

# 乳癌病友座談會紀實

嘉義長庚社服課社工員 郭懿靚



**根** 據衛生福利部國民健康署指出，乳癌位居為我國女性癌症發生率之第一位，發生高峰約在 45-69 歲之間，約每 10 萬名婦女就有 178-188 人罹患乳癌，每年逾萬位婦女罹患乳癌，每天平均 28 位婦女被診斷乳癌。為讓本院乳癌病友及家屬有情感上的交流機會、增進疾病適應，嘉義長庚一般外科、社服課與癌症中心於 6 月 23 日舉辦乳癌病友座談會。因應近來食安問題連環爆，如何正確飲食更顯重要，因此活動特別邀請林口長庚臨床毒物科譚敦慈護理師分享如何「避毒保安康」，以及本院林佳慧物理治療師講授淋巴水腫的照護。

譚護理師首先針對網路健康飲食謠言一一替病友及家屬解惑。譚護理師表示：「使用微波爐應注意放置食物之材質，身體應與微波爐保持一手臂長的距離，且勿直視微波爐光線，避免增加白內障的機率，烤黑的食物勿吃、青菜避免生吃等等。」另分享健康飲食七大原則：勿單一飲食、多產地及店家、多樣化、當季盛產（例：夏天吃小黃瓜，冬天吃蘿蔔）、不吃加工食品、勿吃飄洋過海食物、多咀嚼。在飲水方面：「每天應排尿 7 次，晚上睡前取水煮沸飲用水較佳、煮沸後的水應 24 時內飲用完

畢、勿飲用山泉水（因無法確定是否有污染）、沖泡第一泡茶應用熱水充泡 3 分鐘後倒掉，不宜飲用。」除此之外，譚護理師也叮嚀平時應多喝水、高纖維豆穀類、多吃洋蔥、蕃茄、多色蔬菜可排塑化劑毒。

而林佳慧物理治療師則與病友們分享淋巴水腫症狀、分期及因應方式，並現場指導大家如何透過按摩方式減緩淋巴水腫症狀，病友們更是爭相舉手欲擔任講師的「模特兒」。

整場活動病友及家屬皆勤快的做筆記，深怕錯過講師說的每一句叮嚀，也積極踴躍發問。餐敘時刻，在團隊成員的引導下，病友們鼓起勇氣，主動分享自身抗癌歷程。同時亦鼓勵其他病友，傳遞正面能量。活動結束後，病友及家屬帶著充實的心及滿滿收穫返家。☺



▲譚敦慈護理師分享如何正確飲食，病友及家屬認真聽講