



肺癌病友居家保健

腫瘤中心個案管理師
王秀蘭

對於罹患肺癌的病友來說，癌症康復是最首要的目標，在接受癌症治療期間，會對病友的生活產生多方面的影響，除了個人的身體、心理、社會之外甚至連家庭都會整個連帶受到影響。當患者接受一連串完整治療後會進入了所謂的『Survivorship』，何謂『Survivorship』呢？中文解釋為『生存期』。當患者進入『生存期』時應鼓勵所有患者保持健康的生活型態『Healthy lifestyles』。根據國內外許多研究顯示，健康的生活型態與身體健康、改善生活品質、延長壽命、預防新癌症發生和降低癌症的復發風險有關。因此對於病友有以下幾項建議：

1. 健康的生活方式：

體能活動

1. 每週至少 150 分鐘的中等強度運動（微喘）或 75 分鐘的劇烈運動。
2. 每週 2-3 次抗阻力訓練。
3. 每週至少 2 天伸展主要肌肉群。
4. 避免長時間的久坐行為。

當然運動的方式每個人多少會有所差異，因為每項運動強度不同並非適合每個人，況且年齡差異、疾病不同，均須特別進行適度調整。尤其當肺癌患者在接受肺部手術後，大部分病友的

主訴都是活動性呼吸喘。根據美國癌症學會（American Cancer Society, ACS）及美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, ACSM）建議，只要平時沒有不舒服狀態且時間可配合下，適度運動如：散步、騎自行車、瑜珈或氣功都可以。

營養和體重管理

★ 平日的飲食對策

1. 保持健康飲食習慣，多攝取蔬菜、水果（每日食用 5 份蔬菜和 2 份水果）和全穀類含量高，糖 和脂肪含量低食物。
2. 限制紅肉攝取跟避免加工類肉品。限制酒精攝取量，女性每天攝入量不超過 1 杯，男性不超過 2 杯。
3. 推薦膳食成分來源：
脂肪：橄欖油、菜籽油、堅果。
碳水化合物：水果、蔬菜、全穀類、豆類。
蛋白質：家禽、魚類、豆類、低脂乳製品和堅果。
4. 治療結束後不建議常規使用膳食補充劑用於癌症控制，營養素應是從食物中獲取而不是依賴膳食補充劑。

壓力管理

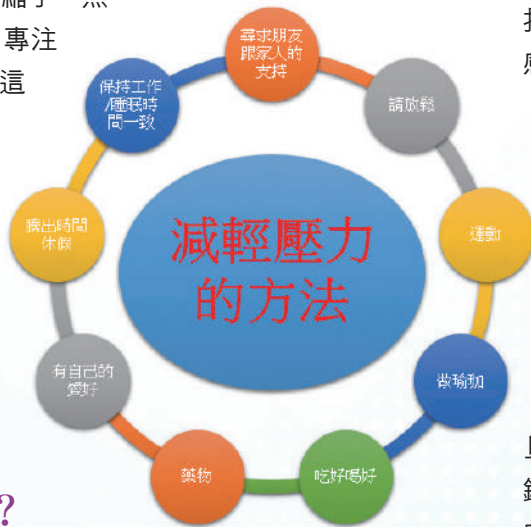
有些壓力是生活中正常的一部分，適時壓力可以幫助我們向前；但是，過度的壓力對於某些人來說，會影響生活品質，因此學習管理壓力是很重要的一門功課，以下有幾項解決壓力的技巧建議：

- 與朋友談論壓力大的事情。
- 尋求心理師和精神科醫生諮詢。
- 向其他病友尋求有關他們如何應對壓力的建議。
- 可參加『肺癌病友關懷團體』。
- 參與其他活動，例如冥想、瑜珈、運動、新愛好等。

除了在壓力治療方面尋求他人的幫助外，您還可以輕鬆地學習和實踐許多控制壓力的方法。這些包括：

- **深呼吸：**首先，找到一個舒適的姿勢，然後閉上眼睛，深吸一口氣，慢慢地吸氣，直到感覺到腹部充盈為止，之後，慢慢釋放呼吸。重複此練習 3 或 4 次，直到感覺到鎮定和放鬆為止。

- **引導性圖像：**主要是分散我們對壓力的注意力。運作方式如下：在安靜地方以舒適的姿勢坐下或躺下。然後，利用我們想像力在我們頭腦中創造一個讓我們感到平靜、輕鬆和快樂的地方。換句話說，進入我們心中『快樂之地』。對於某些人來說，它可能是海灘、可能是充滿鮮花的草地。重要的是～它是讓我們感到幸福和安寧的地方。
- **學習處理無助的想法：**壓力常見根源是我們對健康和未來的恐懼，這些想法是自然而然的，要處理這些想法，請嘗試意識到我們的想法，並使用一些『自我交談』方式來解決。例如：「我擔心我無法應對癌症及其治療副作用」，那麼請讓您自己思考「嗯！我想大多數人都會對此感到焦慮」，只是不自我批評可能會幫助我們減輕壓力。下一步是問自己是否還有其他方法可以查看情況，例如：「我有沒有人可以尋求幫助？」或「也許我應該與我的醫生討論這個問題，以便我們可以解決問題？」。
- **漸進式肌肉放鬆：**當我們承受壓力時，身體通常會變得緊張，我們可以使用下述方法，逐步移動身體主要肌肉群，從頭和脖子開始，再向下移動到腿和腳，首先收緊那些肌肉並保持該姿勢 5 秒鐘，注意如何感覺這些肌肉被收縮了。然後，釋放肌肉，專注於放鬆的感覺。這裡的想法是開始能夠意識到壓力的感覺與放鬆的感覺，並最終能夠通過該方法使自己處於放鬆的狀態。



2. 遠離什麼？

戒酒

長期以來人們都知道，高飲酒會增加肝硬化和神經系統疾病的風險，研究還顯示，飲酒會增加罹患多種癌症的風險，例如：口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌，乳癌和大腸癌等。

戒菸

眾所周知，吸菸與許多類型的癌症直接相關，其中包括肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌、膀胱癌等。此外，吸菸會增加罹患心臟病、高血壓、肺部疾病（慢性）。菸草中含有尼古丁，尼古丁是一種高度成癮的物質，會使人們難以戒菸，儘管有少數人可以自行戒菸，但還是有許多人仍需要藉助專業醫療人員的幫助。有些人可能在首次嘗試戒菸時，並未成功，但請不要灰心，幸運的是，當今市場上有許多方法和產品可以幫助戒菸。

3. 疫苗接種

流感疫苗

衛生福利部疾病管制署不斷呼籲流感重症高風險群要記得施打流感疫苗，而癌症患者也是流感重症高風險群，建議癌症患者每一年都要注射流感疫苗。

肺炎鏈球菌多醣體疫苗

通常肺炎疫苗注射一次，便可達到預防的效果，並不需要年年重新接種。這種病菌常潛伏在人類鼻腔內，並可透過飛沫傳播，一旦感冒或是免疫力降低，肺炎鏈球菌便會侵入呼吸道或血液中而引發肺炎、菌血症、腦膜炎等嚴重病症，稱為侵襲性肺炎鏈球菌疾病 感染症。