



# 笑口常開～ 頭頸癌症病友聯誼會活動紀實

◎高雄長庚社服課社工師 呂孟鴻

依衛生署資料統計，頭頸癌已位居全國男性癌症發生率的第4位，占癌症死因的第5位，且每年頭頸癌案例逐年提升中，是台灣十大癌症中成長速度最快的一個癌症。在治療過程中常為頭頸癌患者帶來許多副作用與相關適應上之障礙。隨著頭頸癌治癒率提升，頭頸癌患者術後照顧與適應議題之重要性逐漸提升。

有鑑於此，高雄長庚於民國100年5月14日特舉辦「頭頸癌症病友聯誼會」，由本院社服課與高雄長庚癌症中心頭頸癌團隊共同舉辦，提供病友疾病衛教知識，讓病友更瞭解切身相關實用資訊，幫助其適應疾病、提昇生活品質。

此次特邀請精神科李昱醫師主講「頭頸癌之睡眠改善」課程，教導病友們如何透過行為與環境的改變進而改善睡眠品質，建議病友停止飲用影響睡眠的咖啡、茶、酒等，找出自己最適量的睡眠時數、試著睡前喝杯加糖的牛奶，及睡前避免運動或刺激性活動等方式，改善失眠情形；李明芬營養師

講演「飲食與養生」，藉由食療法改善病友飲食習慣，病友應避免太甜或太油膩食物，且少量多餐避免空腹，建議吞嚥咀嚼困難病友多食用軟質食物，如：濃湯、布丁、香菇粥、粿仔湯等，營養師更現場示範製作新鮮蔬果泥，供與會病友品嚐，病友們皆表示獲益良多。

當天重頭戲為頭頸癌病友會成立大會，由簡志彥主任帶領各位病友及頭頸癌團隊正式命名「笑口常開聯誼會」，結合病友及家屬力量促進情感交流，鼓勵彼此積極面對治療與相互扶持。

會後病友們對於當天課程更是意猶未盡，不斷與醫師及營養師討論改善癌後生活品質的方式，並積極踴躍加入聯誼會會員行列，紛紛回饋希望病友活動可持續辦理，結合眾多病友及家屬力量，陪伴病友們迎向未來！◆



