

大林

六月五日

乳癌病友聚 綠植癒身心

根據二〇二一年臺灣癌症登記報告統計指出，乳癌是臺灣女性癌症發生率之首，死亡率第二名，二〇二一年因乳癌死亡的女性共兩千九百一十三人，平均每天約八人因乳癌而喪命。嘉義大林慈濟醫院腫瘤中心六月五日上午舉辦乳癌病友會，邀請醫師、營養師及花藝設計師，分享乳癌治療最新發展及飲食照護，並帶領病友及家屬們手作無重力多肉球，療癒身心。

大林慈院腫瘤中心副主任、一般外科林俊宏醫師分享「認識 HER2 弱陽性與最新治療策略」，他表示，轉移性 HER2 陽性乳癌惡性高，HER2 表現愈多的乳癌，疾病惡化更快速，傳統的 HER2 標靶藥物只專一毒殺有表現 HER2 陽性的癌細胞，隨著醫療進步，乳癌有新分型，HER2 不再只有陽性與陰性，過去被分類為荷爾蒙陽性與三陰性乳癌的病友，都可能屬於「HER2 弱陽性乳癌」，並可使用新一代 ADC 藥物（魔術子彈），藉由「旁觀者效應」，一併毒殺鄰近沒有 HER2 強陽性表現的癌細胞，成為「轉移性 HER2 弱陽性乳癌」治療新曙光。

林俊宏醫師表示，新一代 ADC 藥物



賴思吟營養師為病友介紹「乳癌化療期間及預防復發的飲食照護」。

常見的副作用包括噁心、疲累，少見但較嚴重的間質性肺炎等。他提醒病友，後續還會有許多新藥出現，希望大家多堅持，不要輕易舉白旗放棄，除了定期追蹤外，日常均衡飲食、生活規律、運動，保持心情開朗，都能有效避免復發。

大林慈濟醫院營養師賴思吟分享「乳癌化療期間及預防復發的飲食照護」，她表示，營養不良可能造成體重流失，而每種癌別有不同的體重流失率，文獻表示乳癌大約佔百分之二十一，當面臨這樣的狀況會影響患者抗癌效果，降低乳癌患者對化療耐受性。

賴思吟營養師引用「歐洲腸道靜脈營養學會－癌症患者營養指南」指出，癌症治療的營養需求，需要有充足的熱量及較高的蛋白質，熱量為每天每公斤體重需要二十五到三十六大卡，蛋白質則為每天每公斤體重一點二到一點五克。此外，Omega-3 不飽和脂肪酸，適合惡病質前期、惡病質或癌症晚期患者的營養補充。若營養不良，以增加飲食攝取及給予口服營養品為營養介入建議。鼓勵運動合併營養支持，維持或增加運動量，有助保持肌肉量、身體機能與代謝。

在預防復發的飲食策略方面，賴思吟建議病友，維持健康體重，積極鍛鍊身體，每天至少進行三十分鐘的中等強度運動，多吃全穀物、蔬菜、水果和豆類，限制速食、紅肉和加工肉類、含糖飲料及飲酒，不要使用補充劑來預防癌症。可以參考二一一健康餐盤，以兩等分蔬菜、一等分蛋白質及一等分全穀類

的比例來均衡飲食。

活動最後由花藝設計師文美琳帶領病友及家屬們手作「無重力多肉球」，以最容易照顧的多肉植物，透過手作方式，營造生活儀式感，完成的可愛作品，讓病友們直呼收穫豐富，為上午的活動劃下圓滿句點。（文、攝影／黃小娟）



大林慈濟醫院腫瘤中心副主任、一般外科林俊宏醫師為病友分享乳癌治療最新發展。



花藝設計師文美琳（右）帶領病友及家屬們手作「無重力多肉球」。