

簡單幾個步驟就可幫助病人邁向康復之路

林口長庚醫院癌症中心秘書 楊惠玲

癌症病人不管是否正在接受治療或是正在進行追蹤檢查，評估病人康復的標準是『病人感覺舒服一些』，當病人感到好一點較舒服時，則體力恢復，外觀改善，比較可以面對病情診斷。美國 M.D. Anderson 癌症中心疼痛研究小組資深研究護士 Margaret Harle, R.N. 作了上述表示。

Harle 女士鼓勵病人不管是在治療或是追蹤，可以多做一些有助於體力恢復的活動，如此可以幫助病人感覺恢復健康及改善生活品質，以下是她的建議。

提振精神及抽離現實

不管您喜歡哪一種音樂---爵士、饒舌、古典、鄉村、搖滾樂等，只要是音樂就可以幫助您振奮情緒，唯一的準則是，只要是您喜歡的就是對您有益的音樂。或者您也可以挑選讓人心情放鬆模擬大自然情境的音樂，如海浪聲音、狂風暴雨聲音、森林情境音樂，都可以幫助您獲得全身的放鬆。也可以嘗試使用耳機，如此可以讓自己有一種抽離現實的感覺。

寵物的力量

如果治療計劃允許，寵物具有幫助恢復健康的功效，如果無法飼養大型寵物，那麼可以考慮養一小缸魚觀賞。

回歸自然

找一個可以讓您感到寧靜、快樂的角落，有可能是住家的後院、公園、林木茂盛地區、畫廊中某一張正對著自己喜愛作品的長椅上、甚至是購物中心的噴泉旁邊。去吧！而且要常去。

創作

只要思緒一起就化諸文字紀錄下來，可以寫給自己或任何人，任何文章格式都可以，寫詩或直接敘述。如果寫作不是個人最喜歡的表達方式，可以畫圖、製作工藝品或是設計剪貼簿來珍藏照片、卡片等。

多和人接觸

儘可能多拜訪家人、朋友、教友等，這些人可以和您分享共同興趣、嗜好，癌症

支持團體也可以。如果不想和人見面，可以用卡帶錄音、製作影帶、或是寫信、傳送伊媚兒方式和人聯絡。

這些有益身心的活動，您可以選擇一個或以上實地去做，及配合醫師的指示，如此可以幫助您感覺舒服一些，開始步向康復之路。

步向康復之路，四個基本步驟

總之，照顧自己身體健康意味不論治療中或是之後都要好好遵照醫師的指示，而且要配合以下指示去做。

- 一、吃健康飲食。(在某些療程中，病人可能要配合特殊飲食計劃)
- 二、遵照個人治療療程。
- 三、不要錯過任何預約門診。
- 四、若有任何問題，隨時和您的醫療團隊成員討論。