

面對肝癌的智慧並促進健康

個案管理師：吳淑雯

永綦教育基金會

愛肝聯誼會 ● 肝病防治互助小組

2013年12月28日



國泰綜合醫院
Cathay General Hospital

癌症個案恐懼之原因

- 癌症是高死亡率又極易復發與轉移之疾病
- 無法預測的症狀
- 相關資訊的缺乏

癌症個案恐懼之原因

- 療效不明確以及對病程不清楚
- 醫療人員解釋不清楚
- 不易有效根治

癌症的正確觀念

- 癌症的真正成因至今不明
- 絕大部份癌症都是後天污染的
- 癌細胞是正常細胞經長期浸潤在惡劣環境下，導致基因突變形成的
- 癌症指數和癌症分期僅供參考

癌症的正確觀念

- 癌症是慢性病、是癌細胞經年累月突變及不斷分裂而形成的
- 癌症是身體的一部分、是一個獨立的生命，是殺不死的
- 癌症不只是身體的病，更是身心靈的疾病
- 與癌症共存



癌症個案真正的死因

- 恐懼害怕
- 病急亂投醫
- 不求甚解、道聽塗說
- 缺法抗壓性

癌症個案真正的死因

- 不斷的治療、不斷的身心受創
- 缺乏營養、免疫力急速下降
- 無主要照顧者及心理支持者

罹癌，是災難也是成長的契機

- 罹癌破壞生命概念系統 帶來創傷經驗
- 強烈的情緒是正常反應 幫助適應疾病
- 恢復情緒給予的智慧
- 解決問題 重新修復生命

抗癌達人 - 高金素梅

- 34歲那年，被醫師診斷肝癌
- 回想高中才得知自己是B型肝炎患者
- 生活作息不正常、菸酒不忌口
- 得知罹癌後心理的壓力及低潮，遠遠大過於生理
- 診斷到決定開刀只有短短3天

術後四大原則

- 日走一小時、不沾大豆類、戒菸又戒酒
- 休養一年後、調整生活作息、大膽選立委
- 不再吃泡麵、隨時按摩消除疲勞
- 寫好遺書、心存感恩、珍惜活著的每一天

面對肝癌的智慧

- 肝癌治療是長期抗戰
- 自己做決定才是真正的決定
- 病人的自我調適

面對肝癌的智慧

- 家屬的支持與陪伴
- 病友團體支持
- 信仰或宗教支持的力量

面對肝癌的智慧

- 置之死地而後生、求死才能求生
- 面對它、接納它、處理它、放下它
- 開眼也要開心: 公開病情、以平常心視之
- 做最壞的打算、最大的努力

面對肝癌的智慧

- 心念轉變、發大願
- 發揮最大生命力
- 安度治療的心理建設

面對肝癌的四它法則

- 面對它

- 逃避是沒有用的，所以面對它是最有效的選擇

- 正視困境的存在

- 接受它

- 不接受它，問題還是存在

- 接受困境的事實

面對肝癌的四他法則

- 處理它

- 接受他的同時，也就等於處理它

- 以悲智處理困境

- 放下它

- 處理後就把他放下，會是最好的方法

- 處理後心無牽掛

- 放不下自己是沒有智慧、放不下別人是沒有智慧

癌症個案五大人生憾事

- 自己未勇於追求夢想
 - 在生命盡頭往回看時，發現有很多夢想沒有實現，一輩子都活在別人的期望及期許中

癌症個案五大人生憾事

- 後悔自己花太多時間於工作
 - 後悔自己為了工作錯過小孩成長、錯過家人的溫暖陪伴，內心深感後悔與愧疚(男性病患為主)

癌症個案五大人生憾事

- 沒有勇氣表達內心的情感
 - 很多人為了迎合、討好和他人相處、抑制和壓抑自己得情感，無法成為真正的自己，內心長期痛苦及苦悶

癌症個案五大人生憾事

- 沒有和老朋友保持聯絡

— 很多個案於病逝前懷念起以前的好友，後悔沒經常連絡、悔恨沒有把握相聚的機會。朋友也好、戀人也罷，生命最後的日子裡，他們是個案最後的惦念(女性病患居多)

癌症個案五大人生憾事

- 自己沒有快樂些

— 許多人直到將踏上人生最後一程，才明白「快樂是自己選擇及決定的」，自己一生陷在習慣的生活模式裡，擔心改變而欺騙自己與他人，佯裝快樂，悔不當初

一生中要珍惜的五個人

- 一輩子守候在身旁的人、不計回報及回饋(父母)
- 喜歡和你爭搶東西，卻默默愛護著你(手足)
- 你最甜蜜的負荷(戀人)

一生中要珍惜的五個人

- 無處不在、關心你、給你溫暖及關懷、適時給予你幫忙的人（好友）
- 在人生道路中漸漸學會適然，不斷學習及成長的人（自己）

人生需花的十件事

- 花時間思考-智慧的根源，澄淨的思考
讓你看清楚眼前的方向
- 花時間工作-這是成功的代價，付出努力
不計較短暫的得失，終有收成
- 花時間助人-快樂的泉源，幫助夥伴也
成就自己助人的心願

人生需花的十件事

- 花時間閱讀-知識的基礎，學習讓自己有競爭力
- 花時間笑-去除煩憂的妙藥，一笑解千愁，美安生活樂無窮
- 花時間健身-財富和生命的保障，有了健康才能享受財富與自由

人生需花的十件事

- 花時間沉思-淨化心靈、身心合一的捷徑、不妄動、心安自在
- 花時間娛樂-享受人生，永保青春的秘方，在工作之餘也要獎賞自己
- 花時間愛人-生命動人的樂章，讓人充滿動力與熱情
- 花時間計畫-如何有時間做前九件事的要訣

十種不要命的飲食方式

- 不吃早餐- 易傷胃
- 晚餐太豐盛- 脂肪易堆積，易胖
- 嗜飲咖啡- 影響記憶力，易心悸及骨質疏鬆
- 酒精過量- 傷肝傷胃等器官且易罹癌
- 水果當主食- 造成蛋白質缺乏



十種不要命的飲食方式

- 餐後吸菸- 腸蠕動及血液循環增加，有毒物質易進入人體
- 忌保溫杯泡茶- 長時間浸泡茶鹼會大量滲出
- 太常吃生食- 熱量不足及衛生問題
- 進食速度太快- 易胖且消化不良
- 飲水不足- 易結石易傷身

林杰樑醫師十大忠告

- 少吃皮蛋和鹹蛋
- 醃製品傷肝
- 補內臟如吃毒
- 豬肉支持國貨
- 別再吃塑化劑

林杰樑醫師十大忠告

- 吃巴掌大小的魚
- 蔬菜使用流動的水洗
- 五穀雜糧請冷藏
- 使用RO逆滲透
- 無食物解百毒



養生小常識

- 早上八點至十點、下午四點至六點是曬太陽的最佳時間
- 飯後3分鐘是漱口最佳時間
- 飲茶最佳時間是餐後1小時
- 飯前一小時吃水果最佳

養生小常識

- 飯後45分鐘至60分中是散步最佳時間
- 重視早餐多過於晚餐
- 無論任理由都別抽菸
- 不喝久煮的火鍋湯
- 起床後先刷牙再飲水

勵志小語

- 世界上能讓你你不快樂的人只有你自己，能讓你重拾快樂的也唯有你自己
- 只有過不去得心情，沒有過不去的事情
- 生命本脆弱，生死本注定，無人可違抗
- 再也別把好的東西留到特別的日子才使用，活著的每一天都是特別的日子



- 別總是在壓力下工作，累壞了自己----特傻
- 別忘了身體是一切，沒有了健康，無法享用人生所有樂趣----特虧
- 別以為救命的是醫師，其實是你自己，養生重於救命----特對
- 別以為付出就有回報，凡事只有不計回報，才能終有好報----特靈
- 別忽視了與你有緣者，等繁華落盡，你才明白知音難覓----特悔