

乳癌防治- 盼大家都能 早發現早治療

乳癌尖兵心路分享①
陳小姐



我是乳癌的患者，生病前我的生活非常忙碌，和大部分的職業婦女一樣，從早到晚時間都非常緊湊，我就是過這樣的生活。

在 110 年年底，我因為腋下疼痛，去檢查了乳房，當天醫生就告訴我，形狀看起來不妙，要趕快做切片檢查，做完檢查等了一週，我也做了最壞心理準備，醫生告訴我是乳癌第三期，於是開始我漫長的化療之路。

一開始化療，身體真的很難承受得住，副作用很大，常常噁心想吐，

覺得自己的身體非常的虛，食之無味還不是最慘，最慘的是再美味的牛排、麻辣火鍋吃起來，就像沒有滋味，可是這一切都是循環的開始，因為噁心想吐沒有食慾，所以當然吃的少，沒有抵抗力，身體就開始出現過敏反應，這時更容易引起感染。

後來，我漸漸能夠適應三個禮拜化療一次這件事，大概就是化療後有一個多禮拜食慾不振，只能靠打白血球的針來讓身體的白血球升上去，那必須連打三天的小白針也不是輕鬆的，打完骨頭酸痛到想在床上滾來滾去、頭痛欲裂，這時候沒有別的，就是只能靠意志力撐過就對了。

化療這條路真的不是好走的，我共做了 21 次的化療，每一次都很辛苦，所以我想以自身經驗提醒大家，健康的身體真的很重要。該做的檢查就去做，多吃健康的食物，然後少熬夜，不要忽略身體的病痛，一開始腋下的痛，其實也沒有痛

到很誇張，但總覺得不舒服，拖了一個多禮拜才想到還是去看個醫生好了，雖然也不算早發現，但至少不是到無法救的地步。

我是個樂觀的人，我沒有自怨自艾，既然遇到了，當然就是去面對它，把身體治療好，我上有兩對父母，下有兩個孩子還需要我，還有那麼多愛我的家人朋友，所以我一定要好起來，很開心我做到了。

乳癌尖兵心路分享②
陳小姐



生老病死每個人都會經歷，但並不是每個人都會得癌症，當醫生宣布我罹患乳癌時，心中吶喊：為什麼會是我？為什麼會是我？因為我並沒有出現乳頭凹陷，乳頭流膿等現象，但卻已是二期末三期初，在醫生的建議下我左側乳房全部切除，手術過程中發現有淋巴轉移，未曾想

短短不到 2 個月的時間癌細胞竟然生長得這麼迅速。

手術後接著是一連串的治療，治療過程並不順利，人工血管反覆感染，加上化療的不舒服讓我一度想放棄治療，還好有家人及社團同學的支持及鼓勵，終於撐過最難受的治療階段，之後還有放療及標靶治療及口服抗荷爾蒙藥物等等。整個療程終於結束，到現在五年多了，慶幸當初勇於接受治療也感激家人及同學的陪伴與鼓勵。

其實癌症並沒有想像中的可怕，尤其是乳癌更是治癒率很高的疾病，重點是在於早日發現（所有的癌症都適用），配合醫生做治療相信一定能夠戰勝病魔。人要善待自己多愛自己，定期健康檢查，養成早睡早起及運動的習慣，更要勇於面對並接受疾病才能與疾病對抗。



緩解化療、放療副作用

中醫治療



柳營奇美醫院中醫部
李俞生醫師



根據 111 年 12 月衛生福利部國民健康署出版的癌症登記報告，109 年統計全年總癌症人數為 121,979 人，比較 108 年 121,254 人，持續上升中。面對救命治療的手術、放療、化療以及免疫療法，過程中常伴隨極大的不適症狀讓治療中斷甚至死亡。治療過程中，常常出現的症狀：術後傷口疼痛、腸胃不適、眩暈，口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難，甚至是末期患者所出現的惡病質，如：體重減輕、食慾不振、精神萎靡以及癌性疼痛。

目前已知透過中醫輔助治療的模式能有效改善的部分，如：針灸及藥布敷貼腹部穴道止痛又能調整胃腸道的消化蠕動及改善便秘、三黃中藥藥布敷貼於指甲周圍能夠改善治療引發的指溝炎，也能減輕治療後的局部灼熱不適感及皮膚搔癢感、針灸和拔罐

在頭頸部癌症治療的病人，可以改善患者的張口困難以及肌肉緊繃感，磁珠敷貼耳穴可以改善治療中的失眠症狀以及減少安眠藥物使用依賴。

另外，透過穴位按摩，也能改善不適的症狀，例如：手腕下兩吋的內關穴（圖一）可以改善胃脹氣及睡眠不佳的症狀、膝眼下三吋的足三里穴（圖二）及肚臍左右兩側距離兩吋水平高度的天樞穴能促進腸胃蠕動、下頷角頰車穴可以改善張口困難以及刺激唾液腺分泌。針灸是能夠緩解術後疼痛最快速的方式，在國外文獻中，也有利用針灸達到快速止痛治療的文獻及紀錄。

治療後的發炎情況，如口腔潰瘍、口乾、局部皮膚搔癢、張口困難等症狀，影響進食，透過中藥外用內服來達到消炎滋潤及扶正祛邪之功，能夠緩解前述不適外，大大降低對於傷口發炎可能引發的感染風險。飲食方面，必須避免烤炸辣以及過度刺激食物，可以綠豆湯、木耳露、蘆筍汁、冬瓜茶、枸杞菊花茶、西瓜、甘蔗、水梨及瓜類蔬果為主。補氣合併滋陰類的中藥，可以提升人體免疫球細胞的數量，緩解治療造成的癌因性疲倦、體重減輕、食慾不振問題。

後續還有讓癌友們最困擾的症狀就是手足麻木（手足症候群），每位癌友經過治療後出現的麻木程度不同，甚至有因此症狀影響睡眠的癌友求診，可以透過浸泡中藥製成的足浴藥液包疏通足部氣血改善麻木感，也能透過按摩足背的八風穴及手背的八邪穴緩解不適感。



圖一
內關穴



圖二
足三里穴

✓ 臺南市政府衛生局母乳哺育專線
(06)6335870

✓ 她們需要的是您伸出的援手～未成年
懷孕諮詢專線 0800-257085

✓ 失智症十大警訊
<https://p.tainan.gov.tw/HjZlQ1>



✓ C 型肝炎口服新藥治療效果佳、治癒
率達 98%，且健保給付藥物費用。

✓ 提醒您 ~ 勿販售、勿提供菸品予未
滿 20 歲青少年，違者最高罰二十五
萬元。

✓ 國人十大死因第一名為癌症，早期發
現較晚期發現治療效果好。

✓ 失智症不是正常老化，常常忘記事情
且經過提醒仍想不起來，請至神經內
科或精神科就診。

