

運動抗癌 乳癌媽媽 成功挑戰101登高



年齡加總破250歲的5位來自臺北醫學大學附設醫院的乳癌病友媽媽們，於母親節前夕首度挑戰一年一度國際盛大體育賽事—台北101國際登高賽。



發起此次盛舉的臺北醫學大學附設醫院乳房中心主任洪進昇表示，「持續運動」可預防並減少乳癌復發的可能性。根據「臨床腫瘤醫學」期刊指出，得過乳癌的女性若減少運動，死亡率將較不運動或維持運動習慣者高出4倍，但若保持運動習慣，則能有效降低45~67%死亡率，並降低24%復發率，即使在診斷乳癌後才開始運動，也能降低45%死亡率。

洪進昇表示，瑞典的研究也提出，缺乏運動的女性，罹患乳癌的機率比有運動習慣者高出40%。該研究團隊針對超過1萬9千名平均56歲的女性，追蹤調查其健康狀況和生活習性，結果顯示，13年後有約900名女性罹患乳癌，缺乏運動是導致乳癌的原因之一。

由洪進昇帶領的北醫附醫5位乳癌病友媽媽隊，年齡最大者67歲，其餘則介於43歲~49歲之間，抗癌時間最長者達5年，其餘為2.5年~4.5年。現年47歲的王媽媽，抗癌迄今已邁入第5年，先是發現右側乳房有腫塊，經醫師檢查診斷為第一期乳癌，接受乳癌切除手術及化療。王媽媽罹癌前不愛運動，但聽從醫師建議，在化療結束後保持每週至少去健身房或健走3次、每次30

分鐘的習慣，不但改善常腰酸背痛的毛病，且每半年定期追蹤、5年來未有復發。

5位乳癌病友媽媽隊的成員皆表示，在賽前她們並沒有刻意加強鍛鍊體能，反而是維持平常心，持續每人平日的運動，如爬山、健走、作健康操、跳韻律舞等。會參加台北101登高賽，主要是挑戰自我，希望藉此鼓勵其他癌友勇敢面對人生，「最重要的是不為人生設限，相信自己做得到」的精神，參加101登高賽無疑刷新了她們人生的新紀錄。

北醫附醫自 2009 年起即受邀擔任台北 101 登高賽的醫療救護工作，今年更二度號召院內 15 名跨醫療、護理、行政部門的同仁，陪同洪進昇帶領的 5 位乳癌病友媽媽隊參賽，意義非凡。洪進昇表示，不論是癌友、家屬或一般民眾，都建議多做運動，除了可以保持本身的體力，加強心肺功能，更可以達到預防癌症的效果，一舉數得，何樂而不為。