



正向思惟

18

## 只有自己能救自己

罹癌的護理，不是只有開刀或是化療就沒事了。真正的重頭戲，反而是在開刀後或是化療後的護理。

回想自己的罹癌過程，我犯了兩個錯，也一直很懊悔。第一，沒有提早看醫師。第二，開刀後急著工作，反讓傷口惡化，得不償失。

說來慚愧，我們學護理的總是有「預防勝於治療」的觀念。我教授學生「時間管理」，裡面提到延誤病情可能導致的後果。沒想到，事情臨到自己頭上，還是疏忽了。這是我犯的第一個錯。



## 心急出院 反而延誤恢復速度

現在想起來，覺得當年的自己很笨。因為開完刀後的照顧與休息是很重要的，我卻是在開完刀後兩天就辦理出院。出院後的第五天，剛好護理學會有個會議，我心想：「傷口又不大，一塊紗布貼著而已，我自己也懂得清理，應該沒關係。」然後就跑去開會了。那個會加上學術研討會，一出去就是一整天，我也沒有時間為傷口換藥。一般來說，剛開完刀的傷口，多多少少會有一些滲液流出，術後應該要做的護理就是隨時保持傷口乾燥，一旦發現傷口濕潤就該換紗布。

我開了一整天的會，沒有為傷口換藥的結果，就是傷口發炎、甚至還有點發燒，只好再度住院，打了一個星期的消炎針。其實，這個禮拜的苦是白受的。我想趕快出院、回到工作崗位，卻因為太急了反而付出更多的時間，實在是「欲速則不達」。

我本身是護理人員，卻因為心急工作而犯了錯，讓我非常懊惱。也因此我要大聲提醒：「千萬不要輕忽癌症的護理，只有自己能救自己。」

## 化療後的護理比化療前更重要

化療結束後，我開始反省自己可能罹癌的原因。因為我沒有家族史，沒有遺傳性疾病，也沒有抽菸、喝酒，所以，飲食以及工作的心理壓力，是個很重要的因素。護理師提醒我，化療後的護理非常重要，千萬不要以為做完化療就沒事了，尤其化療後的那一年，排毒更是重要。因為化療藥物是很毒的，它既然殺得了癌細胞，自然也殺得了正常的細胞。所以，做完化療以後千萬不能掉以輕心，接下來的日子才是長期抗戰的開始。

### 改變飲食、中醫、運動 調整體質大作戰

過去的我，總是大魚大肉。長期外食的結果，油炸與滷肉也吃很多，而這些一再使用的油與滷汁，對身體無益。化療結束以後，我開始改變飲食習慣，將肉類與蔬菜的比例，從七：三調整為五：五，而且只吃新鮮的蔬菜水果，不吃剩菜剩飯。絕不吃雞鴨，因為牠們打了很多生長賀爾蒙，對身體是很大的負荷。



也曾罹癌的成大護理系教授趙可式博士建議我吃中藥調理身體。因為我做了十二次的化療，身體已經累積很多毒素，中醫師建議我先排毒再調理。於是，我買了一個俗稱「啞巴媳婦」的藥壺，每天燉中藥吃。剛開始，我一直瀉肚子，每天也喝兩千CC的水，如此過了一陣子以後，身上的毒真的漸漸地排出來了。以前，我有輕微便秘、也不太流汗，吃了中藥後，清出很多宿便並開始流出臭汗及放屁，那種臭味並不是一般的汗臭味而是「毒」的味道。那一刻，心情真的非常愉悅，好像將身上的毒都滌清的感覺，做起運動來也特別起勁，只是偶爾會排「毒瓦斯」，有點尷尬。

當時，我每天一定喝兩千CC的水，以及運動半小時。每天早上，我都去爬榮總的後山。因為我的淋巴已經切除，必須三不五時地將手臂往上伸，否則容易脹痛。於是，我在爬山的時候，就將手臂往上舉，邊舉手邊爬山。一直到現在，我只要手空下來，仍然會將手臂往上舉，即使睡覺時都還會將手舉高，因為淋巴拿掉以後手會腫，這是永遠不會變的。有的人不知道，沒有養成將手舉高的習慣，手臂變成了象皮腫，徒留遺憾。當然，偶爾我也打網球，只是身上有個「小可愛」管子，需預防被碰撞或被球打到，因此爬

山、走路還是比較安全的運動。

在中藥與運動的雙管調養下，我才慢慢地把化療的毒排解出來。

### 氣功和穴道按摩 受用無窮

有一陣子，我頸椎的四、五、六、七節長了骨刺，手麻得連筷子都拿不起來。我趁在醫院的時候去做復健，可是這樣是不夠的。很多熱心的朋友介紹我學氣功，以及穴道按摩。從那時候開始，我每天早上三點半到公園學郭林氣功，練習呼吸，在公園裡走動，讓身體有一個好的循環。由於那裡很多都是癌症病人，大家也會鼓勵對方發洩自己的心情，不要一個人悶著，儼然像個團體治療。練氣功與哪一個流派無關，最重要的是早起以及外出活動、呼吸新鮮空氣。長期持續，人的身體自然會愈來愈健康。

此外，穴道按摩也對身體很有幫助。建議大家練習為自己按摩，因為簡單方便，隨時隨地都可以做，效果也很好。只要以手當梳子，每天從頭開始往下摸，有穴道的地方就四處按一下，即使不知道穴道也沒關係，因為人體全身都是穴點，閒來無事就可以東捏西按。以前，我的手指甲都是白色的，

一有空就捏一捏手指頭，後來手指漸漸有血色。眼睛疲勞、鼻子過敏、打哈欠都得到改善。我現在的體質也變得很好，比較少打噴嚏。一直到現在，我仍常常自我按摩，受用無窮。

## 口腔及傷口的護理

當時，護理師也提醒我，口腔要特別護理，以免潰爛。因為之前已經有一次發炎的記錄，我後來就非常注重口腔護理以及傷口的清潔。在做完化療以後，因為色素沉澱，手腳皮膚變得比較黑，加上排出化學毒素的緣故，腹股溝的部分比較潮濕、很容易癢，走起路來非常難受。我到附近診所看皮膚科，沒想到醫師連看都沒有看，問了幾句話，就開了藥給我。

「你都沒有看我癢的地方，就直接開藥喔？」我很不放心地問著。  
「嗯……這個，沒有護理師在，不太方便看啦。」

那一刻，我真的很不舒服。他是醫師耶，看病的品質居然是這樣，憑經驗就開藥，難怪很多病人不喜歡看醫師！想當然爾，那個醫師開的皮膚軟膏一點用都沒有，我依舊是癢得很難受。

有一次，我上理髮店洗頭，洗頭小妹不小心把我的衣領弄溼了，連忙用吹風機幫我吹乾。當溫溫的熱氣透過吹風機吹著我的脖子時，我覺得好舒服！也就是在那時候，我突然想到：「我是不是應該為患部保持乾燥呢？」那一天，我洗完澡以後，就用吹風機吹一下患部，吹了很久，慢慢地將它吹乾。結果，也沒有擦藥，腹股溝附近的傷口就漸漸地癒合，不再癢了。

就這樣，我一點一滴地護理著自己罹癌後的身體。十年過去，我肯定的說現在的身體比十年前好，因為，十年前的我並沒有注意到自己的健康，全身都是病。由於這個病，我每日注重養生及運動，也努力地改善飲食、調整自己的體質，反而將自己的身體調整得還不錯，可說是意外收穫。

一念之間，凡事都在一念之間而已。

在疾病的過程裡，我一直覺得意志力很重要，也相信人體有自癒的潛能，如果自己的思想很灰色，不想活，每日怨東怨西，全身的免疫力以及細胞也會跟著沒力氣，整個人看起來就是病懨懨的。如果，自己的心情一直很愉悅，充滿著「戰鬥、奮發、求好、求癒」的精神，自己的細胞也會跟著很有精神，整個人看起來也會很有活力。



## 每天都要鼓勵自己

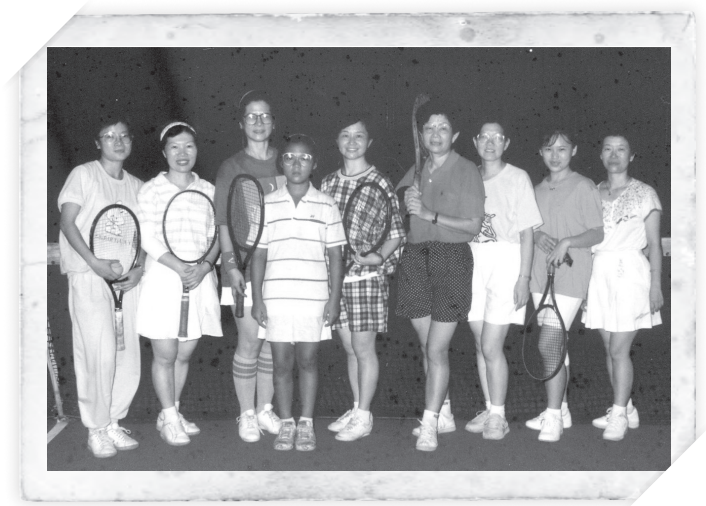
有人說：「如果妳掉了頭髮，再長出來的頭髮會更漂亮喔。」嗯，這是正面的話，我把它放在心裡。有人說：「一旦開始掉髮了，就會一直掉、一直掉……。」嗯，這些話比較負面，別理會！

在那段時間，我一直不斷地鼓勵自己。我常常看著鏡子對自己說：「我很努力，我很棒！」鏡上貼著「勇敢的女人最美！」、「鏡中的人最美！」然後，我就真的變成一個很棒的人。同時，每當我意識到自己快要陷入負面的情緒時，就會趕緊提醒自己，將自己一直維持在高度的正面能量中。

要積極面對、快樂生活，還是憂愁苦惱，都在一念之間而已。我們手術時有醫師照料著，住院時有護理人員照顧著，治療時有病友互相鼓勵。當這所有的一切都經歷過了以後，剩下自己與自己相處的時刻，能不能做好抗癌後的護理，是快樂或憂愁面對？就看自己一念之間。

記住，生命是自己的。只有自己能救自己！





上 / 在化療前，網球是我的最愛！

下 / 郭林氣功「吸吸呼」多吸氧氣，加上團體治療，有加乘效果。

