

本院成立護 Man 俱樂部 給攝護腺病友更多支持

文·圖 / 陳于媯

中國醫藥大學附設醫院的病友聯誼團體再添新夥伴，以攝護腺癌病友及家屬為對象的護Man俱樂部在7月29日成立，有上百位病友參加，不少太太也陪同先生出席，會場座無虛席。當醫療團隊講解治療及養生相關事宜時，有些太太頻頻記下重點，以作為照顧上的參考，對老伴健康的關心溢於言表。

護Man俱樂部成立大會由泌尿部張兆祥主任主持，泌尿腫瘤科吳錫金主任、泌尿部顧問楊啟瑞醫師等多位醫師及護理師、營養師、社工師，均在場與病友互動，還有志工幫忙招呼病友。從熱絡的氣氛，不難感受到大家對此病的關切和憂慮。

醫師開講，助病友了解攝護腺癌

吳錫金主任說，攝護腺是男性生殖系統的器官之一，攝護腺癌在我國男性癌症發生率的排名，於2007年躍居第7位，每年新增約4000個病例，由於病程進展較慢加上治療方法進步，5年存活率達80%以上，但每年仍有大約1000人因而死亡。攝護腺癌早期沒有症狀，25%的病人是在腫瘤已轉移到骨頭時才就醫，因此他提醒男性到了50歲便應接受攝護腺檢查，如果正常，此後每兩三年檢查1次即可。但有家族病史的男性，亦即有父執



吳錫金主任回答病友的詢問



大家一起練習做穴位按摩



董家盈護理師指導病友如何尋找穴位



病友及家屬踴躍參加護Man俱樂部成立大會，會場座無虛席。



張仁宗先生舞姿曼妙，絲毫看不出他已81歲且罹癌。

輩或兄弟罹患攝護腺癌，那麼本身日後也罹此癌的機率會增加2-3倍，所以第1次做攝護腺檢查的年齡應提早到45歲。

吳錫金主任在會中就攝護腺癌各種治療方法的最新進展做了詳細介紹，包括外科手術、放射線治療、化學治療、氬氦刀（冷凍治療）、海福高聚焦超音波治療系統（HIFU）與荷爾蒙治療等。他說，面對攝護腺癌，團隊運作十分重要，因此他們每週會就新發現病例或疑難病例和各科討論，集思廣益，為病患制訂最有效益的個人化治療方針。

楊啟瑞醫師向大家說明什麼是攝護腺癌的個別客製化治療，他表示，醫師在為病人選擇治療方法前，必須通盤評估年齡、預期餘命、身體健康狀況、手術效益、手術風險、可能的後遺症等諸多因素，並為病人建立列線圖（nomogram），查看其腫瘤侷限在攝護腺內的百分比，以及莖膜外侵犯率、儲精囊侵犯率、淋巴腺陽性率等，經過完整分析，才能做出最適合病人的安排。至今已有不少攝護腺病人受惠於個別客製化的治療，不但生命延長，也能維持一定的生活品質。

運動強身，病後仍是一尾活龍

除了治療，病友們在日常生活中還必須加強自我保健，董家盈護理師教大家幾個每天可以多按壓的穴位，包括三陰交穴、公孫穴、神門穴、照海穴、背俞穴等，病友和家屬認真的在自己身上尋找穴位，一找到便按個不停，只希望真能按出健康來。

吳錫金主任也提醒病友們，與攝護腺癌和平共存是治療的最大目標，平日除了在飲食上要注意營養均衡、少量多餐和避開油膩之外，一定要養成規律運動的習慣，否則老是坐著不動，有可能促使癌細胞生長。會中多位病友分享自己運動強身的經驗，81歲的張仁宗先生熱愛國際標準舞，數年前罹患攝護腺癌，接受手術及荷爾蒙治療後仍勤舞不輟，把健康狀況維持得很好，就連骨質密度都很正常。他和舞伴當眾大秀舞技，旺盛的活力鼓舞了不少病友的信心。

黃志平醫師表示，攝護腺癌病友在檢查和治療的過程中，承受著很大的心理壓力，護Man俱樂部整合各種資源，成為一個聯誼與關懷的平台，病友和家屬可以從中得到心理支持的力量，他們也將定期舉辦相關的醫療講座及活動，幫助大家對此病有更深入而正確的了解。☺