



重拾生活的希望： 婦女癌症康復之路

文·圖／林冠吟

75歲的陳女士，被診斷患有子宮頸癌。癌症的治療對陳女士造成了身心雙重的沉重打擊，特別是尿失禁的問題，成了她生活中的一大困擾。

陳女士表示，在接受手術和放射治療的過程中，她感到極度的疲倦，身體每一處都在痛苦中呼喊。然而，最令她感到無助的，是尿失禁的情況。每當她抱起可愛的孫子，享受著他純真的笑容時，尿失禁總是在不受邀請的情況下出現，讓她充滿挫折感。

陳女士描述說，抱著孫子的一瞬間，她感受到了自己身體的無力。她曾經是一位充滿活力的祖母，總是能夠陪伴著孫子們一同玩耍。然而，罹患癌症後，尤其是因為治療後開始出現的尿失禁問題，讓這一切變得困難重重。

癌症，是一場生命的考驗，對婦女而言更是一場巨大的挑戰。然而，癌症治療的結束並不代表終點，卻是展開全新生活的起點。身體活動量的下降、疲倦、淋巴水腫、骨盆底症狀，如尿失禁、性交困難、大便失禁及器官脫垂，周邊神經病變及心理壓力，這些都是婦癌治療後需要默默面對的挑戰，這些問題往往被忽視，但卻可能深刻影響生活品質。

婦女癌症包括子宮頸癌、子宮體/子宮內膜癌、外陰癌、卵巢癌、輸卵管癌、陰道癌等，占女性新發癌症個案的10%，在女性常見癌症排名中居第三。隨著癌症治療



骨盆底物理治療可改善尿失禁嚴重程度。

的進展，包括手術、放射線治療及化療，婦癌的存活率有所提高，臺灣婦癌五年存活率可達60-80%，然而，高存活率意味著治療後的生活品質更加重要。婦癌患者的生活品質會受到心理與身體健康、家人及社會支持、與性功能改變的影響。因此，癌症照護團隊的多專業合作至關重要，目

標在提升患者的生活品質，而物理治療在其中扮演不可或缺的角色。

然而，很多人對物理治療在復健中的角色存在誤解。物理治療不僅僅是熱敷和電療，更是一種全方位的身心療法。針對婦癌治療後的體能、疲倦及心理健康，治療師提供的運動處方可提升身體活動量，改善心肺適能、肌肉力量，同時緩解焦慮和憂鬱。運動與雷射治療也可緩解化療引起的周邊神經病變。整合性退腫治療（徒手淋巴引流、多層壓力繃帶、抬高患部、治療運動、及皮膚指甲照護）則是淋巴水腫的黃金治療標準。針對婦癌患者的骨盆症狀，物理治療包括生理回饋、電刺激、骨盆底肌訓練等。生活型態的調整、陰道擴張器的應用，以及陰道肌肉放鬆手法皆是物理治療的方法。了解問題，主動尋找解決方案，是康復過程中不可或缺的一環。了解這些治療選項，不僅提供醫療同仁物理治療知識和力量，更讓患者明白，她們有能力改善自己的狀況。

根據目前的研究證據，運動跟飲食改變可提升婦癌患者的存活率，且骨盆底物理治療對生活品質、疼痛、尿失禁及性功能障礙有著顯著效果。因此，將物理治療納入跨專業的癌症照護團隊，包含醫護人員、物理治療師和心理健康專業人員的協同合作，不僅能提高治療的效果，更為婦癌患者帶來更全人的照護。

婦女癌症治療結束後，是一段踏上新生活的旅程。物理治療不僅是緩解症狀的選擇，更能協助患者重新擁抱生活的光芒。癌症治療之後，讓我們不再問「然後呢？」，而是迎向美好康復之門，擁抱全新的人生。

陳女士沒有向逆境低頭。她與醫生共同制定了一個有效的復健計畫。這包括了物理治療和生活方式的改變，以增加對抗尿失禁的肌肉力量。

在治療的過程中，陳女士開始感受到身體的改變。她的疲勞逐漸減輕，而且尿失禁的頻率也明顯減少。她回憶道，在一次抱孫子的時候，她意識到她已經不再因為尷尬而低頭。

陳女士分享說，這個復能的旅程不僅僅是為了抱孫子而已，更是為了重新擁抱生活的



尿失禁是婦癌治療後常見的症狀之一。



熱情。她現在能夠參加社區活動、與朋友一同散步，而這些都曾經是她因身體狀況而感到無法實現的夢想。

這位勇敢的女性用她的微笑和堅持告訴我們，無論生活怎樣打擊我們，我們都能夠逆襲，尋找希望並重新找回生活的樂趣。讓我們共同啟發更多婦癌患者，重新展開屬於她們的精彩旅程。（本專欄策畫／物理治療學系鄭素芳教授）

延伸閱讀：

- [1]Monteiro MGCT, de Morais Gouveia GP. Physiotherapy in the management of gynecological cancer patient: A systematic review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2021 Oct;28:354-361.
- [2]Iwersen LF, Sperandio FF, Toriy AM, Palú M, Medeiros da Luz C. Evidence-based practice in the management of lower limb lymphedema after gynecological cancer. *Physiotherapy Theory and Practice*. 2017 Jan;33(1):1-8.
- [3]莊文穎、曹昭懿、陳佩珊（2022）。癌症生存者的運動指引。物理治療，47(1)，1-20。
- [4]Brennen R, Lin KY, Denehy L, Frawley HC. The Effect of Pelvic Floor Muscle Interventions on Pelvic Floor Dysfunction After Gynecological Cancer Treatment: A Systematic Review. *Physical Therapy*. 2020 Aug 12;100(8):1357-1371.



林冠吟 小檔案

於臺灣大學醫學院物理治療學系暨研究所完成學士和碩士學位，博士學位則於澳洲墨爾本大學獲得。博士畢業後，進入澳洲莫納仕大學物理治療學系進行博士後研究。回國後，於2019年先在國立成功大學物理治療學系擔任助理教授，2023年8月回母校服務，在物理治療學系擔任助理教授，兼任臺大醫院復健部物理治療技術科物理治療師。研究專長包括癌症復健、婦女健康和骨盆底肌物理治療。她與國內外的學者（包括澳洲、紐西蘭、美國、挪威和西班牙等）合作尿失禁、癌症復健、孕產婦物理治療、骨盆底物理治療等相關研究計畫。