

顧身體

醫療知識

1

QUESTION

有哪些治療癌症的方式？

ANSWER

隨著醫療的進步，癌症的治療方式越來越多元，以下簡單說明各種治療方式：★手術：屬於局部型治療，直接切除腫瘤部位、周圍器官或淋巴結。★化學治療：屬於全身性治療，目的是阻止癌症擴散、抑制癌症生長。大部分的藥物是透過靜脈注射或口服的方式提供，會因為病人狀況或藥物不同，分成門診化療、住院化療或居家化療等方式進行。★放射線治療：也就是常說的電療、RT。屬於局部型治療，只有放射線照到的地方才會產生作用，通常需要都一到週五每天進行治療。是利用X射線、Y射線、質子射線或重粒子射線來殺死腫瘤細胞。另外也會因為癌別的不同，會同步進行化學放射治療，也叫做CCRT。★標靶治療：因不是每個癌友都適合標靶治療，因此必須要先做基因檢測，確認是否有該標靶藥物針對的基因進而攻擊特定種類的癌細胞。不同藥物的作用不同，主要有三個目的：1. 阻斷細胞內的訊息傳遞，抑制癌細胞增生及擴散。2. 直接攻擊癌細胞表面抗原，使其失去分裂增生的能力而瓦解。3. 抑制腫瘤血管的新生，讓腫瘤無法獲得血液供給養分而死亡。★免疫治療：是透過調整人體的免疫系統來對抗癌細胞。包括常見的單株抗體藥物、免疫檢查點抑制劑，透過刺激活化免疫細胞及提供免疫系統特定免疫分子來對抗癌細胞。

2

QUESTION

為什麼做好「疾病自主管理」這麼重要？

ANSWER

在台灣，癌症已連續超過30年蟬聯十大死因之首，平均不到5分鐘就有一個人罹癌，每年有超過72萬個家庭必須面對癌症的挑戰。向來人們總習慣用「不會是我」的態度在面對癌症。因此，當您確認罹癌時，常會因驚慌、失措、沮喪、不安...等情緒，讓身體背負更沈重的精神壓力。然而，隨著醫學不斷進步，癌症已經不是絕症。學習 4 GOOD 抗癌關鍵：「瞭解它」、「別怕它」、「治療它」、「打敗它」。在治療過程中，可更順利地與醫護人員溝通，把握治療契機，您會發現，其實癌症治療沒有想像中的困難！GOOD 1 瞭解它－掌握癌症身份證，包含癌症類別、期別、基因型態。GOOD 2 別怕它－相信實證醫學，與跟醫生溝通討論，由於癌症診療較為複雜，您也可以治療方式確定前，安排第二意見諮詢。GOOD 3 治療它－配合治療計畫，治療期間做好自我管理，主動尋求緩解副作用或疾病症狀的方式，以降低治療對生活的影響。GOOD 4 打敗它－不中斷治療，若有任何不適症狀或其他考量，請積極與醫護人員討論。掌握自己能做的事情，把握營養、規律運動、充足睡眠。因此，病人做好疾病自主管理，從瞭解疾病，到掌握自己身體相關的變化，跟醫師討論合適的治療選擇並積極配合，是病人需要做好的功課。

3

QUESTION

第二意見諮詢

ANSWER

在治療開始前，若想向不同醫師尋求有無其它診斷或治療方法，對病人來說都是個難以啟齒的話題，感覺會是對於主治醫師的不信任。但隨著醫病共享決策(Shared Decision Making，SDM)日漸受到重視，美國癌症學會(American Cancer Society，ACS)也加入了好文分享，教大家如何以適當的方式開口，爭取病人自己在醫療上充分「知」的權力。當您正在處理癌症或其他嚴重的健康議題時，選擇一個治療計劃似乎難以開口。為了確保您有了解到所有的醫療意見，一種方式是尋求另一位醫生的第二意見。很多人會這樣做，而且大多數醫生都會平常心看待這件事。

4

QUESTION

什麼是「精準醫療」？

ANSWER

精準醫療簡單來說，就是讓治療可以依照個人基因與病理特徵、症狀、用藥副作用等情形，給予最精準的個人化治療。因此，透過基因檢測來判斷適合的治療方式，主要運用在評估罹癌風險、輔助癌症治療，即標靶藥物、免疫治療。基因檢測也讓罕見癌症多一線生機。例如唾液腺癌、腦癌、乳腺癌、黑色素瘤、軟組織肉瘤等特別的癌種，以往根本不會去做基因檢測，開始大規模的檢測跟篩檢後，發現很多癌症、尤其這些罕見癌可能有這個基因突變，剛好也有適用的藥物，針對這基因去對症下藥，效果比化療更有效，因為科學的進步，藥物的選擇已經越來越多，也讓抗癌治療有更多有效的機會。

副作用與症狀照護

1

QUESTION

常見的化學治療副作用

ANSWER

化學治療屬於全身性的治療，治療目的包括：治癒癌症、阻止癌症擴散、抑制癌症生長、殺死從原發腫瘤轉移到身體其他部位的癌細胞、緩和癌症所引起的症狀。由於癌細胞生長和分裂的速度比一般正常細胞快，抗癌藥物有一部份就是針對這個特性來殺死癌細胞，但是體內某些正常的組織細胞在平常狀況下生長分裂的速度也很快，因此化學治療也會影響到這些細胞的生理功能，進而造成副作用。常見的副作用包含毛髮脫落、口腔及喉嚨潰瘍、噁心/嘔吐、腹瀉、便秘、骨髓造血功能抑制、神經及肌肉系統的影響、皮膚及指甲的影響等等。

2

QUESTION

常見的放射線治療副作用

ANSWER

放射線治療即是運用較高能量的放射線；約是診斷用的X光之能量的數百或數千倍，來破壞癌細胞，防止癌細胞的生長與分裂。近十幾年來電腦科技的高度發展，使放射線治療技術更趨精密，使得過去常會發生的放射線治療副作用，都隨著科技的發達而漸次消滅。而大多數的急性副作用在治療結束後數週內就會消失，僅有少數長期副作用症狀可能持續較長的時間，或在治療後數月至數年才出現，但並非一定發生。放射線治療是個屬於局部性的治療，它的副作用除了少數人可能有的疲倦外，都發生在照射的部位，也就是說只有被照射的區域會產生影響。影響的程度除了照射的部位外，也與照射的劑量、照射範圍的大小、使用的其他化學治療或標靶治療藥物、病人另外服用的特定藥物、及病人當時的健康狀況有關。進行放射線治療的副作用，可能會產生疲倦、皮膚出現發紅或變敏感，若照射的位置在頭頸部，會出現口乾、口腔及喉嚨黏膜發炎引起的疼痛，發生食慾不振或吞嚥困難的情況。若接受胃部或腹部放射線治療，也有少數病人會引起噁心或嘔吐。

3

QUESTION

常見的標靶治療副作用

ANSWER

標靶治療是利用藥物（標）去辨識癌細胞的「靶」，進而攻擊特定種類癌細胞。標靶治療藥物分為兩大類，一為「蛋白質藥物」（單株抗體）、另一類則是「小分子藥物」（酪氨酸激酶抑制劑）。主要作用為殺死癌細胞，或是抑制癌細胞的生長，並減低對正常細胞的傷害。標靶治療雖然是針對癌細胞量身訂「治」，還是會有副作用；不過，相較於化學治療，副作用比較少、比較不嚴重，絕大多數都是短暫，而且可以恢復（附註：標靶藥物並非完全不會傷害正常細胞，有些標靶藥物仍然會有程度不等的副作用。）在標靶治療期間，避免使用來路不明的藥物，服用保健食品也最好先諮詢醫師，以免造成不必要的干擾。當標靶藥物開始發揮功效時，最先出現、也最普遍見到的副作用就是皮膚反應，也會發生口腔黏膜破損，或是腹瀉與腹痛狀況。「血管內皮生長因子（VEGF）」抑制劑，此類標靶藥物有造成血壓升高的副作用。建議需每日監測及記錄，當血壓持續超出正常範圍時，需與醫師討論並適當調整藥物使用。若是使用阻斷腫瘤血管生成之標靶藥物，會影響血管構造、干擾凝血功能、影響傷口癒合；因此，治療期間需密切觀察有無出血現象，如流鼻血、鼻涕中帶有血絲或血塊、牙齦出血等。

4

QUESTION

我用的化療藥物會掉髮怎麼辦？

ANSWER

毛髮脫落可能是您最常聽說而難以忍受的副作用之一，毛髮脫落的程度主要與使用的藥物有關，並不是每個人都會發生的，所以在治療之前先向您的醫生問清楚，以了解自己的狀況，可做事前的準備，例如：假髮、頭巾、帽子、絲巾等。常見的掉頭髮副作用，通常會在治療後的兩三個星期才開始，甚至是在兩次治療之後才發生。可能是漸漸掉落或一次一整撮地掉落，剩餘的頭髮也可能會變得較乾澀，在嚴重掉頭髮的時候，建議您可直接先將頭髮剃除，以避免散落的頭髮影響自己的心情。除了常見的掉髮外，還要提醒您，毛髮脫落並不只限於頭部，還有可能發生在身體的每

一個部位，像是眉毛、腋毛、手毛、腿毛甚至陰毛都可能會脫落。剛開始掉頭髮的時候，常常會讓人無法面對，而產生社交隔離，這是很正常的反應，在這個時候，要學習轉換心情來面對自己的新造型。別忘了，在治療結束以後，頭髮都會慢慢的再長回來，甚至有些病人還在治療期間就開始長出新髮了！

- 與其擔心落髮亂了心情，不如放鬆心情，化療前就先處理好三千煩惱絲～當個光頭美女或帥哥！
- 選購頭巾或帽子，跟著季節和心情隨時變換新造型。
- 您也可以開始掉頭髮之前，就先到假髮店挑選適合的假髮，這樣才有較充足的時間挑選到與原本髮色及髮型符合的假髮。
- 可以適時修剪短髮，會使頭髮看起來比較多，也會比較好處理。
- 頭髮再生期間或沒頭髮時，頭皮可能會有些乾癢，建議改用較溫和的洗護髮用品，或用乳液輕輕按摩頭皮。
- 由於頭皮會比較脆弱而敏感，在這期間請戴帽或頭巾避免陽光直射，並且改用寬齒、軟毛的梳子；吹整頭髮的時候，注意溫度不要過高；不要使用髮膠、定型液等，也先不要燙髮及染髮。
- 如果您不想買假髮，可以向醫院裡的「癌症資源中心」或是相關癌症團體詢問租借假髮的事宜。

5

QUESTION

放化療副作用常見口腔潰瘍，嚴重影響傷口照顧和進食，該怎麼辦？

ANSWER

有的化學藥物會破壞口腔內及喉嚨黏膜的細胞，引起破皮或潰瘍。除了疼痛不適、降低食慾及吞嚥困難外，有時也會因疼痛疏於清潔而造成感染。如果放射線治療的位置在於頭頸部，可能就會出現唾液變黏稠、唾液減少、味覺改變，治療次數越多，也會引起口腔黏膜紅腫、口乾、吞嚥疼痛困難，甚至胃口喪失的情形。這樣一來病人有可能會因為胃口差、吃東西的時候會痛，導致營養的不足。因此如果有這樣的狀況，您需要跟醫療團隊進一步討論，如果口腔已出現潰瘍，有時醫師會開一些藥膏塗抹在潰瘍處，以減輕疼痛，塗抹時應和傷口垂直方向輕輕給藥，勿用力水平塗抹，以免傷口二度傷害；或使用含皮質類固醇的粉劑藥物，以特殊裝置噴灑於患處，加速癒合。若疼痛厲害，請醫師開止痛藥。

6

QUESTION

我的手因為淋巴水腫變成「米其林」了，該怎麼辦？

ANSWER

癌症治療結束後，有些癌友會面臨因治療帶來的後遺症，其中之一就是「淋巴水腫」。這種情況下，患肢會出現發脹、沉重感，甚至呈現粗大的症狀，影響到外觀和活動能力。這些症狀需要及早透過復健治療來緩解。近年來，台灣引進了歐美先進的淋巴水腫復健技術，即整合退腫治療（CDT），為患者提供了更全面、長期的水腫管理方案。該療法包括徒手淋巴引流、壓力技術、壓力繃帶、壓力衣物、治療運動以及皮膚護理等多個方面，以應對不同程度的淋巴水腫。另外，台灣復健醫學會也編擬了簡易的「乳癌淋巴水腫復健簡介」衛教手冊，提醒癌友在結束治療後的居家照護注意事項，讓癌友了解如何緩解淋巴水腫的困擾，重拾健康和舒適的生活。

7

QUESTION

體力或疲憊對生活造成哪些影響？

ANSWER

不管是治療中或是治療結束，常常有病友提到「明明沒做什麼事情，卻覺得很累」，或是「跟生病以前比起來，體力變差許多」。這些因為經歷治療而帶來的疲憊感，有些會持續好多年，且與一般勞累不同，難以透過休息而改善。這些疲勞感也對日常生活帶來困擾，甚至成為病友回歸職場的擔憂。這種疲憊感在臨床上稱之為「癌因性疲憊」(Cancer-Related Fatigue)，可以透過藥物、營養補充、運動這三個方式來因應，其中運動是病友最能自我掌握，也能在日常生活中執行的項目。快來看看擊退癌因性疲憊有哪些資訊或服務，透過知識與身體力行，相信一定能改善疲憊感，回復理想的生活品質！

8

QUESTION

若有睡眠困擾可以如何因應？

ANSWER

「睡不好」是病友的一大困擾，睡眠困擾其實包含非常多種情況，包含難以入睡、容易睡眠中斷，醒來之後睡不著、日夜顛倒等，或是有些生理狀況如呼吸中止或是更年期引起的不適情況。不管是哪一種情況引起的睡眠困擾，都需要透過鑑別診斷才好對症下藥。您也可以回顧一下自己的睡眠困擾是如何形成的？比方說，本身性格容易焦慮，或是遇到重大的事件（比如生病或治療造成的心理壓力）、生活壓力或治療引起的副作用不適，還有也可檢視一下，當睡眠困擾發生後採取的作法，是否讓自己無意間維持了這個循環？比如因為晚上睡不好，白天補眠，晚上精神好而不易入眠，而難入眠心情更焦慮煩躁……面對睡眠困擾，每個人都有適合自己的處理方式，除了與醫師討論適合的藥物以外，也可嘗試尋求心理師的協助，或是為自己安排適當的運動或是情緒壓力抒發管道，從心理壓力與生理兩方著手，讓睡眠不再是件難事。

9

QUESTION

癌症止痛藥副作用會不會很嚴重？

ANSWER

免於癌症疼痛是每位病友的權利，疼痛治療是對這種權利的尊重。疼痛治療的目標在於消除疼痛，提昇生活品質，使病友不受疼痛所苦，能覺得有活力、睡好、與親友家人保持良好互動、維持良好食慾，免於憂鬱焦慮。醫師必須經過詳細的疼痛評估及瞭解個人疼痛經驗，才能針對不同因素所導致的疼痛進行有效且確切的治療。目前針對癌症合併的疼痛治療標準，如果達到中等到劇烈的疼痛，就會考慮使用鴉片等藥物；如果是輕度疼痛則可使用普拿疼之類一般消炎止痛藥。但以一般消炎止痛藥為例，第一，它的止痛效力也許不夠強；第二，此類藥物長期使用往往對身體的負擔甚至會超過鴉片類止痛藥。所以在先進國家的標準治療準則裡面，是把類鴉片藥物當成標準治療。使用鴉片類藥物好處在於，相對消炎止痛藥，對於肝、腎的代謝需求跟長期的傷害是比較小的，但是鴉片類藥物還是會有一些合併副作用，比方說像剛開始使用會有噁心、嘔吐、昏昏沉沉、想睡覺跟意識的障礙。然而前述提到的副作用都會隨著適當調整使用、小心控制劑量，經過一段時間，身體會產生耐受性，副作用影響程度會越來越小，但止痛的效果仍然是維持的，此種疼痛治療用在較短期的療程。另一種伴隨著鴉片類藥物使用而存在的副作用是便秘，醫師在一開始使用鴉片類藥物會使用避免便秘的藥物，比方說氧化鎂，或者藥效更強的輕瀉劑預防便秘發生。因為便秘副作用不會產生耐受性，它會一直存在，所以不是等便秘漸漸變好，而是要積極的預防便秘發生。癌症疼痛除了

使用藥物控制外，身旁照顧者也可以協助病人，例如，因疼痛困擾有多久時間；一天當中有多少時間會疼痛，疼痛是不是干擾日常生活的正常活動？像是痛到躺在床上沒有辦法起床，疼痛影響癌友出門意願，或是阻礙病人吃飯或其他活動，照顧者是可以適當把疼痛對病人生活的影響敘述給醫護人員瞭解，讓病人的疼痛能受到控制。面對疼痛，可以看看下方的相關推薦有什麼資訊知識可以參考，或者也可以多參與病友會活動，來跟同樣身處治療中的病友夥伴一起討論因應的方法！

與醫療團隊溝通

1

QUESTION

與醫療團隊溝通

ANSWER

從身體有症狀到確診罹癌，一直到治療結束進入定期追蹤，醫療人員一直是病友最重要的專業團隊。但常常會聽到病友說，不知道要怎麼問醫師，醫師講的都聽不懂，不敢問太多怕醫師或個管師很忙碌……醫師與個管師或護理師是跟病人一起並肩作戰的伙伴，但首先我們得做好自己的功課，當個為自己身體負責任的病人，才能讓您的專業好夥伴更有效率的協助您。1.善用工具紀錄身體狀況，幫助醫師瞭解您治療後的身體變化，也讓每個階段不同協助您的專業人員，比如個管師、營養師等能夠快速掌握治療歷程。2.記錄想要詢問醫師的問題，並做好整理，避免遺漏重要的問題，也可增加與醫療團隊的溝通效率。

飲食營養

1

QUESTION

治療期間該怎麼吃呢？

ANSWER

食物，不僅提供身體能量的來源，健康的飲食，更可以減少、甚至預防慢性病的產生。許多癌友往往將罹病歸咎於錯誤的飲食型態，並積極尋找抗癌的飲食秘方。其實，癌症的發生多為複雜的多重因子，不容易找出單一的影響因素，而飲食因子也絕非是唯一的原因。而在治療前、治療期間和治療後建立正確的飲食觀念，除了幫助對抗癌症之外，也能保持健康有活力的生活。癌症病人受腫瘤侵犯身體組織，加上治療也對身體產生影響，重視並解決營養問題及持續維持良好的營養狀態更形重要。在癌症治療期間，提供充足的營養能強化人體的免疫功能，並加速受損器官的修復，使體力盡早恢復，才能安然度過接下來的每個療程！

2

QUESTION

吃紅肉是否會增加癌症的發生？

ANSWER

過去有研究發現攝取過多紅肉和大腸癌及乳癌風險相關，尤其是加工肉品如：火腿、熱狗、香腸培根等。因紅肉脂肪含量較高，且大多高溫烹調。攝取過量除肥胖外，食物在高溫烹調中(燒烤、炸等)亦容易產生致癌物質。然而紅肉畢竟含豐富蛋白質及鐵質，治療期間若有血球低下、貧血等狀況，其實是很好的蛋白質來源。紅肉並非不能吃，而是吃多少、怎麼吃。建議攝取天然來源的紅瘦肉(一般指牛、豬、羊)，每天平均 1~2 份(每份約為 35 公克，約三根手指寬幅)，減少高溫烹調方式，以涮煮等方式食用。

3

QUESTION

我可以吃哪些保健或健康食品來幫助抗癌？

ANSWER

市面上健康食品玲瓏滿目包含健胃整腸、保肝抗癌等功效，但均非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品。而保健食品其實就是一般食品，僅能作為營養補充，保健類或健康食品均無治療功效，不得宣稱可以抗癌，透過攝取天然及原型食物來滿足身體營養需求，才是最重要的，若真的有進食量不足，建議可補充綜合維他命，且攝取符合國人膳食營養素參考攝取量即可。

4

QUESTION

蛋白質有哪些選擇？應該怎麼吃？吃多少才對？

ANSWER

蛋白質種類有魚、雞、豬、牛、羊、海鮮及蛋和乳製品，也包括優質植物性蛋白質，例如黃豆、毛豆、黑豆等相關食品，像是豆腐、豆漿。在癌症治療期間，成人的蛋白質攝取量可比平時增加約 1~1.5 倍，但若有腎臟相關疾病，必須詢問營養師以了解有腎臟疾病的營養需求。以體重 60 公斤的人為例，一日需要 90 公克蛋白質，份量大約為每日攝取 9 份蛋白質，以需攝取的各種肉類為例，一份蛋白質約為三指頭大小的長寬高，也就是約為 1 兩魚或肉，一般女生手掌大小約 3 份蛋白質，男生手掌大小約 3-4 份蛋白質，或蛋 1 顆、嫩豆腐半盒、200-240C.C 無糖豆漿 1 杯，可以在魚類和肉類中做飲食搭配。

5

QUESTION

有體重過重或過輕的情況，可以如何調整？

ANSWER

體重下降是營養不良的指標之一，也會影響到治療的療效及存活率。為了維持體重與體力，通常治療期所需的熱量及蛋白質會比平常多。在不刻意減重情況下，如果一個月內體重下降超過 5%，就是一個警訊。一般常用身體質量指數(BMI)，可以簡單判定是否處於營養不良狀態。BMI 計算公式： $\text{體重 (公斤)} / \text{身高 (公尺)}^2$ ●體重標準 BMI：18.5~24 ●體重過輕 BMI：< 18.5 ●體重過重 BMI：> 24 體重過重有時是因為藥物造成的水腫問題，或是因治療而提早進入更年期而不易代謝的狀況，不論是過重或過輕，也要考慮搭配適合自己的運動，讓身體保持元氣與精神。

QUESTION

食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難怎麼辦？

ANSWER

大部分癌友都有食慾不振的問題，除了烹調上做一些改變之外，主要還是保持心情安定愉快，慢慢的用餐。而消化上的問題，包含便秘或腹瀉等情況，在食材上就需要對應狀況作不同的選擇。如果是便秘，需要多吃高纖食物並在醫師允許下多補充水分；而腹瀉的話，則要避免高纖高脂、容易產氣的食物。如果因為化放療造成的吞嚥困難，就要選擇軟的、沒有刺激性、溫或冷的食物。

QUESTION

罹癌後是不是改吃素比較好？如果我本來就是素食者，要怎麼吃才營養？

ANSWER

罹癌後飲食是否要改變為「素食」呢？這通常必需考慮到自身的健康狀況，若是已經癌症復發治療，則必需與醫師、營養師討論目前的醫療狀況及身體健康狀況，是否可接受素食，尤其是有體重下降過多(> 5%，約2.5~3公斤)，有惡病質傾向，嚴重營養不良及造血不良，及免疫力下降者(白血球數或血紅素數值不良)，則不宜改變為素食。但若是本來就是素食者，則是應更注意6大類食物如何均衡攝取。而若需要攝取到營養品，則須注意要購買沒有含有「魚油」成分的營養品。

QUESTION

醫師說要攝取足夠的營養，怎麼吃營養才會夠呢？

ANSWER

應以均衡攝取六大類食物均衡為基本原則；六大類食物包括：全穀雜糧類、蔬菜類、豆魚蛋肉類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類。在癌症治療期間，癌友攝取足夠熱量和高蛋白質都很重要，碳水化合物又稱為醣類，富含醣類的主食類；例如全穀雜糧類、麵條、米飯、綠豆、紅豆，這些主食類因富含醣類與些許蛋白質，是熱量的主要來源。當攝取充分的熱量時，能使蛋白質減少分解代謝作用，因此，在足夠的蛋白質以外，主食類也要吃得夠，讓身體將醣類利用作為能量來源，減少蛋白質消耗，蛋白質才能作為合成白血球的原料，用來建造修補組織。另外，治療期間癌友需定期量體重，若發現體重持續下降，就有可能是熱量與營養攝取不夠，這時應至營養諮詢門診，或者轉介營養師，由營養師評估及了解飲食習慣及飲食份量後，提供您正確的食物選擇及攝取量，進一步了解怎麼吃才正確。

QUESTION

為什麼吃很多，但白血球還是升不上來？

ANSWER

一般癌症治療藥物會有骨髓抑制、白血球減少等副作用。因此，癌友須維持足夠營養，才能讓身體有原料幫助血球合成。癌症治療期間除了攝取足夠熱量以外，最重要是蛋白質攝取要充足，因蛋白質是造血、補肌肉的營養來源，一定要吃足夠及適量的蛋白質提供骨髓製造白血球的原料，藉此維持及提升身體免疫力。但有些人覺得自己吃很多，但實際上卻份量不足，或食物種類選擇有問題，這時，應諮詢營養師協助檢視吃的食物種類與份量，來了解原因。

10

QUESTION

我需要喝營養品嗎？

ANSWER

一般提到「營養品」，通常是指「特定疾病配方食品」，「特定疾病配方食品」，指因病人生理功能失調，致無法進食、消化、吸收或代謝的一般食品或食品中特定營養成分，或有特殊營養需求，且不易透過日常飲食所獲取，而配製之配方食品，能提供病人營養的支持。但從營養諮詢的經驗來看，癌友們認為的「營養品」可能有很多種，常見的保健類食品，例如：維生素、礦物質的膠囊錠狀食品、營養補充劑，胺基酸、健康食品、雞精、人參等各式各樣五花八門的產品，所以要先了解癌友們指的是哪一種產品，在沒有特定營養素缺乏的情況下，不鼓勵補充，通常攝取天然食物就足夠。若您飲食量攝取不足，無法由天然食物來獲得營養，營養攝取不足的情況下就可選擇「特定疾病配方食品」，搭配飲食的不足，另若有醫療考量，也會使用「特定疾病配方食品」作為腸胃管灌時使用。

11

QUESTION

是不是喝湯就有營養了？

ANSWER

僅喝湯就有營養是長久以來錯誤的觀念，許多癌友僅喝雞湯或魚湯，以為清湯裡營養豐富，如前面所說，癌症治療期間應多補充蛋白質，即使是熬很久的高湯，湯中蛋白質也不及直接吃肉來的多，除了喝湯，也要記得吃到湯裡的肉類才可以，也可打成肉泥濃湯食用，才能攝取足夠營養素及蛋白質。

12

QUESTION

聽說茄子、筍子、雞、鴨、帶殼海鮮都有毒，我可以吃嗎？

ANSWER

以往舊觀念認為茄子、筍子、雞、鴨等帶殼海鮮屬「發物」，會加重病人已發生的疾病，容易上火或過敏，但以營養師觀點來講，各種食物都有其營養價值。且雞肉、鴨肉、海鮮類均富含蛋白質，

癌症患者沒有特殊飲食禁忌，除非本身吃了會過敏，否則只要食物煮熟、注意新鮮與衛生，多方選擇才能增加食物及的營養素的多樣性。

13

QUESTION

聽說癌細胞愛吃糖，那我可以吃糖嗎？

ANSWER

癌細胞如同正常細胞會利用葡萄糖作為能量來源，為了避免飲食失衡，讓正常細胞無法獲得營養，因此攝取適量醣類食物作為能量來源，對維持身體機能很重要，但不管是癌友或是健康的人，都需限制「精製糖」的每日攝取量。若癌友因為食慾差，造成體重直直落的情況下，在料理中適量添加一些糖，不失為增加食慾的方法之一，惟需注意攝取量及攝取頻率。

14

QUESTION

我可以喝綠拿鐵或精力湯嗎？

ANSWER

目前癌友所喝的綠拿鐵或是精力湯，成分越來越多元，必須先了解裡面所加入的食物有哪些，不管直接吃或是打成飲品，補充適當的營養才是重點。綠拿鐵經常使用堅果、穀物、黃豆或豆漿、綠葉蔬菜等製成，而精力湯常用全食物下去打，可能是全穀類或是帶皮的蔬果，值得注意的是，此類飲品經常使用大量的蔬果，有時候會愈做愈大杯，整杯大多都是水份，若喝不完，就會有熱量太低、營養密度不足的可能，對於食慾差的人來說，若僅攝取熱量密度低的食物，不僅佔胃容量，又無法得到足夠熱量與蛋白質。因此，要先評估正餐哪類食物吃不夠，再將這類食物打成飲品，作為餐間點心來適度補充，食慾差且胃容量小的人，則建議直接吃食物，不一定要打成飲品，但不論哪一種方式，在治療期間都須注意食物衛生，將食物煮熟避免生食、蔬果去皮等原則。另外，糖尿病、腎臟疾病及需要限制水分攝取量者，也不適合喝綠拿鐵或精力湯。

15

QUESTION

乳癌病友到底能不能喝豆漿？

ANSWER

豆製品所含之異黃酮其化學結構與女性雌激素類似，天然黃豆食物，如豆腐、豆漿及其製品的異黃酮含量並不高，且是很好的植物性優質蛋白質來源，因此從天然食物攝取不用過於擔心過量問題，天然食物不僅安全且提供其他營養素，但不建議攝取高劑量大豆異黃酮補充劑或其他含類雌激素保健補充品。

16

QUESTION

癌症治療期間白血球過低時，可以吃益生菌、優酪乳、優格嗎？

ANSWER

除非是醫生開立之益生菌，癌症治療期間因白血球波動、免疫力低下的問題，若要攝取益生菌、優酪乳、優格可先諮詢醫師或營養師。益生菌對身體來說屬於一種外來物，當身體沒有足夠免疫力去抵抗，就會有增加感染的風險，此時更要注意益生菌使用的安全性。

17

QUESTION

到底癌友們需不需要補充維他命D？

ANSWER

我們詢問多名腫瘤專科醫師、護理師，得到的結論並不一致，並無足夠的證據證實維他命D可抗癌，但也有個別研究顯示維他命D3可能預防乳癌、大腸直腸癌等復發，建議癌友可先抽血確認，若維他命D血中濃度小於30nmol/L，才需要額外補充。平時可適量食用富含維生素D的食物，如：鮭魚、鯖魚、秋刀魚、肝臟、全脂牛奶、蛋黃、黑木耳、香菇等。以及在紫外線強度較弱時（清晨或傍晚）曝曬（陽光）以促進維生素D的生成。要特別注意，長期服用過量維他命D，可能會造成心血管硬化、腎結石及心律不整、甚至死亡。

18

QUESTION

魚油對癌症病人真的有用嗎？

ANSWER

魚油中的EPA和DHA屬Omega-3脂肪酸，接受化療且有體重減輕，或營養不良風險的晚期癌症患者，建議諮詢營養師是否補充含有魚油、高蛋白的口服癌症營養配方，來穩定或改善食慾、食物攝取、瘦體肌肉組織、及體重。另外，關於魚油是否會影響凝血功能的問題，部分研究指出；長期一天補充DHA混合劑及EPA1.8g，未觀察到出血風險或嚴重併發症，但目前研究結果安全性不一，若有凝血問題的癌友，建議您諮詢醫師且營養師確認安全性，而且光靠魚油也是不夠的，以均衡飲食為基礎，攝取足夠的營養才正確。

復健運動

1

QUESTION

什麼時候需要復健？

ANSWER

在經過癌症治療後，因著不同癌別的手術、化療、放療可能造成的水腫、麻痛、僵硬、無力、容易喘、無法張口或發聲等，都會需要短期或長期的復健來協助改善不適，如果你有這些狀況，多數醫

院都設有復健科可以協助你，或者教你如何在家就可以進行簡易的復健運動。復健需要時間，所以請你也需要多一些耐心跟毅力，而如果你在考慮重返職場，也要評估一下你的體力、耐力及記憶力是否可順利重返，從精細的手指動作，到訓練或增強自己的記憶力，都會需要一些技巧跟協助。假使你是因為職業傷害罹癌，或者罹癌後符合身心障礙的條件並申請到證明，則勞動部有另外針對職災及身障者的服務。你也可以看看下面的相關推薦中，適合的運動或者自己就可以動手做的復健，但也要記住，復健不是一蹴可幾的事情，需要多一些時間跟耐心喔！

守護美麗

1

QUESTION

化療後毛髮都掉光了，標靶也讓我皮膚變糟怎麼辦？

ANSWER

通常化學治療殺死癌細胞，也會傷害一些快速分裂的細胞，像是毛髮、黏膜等等。而落髮也不是一夕之間掉光光，會和你接受的化學治療藥物種類、治療的頻率、療程有關，通常在化學治療四至六週之後，才會開始有掉頭髮的情形。一開始撥髮的時候會梳下一搓一搓的頭髮，接著慢慢會掉的越來越快，可能也會因為大量掉髮的刺激，造成頭皮的疼痛感，加上落髮在清潔上的困擾，許多的癌友就會在這個階段直接將頭髮理掉後佩戴頭巾或假髮。另外，當完成治療後三至六個月，頭髮就會再長出來。而有些治療藥物的副作用，也可能會讓你皮膚變紅腫、敏感或者出疹等不適，可以透過諮詢醫師、個案管理師、癌症資源中心或者服務癌症病友的民間單位，來學習各種舒緩皮膚不適症狀，甚至學習如何運用保養或美妝來讓你改善氣色及皮膚狀況。

生育知識

1

QUESTION

癌症治療會影響生育功能？

ANSWER

癌症的部分治療藥物或方式，可能會影響男性精蟲的數目及活動力，而造成暫時性或永久性的不孕；女性的影響程度與藥物種類、劑量和年齡有關，部分藥物會造成減少荷爾蒙分泌，可能讓月經不規則或完全停止，甚至有更年期症狀，也可能出現不孕症、及治療期懷孕的胎兒畸型等狀況。所以建議你治療期間仍需避孕，而如果你是育齡期女性，即早與醫師溝通治療對於生育功能的影響，並且討論是否要進行生育能力保護的轉介諮詢。除了直接與你的癌症醫師詢問外，也可以洽詢生殖科的醫師了解更多生育的訊息，你也可以透過下方的相關推薦，看看「生育議題」中相關的病友經驗及我們提供給您的小建議喔！

輔具與康復用品

1

QUESTION

什麼是康復用品？

ANSWER

癌友在治療過程中，可能會因為手術、化學治療等因素，造成傷口、乳房切除、淋巴水腫、行動不便、掉髮等困擾，這時候就會需要相關的輔助物件來協助你可以重新建立起自信及消除不適感，這些就叫做康復用品及輔具。舉凡各種假髮、頭巾、毛帽、義乳、胸衣、淋巴袖套及各部位的壓力套、氣切防塵罩、造口袋、輪椅、助行器等等。除了在市面上會有商家可以購買或租借以外，醫院的「癌症資源中心」也有部分用品的租借、贈送、配置服務，甚至醫院或縣市政府也會有「輔具資源中心」可以租借器材。

找資源

輔具與康復用品

1

QUESTION

什麼是康復用品？

ANSWER

癌友在治療過程中，可能會因為手術、化學治療等因素，造成傷口、乳房切除、淋巴水腫、行動不便、掉髮等困擾，這時候就會需要相關的輔助物件來協助你可以重新建立起自信及消除不適感，這些就叫做康復用品及輔具。舉凡各種假髮、頭巾、毛帽、義乳、胸衣、淋巴袖套及各部位的壓力套、氣切防塵罩、造口袋、輪椅、助行器等等。除了在市面上會有商家及民間單位可以購買或租借以外，醫院的「癌症資源中心」也有部分用品的租借、贈送、配置服務，甚至醫院或縣市政府也會有「輔具資源中心」可以租借器材。

社會福利與補助

1

QUESTION

癌友有哪些資源可以用呢？

ANSWER

針對癌友，有幾項政府的社會保險給付或補助可以視條件進行申請，包含重大傷病證明、軍/公/教/勞/農民保險的失能、傷病、身心障礙、喪葬等給付、教育部則提供有就學子女的癌友申請學產基金急難慰問金、身心障礙證明、長期照顧服務、急難救助、縣市政府的醫療補助等等；而除了政府的相關補助給付外，許多民間單位也會提供經濟弱勢的癌友各式各樣的資源服務，除了在這個網站裡找找相關訊息外，也可以直接詢問醫院的「癌症資源中心」來協助你喔！ 相關推薦

照顧人力

QUESTION

照顧與被照顧需求都同等要考量

ANSWER

當癌友在治療的時候，需要考慮照顧任務的分工，例如：「家裡的爸媽或小孩誰來照顧？」、「我去住院了，家裡的事情都落在伴侶身上怎麼辦？」、「需要休養的時候誰能替代或分擔？」、「要去治療時的交通會有困難嗎？」、「如果無法煮食的時候有什麼方式可以還是吃得營養？」、「我的財力，含薪水、保險、社會福利等等是否足夠支撐？」不管是政府或者民間單位，都有很多資源可以陪你走過抗癌旅程，如果你不知道有哪些資源適合你使用，也可以到「癌症資源中心」或者直接到癌症相關的民間單位詢問喔！

交通與住宿

QUESTION

要去治療好遙遠，交通住宿怎麼辦？

ANSWER

在治療期間，可能因為每月要多次的回診或者放射線治療必須每日來回，對於住的距離醫院比較遠的病友來說，可能不一定有體力可以換乘許多交通工具前往醫院，或者有經濟能力直接租屋或住在醫院旁邊的旅社。除了部分政府有提供原住民的就醫交通費外，也有部分的民間團體，像是財團法人癌症希望基金會、財團法人台灣癌症基金會、中華民國骨肉癌關懷協會，或少數醫院的癌症資源中心等提供偏鄉交通補助或住宿補助。

工作就業

QUESTION

我要暫停工作嗎？康復後回歸職場前要做什麼準備？

ANSWER

一、與主管或同事保持開放的溝通管道 開放且自在的說明自己的病情狀況，能夠讓公司更清楚如何協助你度過難關。二、了解自己的治療計畫並清楚表達需求 詢問醫師或個管師來更清楚你會面臨的狀況，才能具體的告訴公司你的需求。三、主動了解公司人事規章及勞動相關法規 多理解相關規定及法條，才能在討論工作調整時不受權益的侵犯。四、保持將討論決議事項紀錄的習慣 與公司談論工作調整的相關會議都要在事後做紀錄，或者也可以要求工會或勞方代表陪同出席開會，以利資訊是雙方都確定且同意的。五、與公司同事持續保持聯繫 保持聯繫除了可讓公司清楚你的病程及治療進展外，也是為了未來復工進行準備，而不會脫離太久導致人員之間感到尷尬。六、不中斷對於服務領域的新知獲取 如果是在經常會有新知的工作領域，維持對資訊的敏感度相當重要，這也是為了

未來復工做準備，以防重返職場後在技術或知識上落後太多。七、評估你想要的保密程度並告知知情的主管及同事 疾病是你的個人隱私，你有權利決定誰可以知道此事，但建議你也要清楚對知情的主管及同事說明你希望他們可以協助的保密程度。八、隨時更新可立即交接的工作清單 如果你持續工作，也可能因為治療或副作用導致需要經常請假，隨時保持可以清楚交接的工作清單，或讓你的主管或同事清楚你工作進度及相關事項聯絡窗口都相當重要。九、保持自信並適時說感謝話語 因著可能臨時請假、工作調整或者留職停薪，你的原有工作一定會暫停或分派給其他同事，別一直想著對同事感到愧疚，因為換作是你也會希望可以協助罹癌的同事，但同時不吝給予同事你的感謝，讓彼此都自在的接受暫時的改變。十、有需要主動找尋相關資源共同協助 有相當多的資源可以陪你走過罹癌的路，請主動且安心的使用與求助。

顧心靈

心理支持

1

QUESTION

除了把身體照顧好以外，心理情緒也要被照顧到

ANSWER

從摸到、感覺不舒服的那一刻起，我們的心情就會跟著生理症狀而波動，在確認後，或者治療期間的不識感，也同時會影響我們情緒反應。更不用說，面對人生這麼大的衝擊及對未來的茫然，都會讓我們內心出現各式各樣的情緒及創傷，甚至已經嚴重到影響生理狀況。像是面對死亡的恐懼，可能讓你感覺焦慮、害怕、不甘心、捨不得、生氣、後悔等情緒，而生理上則讓你寢食難安，甚至免疫力下降。找到最適合你的抒發方式，或者找專業的人聊聊這些都是跟治療一樣重要的事情，請你也不要害怕的求助精神科或身心科醫師，讓他們來評估，並提供給你可以調節情緒的藥物或轉介諮商心理師。全台各縣市心理諮商服務 <https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4558-69568-107.html>

2

QUESTION

我生病了，該怎麼跟家人說？

ANSWER

有時候生命會出現意想不到的轉折，就像一場暴風雨突然來襲，這時，我們需要鼓起勇氣，這不單單是為了自己，也是為了我們所愛的人。面對癌症的挑戰，我們需要花時間去消化，也需要思考如何跟自己的父母、另一半、甚至是小孩進行適當的說明。這不僅是擔心他們可能承受的情緒壓力，更因為我們深愛著他們，不希望他們為我們的罹癌病痛而傷心。告訴家人是必要的，因為家人是我們最堅強的後盾，他們會陪伴我們度過每一個艱難的抗癌時刻。「罹癌告知」這件事，沒有最正確的做法，有時候甚至是在說了以後，才能評估是否最合適。但在傳達之前，可以事先做好準備和思考，或向他人尋求意見，都是有幫助的。不管結果如何，說明病情是一種表達愛和信任的方式，讓家庭關係更有凝聚力。

靈性支持

QUESTION

靈性不只有信仰，還有包含生命的意義與價值

ANSWER

常常會有人誤以為談靈性支持的時候，就是去尋求宗教及信仰的力量，但實際上靈性也包含了關於對生命意義的價值探討、人與靈魂存在的定義等等。白話來說，我們一生中都在尋找發自內心支持自己的力量，但往往需要透過經歷苦難後淬鍊的想法、與他人的對談、或者從信仰的經典中找到。罹癌後，不管是前期或後期的癌症，不免得一定會想到死亡這件事情，而透過正視並開放的談論「死亡」，我們可能可以有機會探討「活著的意義」，而讓你更珍惜每一個當下！

病友支持

QUESTION

找尋前輩的經驗很重要

ANSWER

罹癌後，面對未知的恐懼是每一位癌友都會經歷的過程，透過各種前輩經驗的分享，你也會學習到一些自我照顧的方式或者情緒調適的撇步。不過就算是同樣的治療方式或藥物，也可能在每個人身上有不同程度的副作用，所以在找尋前輩病友的經驗交流時，也要知道這些訊息都只是你參考的方向，而非完全雷同的經驗喔！除了許多的民間單位有全癌、個別癌別的病友會/團體，是開放給全國癌友及家屬參與外，部分醫院自己辦理的病友會較多是提供在該院治療的病友及家屬才得參與，建議若您方便的地方沒有社區的民間癌症組織，但又想要認識更多病友時，可以先詢問個案管理師或您醫院的癌症資源中心，是否有線上的支持群組，或者鄰近醫院的病友會是否開放非本院病人參與噢！

放輕鬆

病友交流

QUESTION

找到屬於你的社群，建立好的支持網絡

ANSWER

罹癌後，面對未知的恐懼是每一位癌友都會經歷的過程，透過各種前輩經驗的分享，你也會學習到一些自我照顧的方式或者情緒調適的撇步。不過就算是同樣的治療方式或藥物，也可能在每個人身上有不同程度的副作用，所以在找尋前輩病友的經驗交流時，也要知道這些訊息都只是你參考的方

向，而非完全雷同的經驗喔！除了許多的民間單位有全癌、個別癌別的病友會/團體，是開放給全國癌友及家屬參與外，部分醫院自己辦理的病友會較多是提供在該院治療的病友及家屬才得參與，建議若您方便的地方沒有社區的民間癌症組織，但又想要認識更多病友時，可以先詢問個案管理師或您醫院的癌症資源中心，是否有線上的支持群組，或者鄰近醫院的病友會是否開放非本院病人參與噢！

藝術與休閒

1

QUESTION

藝術與休閒活動一樣有助抗癌

ANSWER

在抗癌過程中，經常會有許多很難以用語言或文字表達的情緒，還有各式各樣的壓力來源。透過藝術跟休閒活動，可以让你得到情緒的舒緩，甚至有時候有助於你的復健(例如：一起健行來增加體力、學畫畫來增進精細動作的肌力、欣賞音樂來抒發焦慮等)。有可能過去沒有太多的時間參與，或者以前覺得「藝術」好像距離自己很遙遠，其實都不必太擔心，多開放的嘗試與體驗各種各樣的活動，也許你會找到新的紓壓方式！

挺家屬

找人力

1

QUESTION

找專業的照顧者來協助，可以讓照顧壓力不再這麼大

ANSWER

當癌友在治療的時候，需要考慮照顧任務的分工，例如：「家裡的爸媽或小孩誰來照顧？」、「我去住院了，家裡的事情都落在伴侶身上怎麼辦？」、「癌友臥床需要人手照顧，誰能替代或分擔？」、「要去治療時的需要有人陪診嗎？」、「我身為癌友的伴侶，全天24小時照顧對方，我需要一點休息時間！」等等，年邁、身心障礙或重病需要照顧的當事人，都可以評估是否可以使用政府的「長照2.0」資源，或者自費使用各種照顧服務，請直接撥打「1966」，或者找尋各縣市的「長期照顧管理中心」協助。不管是政府或者民間單位，都有很多資源可以陪你走過抗癌旅程，如果你不知道有哪些資源適合你使用，也可以到「癌症資源中心」或者直接到癌症相關的民間單位詢問喔！

照顧者喘息

1

QUESTION

照顧者也需要被照顧跟喘息的時間

ANSWER

當你身為家內唯一的照顧者時，常常會是24小時不間斷的角色，這樣不但耗費體力，心神也會隨之消耗殆盡。照顧心愛的家人也許會令人感到滿足，但同時卻也是充滿壓力。身為家庭照顧者的你面臨長時間的照顧負荷，提供6點給照顧者作為自我調適的建議，期盼能夠減輕你的情緒負擔：1.正視自己的情緒、不要任由不愉快的情緒累積 2.和家人一起分工，不要讓自己一個人承擔照顧的勞務 3.找時間放鬆自己、做運動、休閒或休息 4.尋求專業資源的協助 5.參加照顧者支持團體，與照顧者互相分享經驗 6.尋求專業的醫療協助 同時，也可直接撥打家庭照顧者關懷專線0800-50-7272(有你，真好真好)尋求協助

保權益

醫療權益

1

QUESTION

可以諮詢第二意見嗎？

ANSWER

在治療開始前，若想向不同醫師尋求有無其它診斷或治療方法，對病友來說都是個難以啟齒的話題，感覺會是對於主治醫師的不信任，但為了確保你有了解到所有的醫療意見，並且對於自己的疾病跟治療方式有一定程度的掌握及決策權利，去諮詢第二位醫師的想法是沒有不對的！但是請你也需要將你的檢驗及影像報告、病歷摘要等資料，還有目前擔憂及考量的事項，一同帶去與第二位醫師進行諮詢。

2

QUESTION

病人自主權利法，為自己的善終做決定

ANSWER

《病人自主權利法》於2015年底在立法院三讀通過，是亞洲第一部維護病人自主權利的專法，確保病人有知情、選擇、跟決策的權利，將醫療決策與善終的權利還給病人。根據法源，民眾若年滿20歲，且具有完全行為能力，都有權利簽署一份名為「預立醫療決定(AD)」的正式文件，這份文件保障每個人選擇自己能接受、以及不能接受的醫療處置為哪些，當面臨意識無法表達、死亡又不可避免的狀態時，醫療團隊可依照患者簽署的AD內容，選擇醫療介入的方式，或安排安寧照護。

保險諮詢

1

QUESTION

保險理賠有哪些注意事項？

ANSWER

關於保險，你可以再多想想~ 給癌友：*我現在有哪些醫療保單？保單保障範圍有什麼？*自費品項有理赔嗎？實支實付雜費理赔上限是多少？*如果是門診治療、門診手術(不用住院)會給付嗎？*醫療科技日新月異，如果需自費醫材或是自費用藥，我的經濟狀況許可嗎？*保險理赔文件需求有哪些？保險公司需要的是收據正本還是可受理副本理赔？*保險理赔的費用，除了您的醫療花費外，是否能涵蓋您的其他經濟所需呢？(如無法工作期間之開銷)*無法理赔時的申訴管道有哪些？給家人：*現在有哪些醫療保單？保單保障範圍有什麼？*未來想要怎樣的住院品質(單人房/雙人房/健保房)，來顧及自己和照顧者呢？*現有保險的醫療實支實付雜費理赔上限是多少？*如果是門診治療、門診手術(不用住院)會給付嗎？*如果需自費醫材或自費用藥，我的經濟狀況許可嗎？*在經濟可負荷的情況下發現保單不足之處時，還需要那些保單可以補足缺口？

法律諮詢

1

QUESTION

面對到許多法律的問題就頭大，該怎麼辦？

ANSWER

相關法條以及規定對於許多人來說都是「霧煞煞」，有看沒有懂，但是在治療的過程中，可能會有許多相關法律的需求，包含醫療糾紛、安寧、預立醫療決定、社會福利條件資格、遺產及遺囑等等，也由於並非所有人都有能力負擔全額的律師費用來諮詢、研擬相關文件、開庭等，所以有非常多的法律資源，是可以提供給有需求或經濟弱勢的癌友家庭服務。你可以看看下方關於相關的資訊，或者在服務項目中找到法律諮詢的相關資源，如果不知道該如何詢問，也可以先找你就診醫院的「癌症資源中心」，請專業人員協助你找到所需的資源！

2

QUESTION

安寧緩和跟預立醫療決定對我有什麼幫助？

ANSWER

安寧療護的服務對象是末期病人，目的是幫助、尊重病人選擇來減輕痛苦，讓病人能擁有生命的尊嚴與生活品質，並在五全照顧下得以安然逝去；同時陪伴家屬勇敢地渡過哀傷，重新展開自己的人生。安寧團隊是由不同職類的專業醫療人員組成，提供病人及家屬身、心、靈的全方位照顧，並且協助病人及家屬面對死亡的各種調適，讓生死兩無憾！(財團法人安寧照顧基金會) 安寧並不是放棄治療，也不是不再理會病人；而是一種選擇，讓病人能更有尊嚴的，在治療其不適的症狀並且進行疼痛控制下，維持生活品質的走完人生最後一段旅程。過程中，家人間的溝通是絕對必要又重要的，因為面對不可避免的離別，我們從來都沒有辦法真正的做好準備；但經由溝通，我們可以更開放的對彼此道謝、道歉、道愛，然後道別。而在2015年底，立法院三讀通過亞洲第一部維護病人自主權利的專法-「病人自主權利法」，更把病人的臨終決策往前推進到健康人時期就可開始思考、溝通與

做決策。根據「病人自主權利法」規定，民眾若年滿20歲，且具有完全行為能力，都有權利簽署一份名為「預立醫療決定 (AD) 」的正式文件，一旦發生「病人自主權利法」中所規定的：臨床末期症狀、不可逆轉的昏迷、永久植物人、極重度失智、或是其他中央主管機關公告之重症等五種臨床特定條件下，仍可確保醫療人員遵照自己的決策，尊嚴善終。你可以看看下面知識資訊中有關「預立醫療決定的資訊」、「安寧照顧的資訊」的內容，來更了解這個主題，或者也可以看看其他病友在思考這個議題時，他們怎麼說！