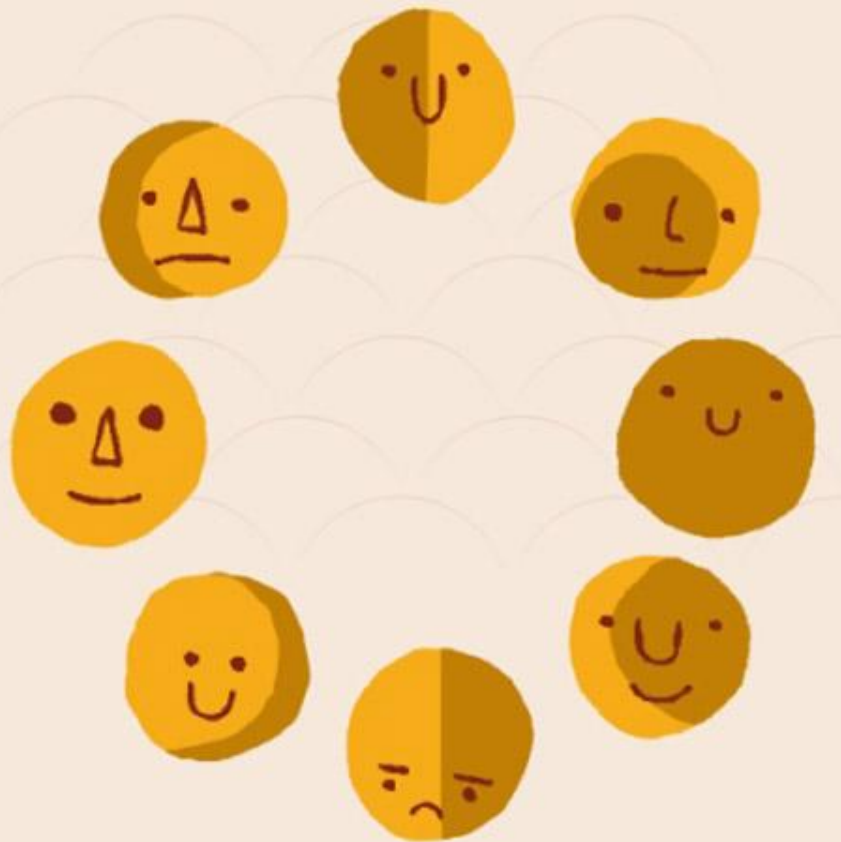




2019 康健癌症論壇

蛻變 新人生

癌症終生管理



【下午場】

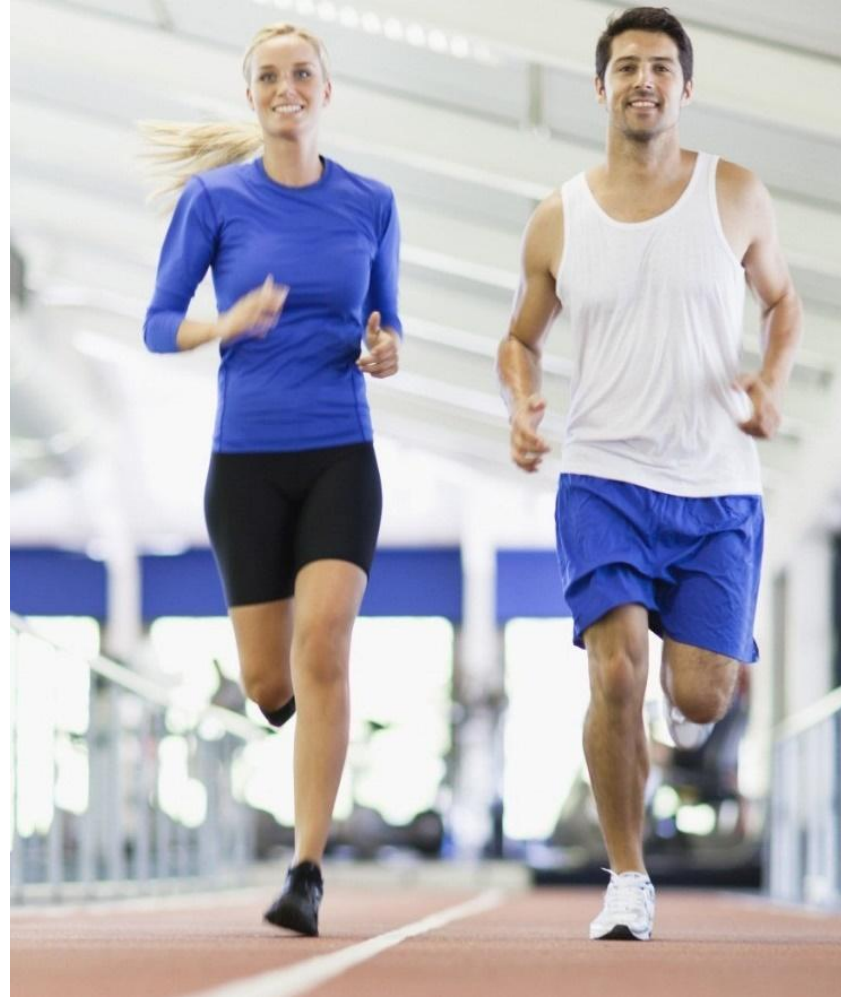
癌後保持健康的方式

李佳慧

台北長庚紀念醫院一般外科專科護理師



飲食



運動



心情

癌後保持健康的方式

癌後的健康生活 美國癌症研究所和世界癌症研究基金會的建議

- 飲食建議：植物性食物 全麥、蔬菜、和水果
- 每天至少提供30克纖維食物，食物中加入含全穀物（例如糙米，小麥，燕麥）
- 根、莖、花、果、葉、豆類蔬菜和彩虹水果(不同顏色)
- 減少壞脂肪（飽和和反式脂肪），如餅乾、零食
- 選擇健康的脂肪（多不飽和脂肪酸和單不飽和脂肪）使用橄欖油或菜籽油烹調
- 肉、魚和乳製品要選擇新鮮，少加工、少調味的攝取
- 吃食物而不是食品，均衡飲食就可以避免同樣毒素
- 水、茶、咖啡可以喝，限制含糖飲料及酒精

癌後的健康生活 美國癌症研究所和世界癌症研究基金會的建議

- 酒精可以是一個複雜的問題。適度飲用是心臟健康。使用酒精處理與癌症相關的身體和精神壓力是不健康的方式。反而增加癌症的風險。
- 不抽煙、避免二手煙
- 避免發胖，治療後的副作用，很難保持體重。
- 養成運動習慣，這是一個重要的目標，可以改善您的健康和生活品質。
- 還能改善情緒，並有助於阻止癌症相關的疲勞。
- 研究趨勢經常運動可以降低復發的風險，並有助於削減其他慢性疾病的風險。
- 每天進行至少30分鐘的有氧運動，或是333運動方式「333」是參考美國運動醫學會的運動指引，保持這樣的規律運動，可以增進心肺功能。

癌後的健康生活 美國癌症研究所和世界癌症研究基金會的建議

- 在家人和朋友及支持團體之中，感受關切和分享愛，可以得到強有力的支持，讓癌症似乎可以遠離，顯著提高生活品質。
- 採取一些努力保持這些關係，培養共同興趣
- 限制使用3C(電視、電腦、手機)的時間
- 保持與朋友，家人和其他病友的社交活動，預約每個星期與朋友或家人在一起的時間。
- 定期篩檢:除了原本罹癌的篩檢，其他癌症篩檢及疾病預防，如心臟疾病，糖尿病和骨質疏鬆症的篩檢，如有問題，也要同時尋求專科醫師進行檢查治療。

癌後的健康心情 專科護理師佳慧的建議

- 很多人都有罹癌就是做壞事的想法-其實癌症不是你的錯
- 2015年1月刊科學雜誌《Science》即癌症是壞運氣，因為細胞中的突變是偶然產生的
- 對於這種不能改變的事實，那就接受它。很多病友都會跟我說我以前怎樣，跟現在差好多，你越是比較你就越不開心，快樂和痛苦都是比較而來的，在你的一念之間
- 我們因為生病學習到生命的無常，更能體會到健康的美好，反而更珍惜把握當下的幸福，以後就是現在。

佛教:任何痛苦都是有意義的磨練了人的意志，不會輕易的被困難所打倒

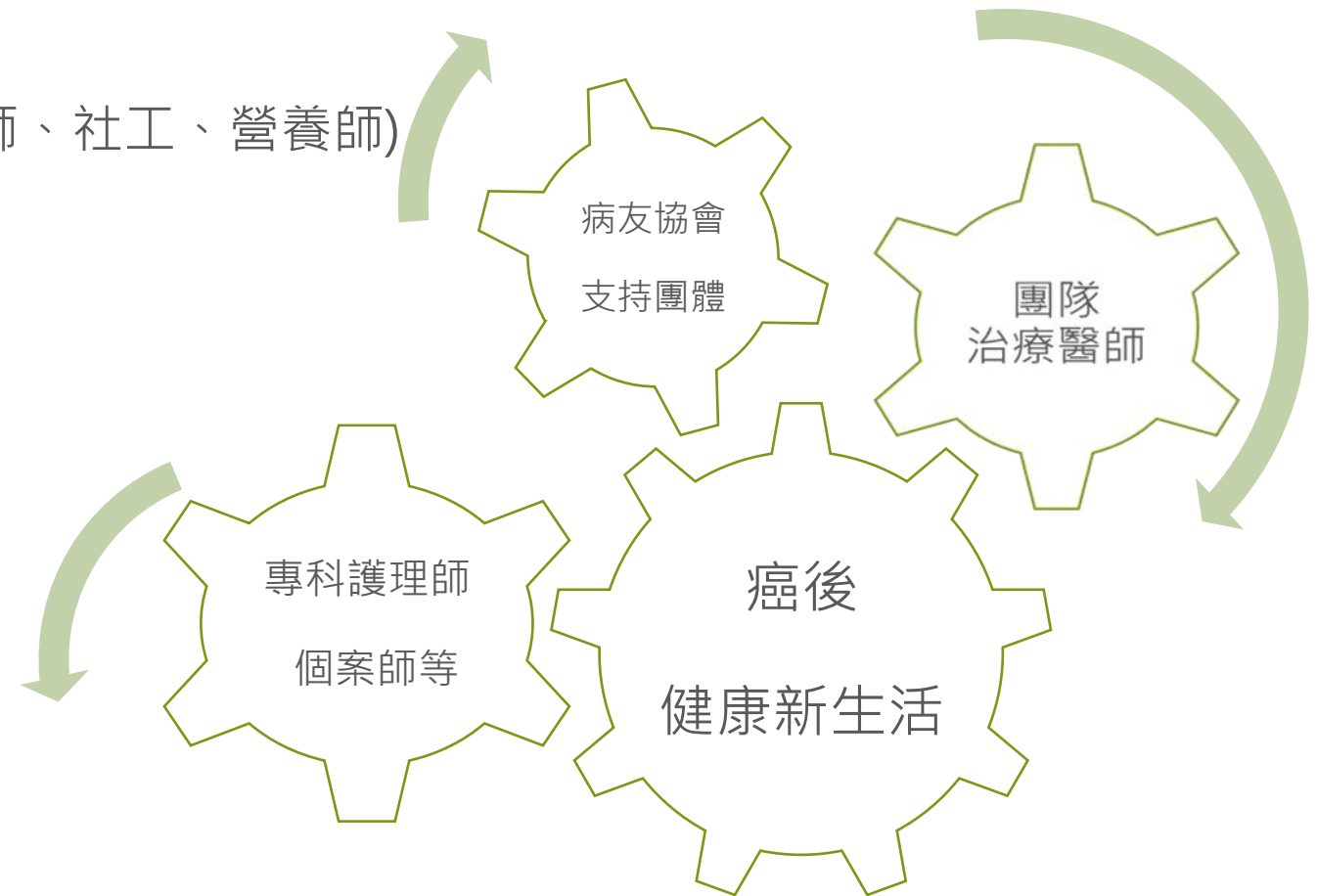
基督教:關一道門也會開另一扇窗

- 經過罹癌的旅程，告訴自己你現在重生了，一切都是無比的美好

癌後 健康生活

乳癌治療後，健康新生活，正確的資訊管道尋求協助及資源非常重要

- 1.配合團隊醫師的追蹤治療
- 2.醫院的資源系統(專科護理師、個管師、社工、營養師)
- 3.病友協會及社福支持團體



謝謝大家聆聽



最值得信賴的健康生活平台



最即時的健康大小事
最好用的生活常識

加入康健LINE好友



最即時的健康新知
最實用的生活Tips

加入康健FB粉絲團

 康健知識庫

<https://kb.commonhealth.com.tw/>

大人好物

<https://shop.commonhealth.com.tw/>

大人社團

<https://club.commonhealth.com.tw/>