七旬私教慧乳癌 勇战病魔学慢活

陈佳怡 报道 chenjy@sph.com.sg

七旬女私教三年前诊断乳癌三期,将 工作视为首位的她晴天霹雳,但在家人的 鼓励下积极求医,如今放慢工作更重视退 休生活。

林文娟(70岁)是一位拼读和英文私 人补习教师,即使到了退休年龄,仍在积 极授课,丝毫没有退休打算。然而,她在 2021年初因乳房左侧隐隐作痛,担心身 体状况出现问题,因此到国大医院进行检 查,进而被诊断患上乳癌第三期。

这对当时花大部分时间来教课的她而言,是一记沉重的打击。虽然医生建议她尽早完成手术,但她没有立即决定,而是花了4个月到其他医院或诊所寻求多方建议。

"我看到很多人都说化疗很辛苦,所以当然希望自己不用经历,而且20年前曾患红斑狼疮(lupus),身体已经过一轮折腾,所以也更加担心还否能负荷。不过,在多方专业建议下,又有家人支持,我才决定停下工作动手术。"

她在2021年下半年完成了手术、化 疗和放射性治疗,患癌后的康复过程虽辛 苦,但这也让她重新看待自己的人生。

"我这才感悟为什么没有早点'慢'下来,去享受退休生活,痊愈后的我现在会出国旅游,去上音乐课,和教会的朋友一起出国传教,生活非常有意义。"



复建提高生活质量

抗癌一年才开始复建,林 文娟表示生活质量大幅提高, 每天更有活力。

林文娟说复建主要专注 在职能治疗(Occupational Therapy)上,她最初几个月 每周都会到国大医院防癌中心 的防癌协会康复中心报到,现

健康自信有活力

在则是每两三周去一次,工作 量也减低到20%。

"复建让我变得规律,更健康也更自信,对我而言去完成这件事需要时间和毅力,我看到了它为我身体带来的益处,所以会坚持去参加。"

主治医生:适当运动有助减缓疼痛疲劳

患者在专业团队的监督下进行 复建,可减轻受伤风险。

新加坡国立大学癌症中心肿瘤 血液科副顾问医生黄淑倩是林文娟 的主治医生。她受访时说,林文娟 之所以会开始复建是因为在日常生 活中产生疲惫感。 "她接受的乳癌治疗会导致疲劳以及肌肉或关节疼痛,而定期锻炼(身体)可以有效减轻患者的疲劳感,并有助于减轻关节僵硬和疼痛的症状。"

黄淑倩也说,并不是每个患癌 的病患都需要接受复建,但若进行 可以确保患者在专业团队的监督下进行锻炼,减轻受伤风险,也能与 其他患者交流,提供精神支持。

每个患者的恢复周期不同,取决于个人和他们接受的治疗类型,不过黄淑倩强调制定并保持适当运动习惯是很重要的。