

## 北醫附醫支援 101 登高醫療救護，號召院內同仁與乳癌媽媽挑戰登高成功



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，2014 年更號召院內 15 名跨醫療、護理、行政部門同仁，陪同洪進昇醫師帶領的 5 位乳癌媽媽參賽，意義非凡。

來自臺北醫學大學附設醫院的 5 位乳癌媽媽，由乳房中心主任洪進昇醫師帶領，年齡加總破 250 歲，年齡最大者 67 歲，其餘介於 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。於母親節前夕首度挑戰台北 101 國際登高賽。其中現年 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去健身房或健走 3 次、每次 30 分鐘的習慣，不但改善腰酸背痛的毛病，且 5 年來未有復發。【圖：北醫附醫急診醫學部帶領民眾進行賽前的自我檢測】



5 位乳癌媽媽皆表示，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，希望藉此鼓勵其他乳癌友勇敢面對人生，「最重要的是不為人生設限，相信自己做得到」的精神，參加 101 登高無疑刷新了她們人生的新紀錄。

發起此次盛舉的洪進昇表示，「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。【圖：王媽媽成功挑戰 101 登高，刷新人生新紀錄】

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慣性，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。

一。洪進昇醫師特別呼籲，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。（文/北醫附醫）【下圖：北醫附醫急診醫學部支援同仁與台北市消防局隊員合影】

