我的生活非常忙碌，相信在場的職業婦女，一定是從早到晚時間都非常緊湊，我就是過這樣的生活。

一直到97年發現一個小顆粒，開刀化驗結果是惡性三期，醫生說要再開一次刀，將範圍清乾淨，之後再化療、電療，而且我必須打1年的標靶，標靶健保沒有支付，一定要自費，費用約90萬，對於一個上班族的家庭這筆費用算是一筆高額的醫藥費。聽完治療計畫我還要趕回媽媽家的弟弟。他問我報告看了還好嗎？我眼淚就掉下來說：「我沒辦法告訴爸媽，我還要標靶治療。」上樓帶了孩子就馬上離開。回到家沒多久，二個弟弟隨後就到我家，問了打標靶要花很多錢對不對？就從口袋裡每人各拿了10萬元給我，告訴我不夠再想辦法，還說：「爸媽都還在，我肯定要平安無事。」當下我真得很感動有兩位貼心的弟弟。

後來我接到媽媽打來的電話，告訴我她中風了，我叫了救護車看到媽媽還能自己下樓搭救護車，心想問題應該不大，到醫院做檢查量血壓時，她說胸部硬梆梆會痛，掀開她的衣服一看，當時幾乎崩潰，因為媽媽乳房的傷口已經在出血，但我知道要冷靜，因為媽媽一定很害怕，我跟媽媽說妳不要怕交給醫生來處理。檢查報告顯示已轉移淋巴、骨頭、肝臟，也就是說已經是乳癌末期。在陪伴媽媽的過程中，每看一次治療後的報告，就心痛一次，只能禱告說：「主，求求你，如果媽媽的生命無法再延續下去，請你讓她剩下的日子，不要讓她受折磨。」這是我唯一能做的事。

要提醒各位身體有不舒服、不對勁的時候一定要趕快看醫生，早發現早治療效果很好，不要錯失治療時機。更重要的是要記得多愛自己一點，因為愛自己就是愛我們的家人。

影片分享

<https://p.tainan.gov.tw/u/ej2t>



中醫談 立冬

節氣養生



黃千瑞 醫師

崇學馬光中醫診所

民間有「立冬補冬，補嘴空」的俚語，提醒民眾透過食補來補充營養恢復體力，養精蓄銳為年後做準備。可是現今已非傳統農業社會，需要依靠大量勞力，滿街的薑母鴨、羊肉爐，讓人隨時食指大動。但是卻又時常聽到青少年吃補結果冒痘痘，青壯年吃補口乾舌燥，銀髮族吃補失眠便秘或痔瘡出血等，皆是提醒民眾補錯了更傷身，失去了進補養生的初衷，到底該怎麼進補才是正確的呢？

立冬如何正確進補

● 了解自身體質與藥膳種類

中醫將藥膳分為溫補、平補、清補（涼補）三種，依體質區分：「虛寒則溫補，不虛則平補，燥熱則清補。」

我們可以先將民眾分為兩大類，一是虛寒體質，另一部分則為燥熱體質。虛寒體質常見症狀有：怕冷、手脚冰冷、畏寒、臉色蒼白、精神萎靡、大便稀溏、或白帶多清澈水狀。燥熱體質常見症狀有：怕熱、口乾舌燥、易嘴破、情緒煩躁、便秘、白帶多稠且黃綠色。但提醒民眾，體質偏寒或偏熱性，主要是由身體表現而論，但實際狀況還是需要由中醫師望聞問切四診合參而定。

中醫的「溫」補「涼」補，指的是食物的屬性，而非溫度。例如常見的羊肉、牛肉、桂圓就是偏溫性的食物，而螃蟹、瓜果就是偏涼性，但經過烹調煮食方法或加入辛香佐料或米酒，食物屬性也有可能改變。

● 哪些情況要小心進補

提醒民眾如果處於身體不穩定的狀況，例如 ①感冒、發燒、喉嚨痛、咳嗽有黃痰；②三高（高血壓、高血糖、高血脂）患者；或③燥熱體質（陰虛內熱）等，則需要避免進補或詢問醫師調整食材種類。

進補吃過頭，腸胃不適怎麼辦

● 按摩穴位

肢體穴位能助消化解不適。建議每次3到5分鐘，用指腹指尖輕壓點按穴位。

- ①內關：位於腕關節內側，腕橫紋上量三指寬（2寸），兩筋之間。內關穴位可以處理胸滿脹痛、噁心嘔吐。
- ②足三里：位於膝蓋外側向下大約四指寬處。



● 茶飲

將藥材用過濾袋裝好，放進茶壺中。第1泡，先用少量的水沖洗藥材倒出；第2泡，用600毫升的溫熱水，悶泡10~15分鐘，藥材可重覆加水回沖，直到沒有味道為止。

- ①山楂陳皮茶：山楂健脾開胃、陳皮理氣燥濕化痰、甘草調和藥性。
- ②玫瑰花茶：玫瑰花芳香疏泄，有疏肝解鬱、醒脾和胃、行氣止痛之功效。



當有胸腹脹痛或嘔噁食少症狀，可以使用泡茶消除不適。民眾雖可嘗試以上茶飲來緩解腸胃不適症狀，不過每個人的體質，建議還是由您的中醫師為您把關最安心。

健康知識+

- ◎嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ◎B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ◎有哺乳過程不順的媽媽，需要專業人員進行面對面諮詢服務時，可至<https://goo.gl/9QHGWt>預約，義工會先聯繫瞭解概況後安排諮詢時段。
- ◎歡迎產後哺乳媽媽一同來參加臺南市各區辦理之母乳支持團體，詳情請至<https://p.tainan.gov.tw/u/geme>或路徑（臺南市政府衛生局>>婦幼衛生與優生保健>>母乳哺育專區>>母乳支持團體）下載課程表。

有任何營養相關問題歡迎洽詢臺南市社區營養推廣中心 **0800-222-543**
周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30有專人為您服務