

聚焦

“抗癌战士”分享抗癌心得：

乐观和坚持是最好的药方

■ 本报记者 符王润

4月15日下午,位于海口市滨海大道一家酒店二楼的会议室内,一群身着统一T恤的人们格外显眼。这是一群曾经罹患癌症或者正在治疗中的癌症患者,当天他们齐聚一堂,彼此分享着抗癌路上的艰辛和感动。

4月15日-21日是第24届全国肿瘤防治宣传周。4月15日,海南省抗癌协会和海南省肿瘤防治协会(筹)共同组建的“健康岛之家”公益组织也正式成立。在“健康岛之家”当天举行的活动上,多位与癌症抗争多年的癌症患者上台与在座的近200名听众分享了自己的抗癌历程。记者采访了其中的几位“抗癌战士”,希望通过他们的抗癌故事,能够给那些正在与癌症抗争的人们,带来信心和力量。

治疗癌症
勿忘照顾情绪

肿瘤患者的情绪转变需要很长一段时间,在这个过程中医生起到了很大的作用。

肿瘤内科专家介绍,癌症患者心理转变过程一般可以分为五个阶段:

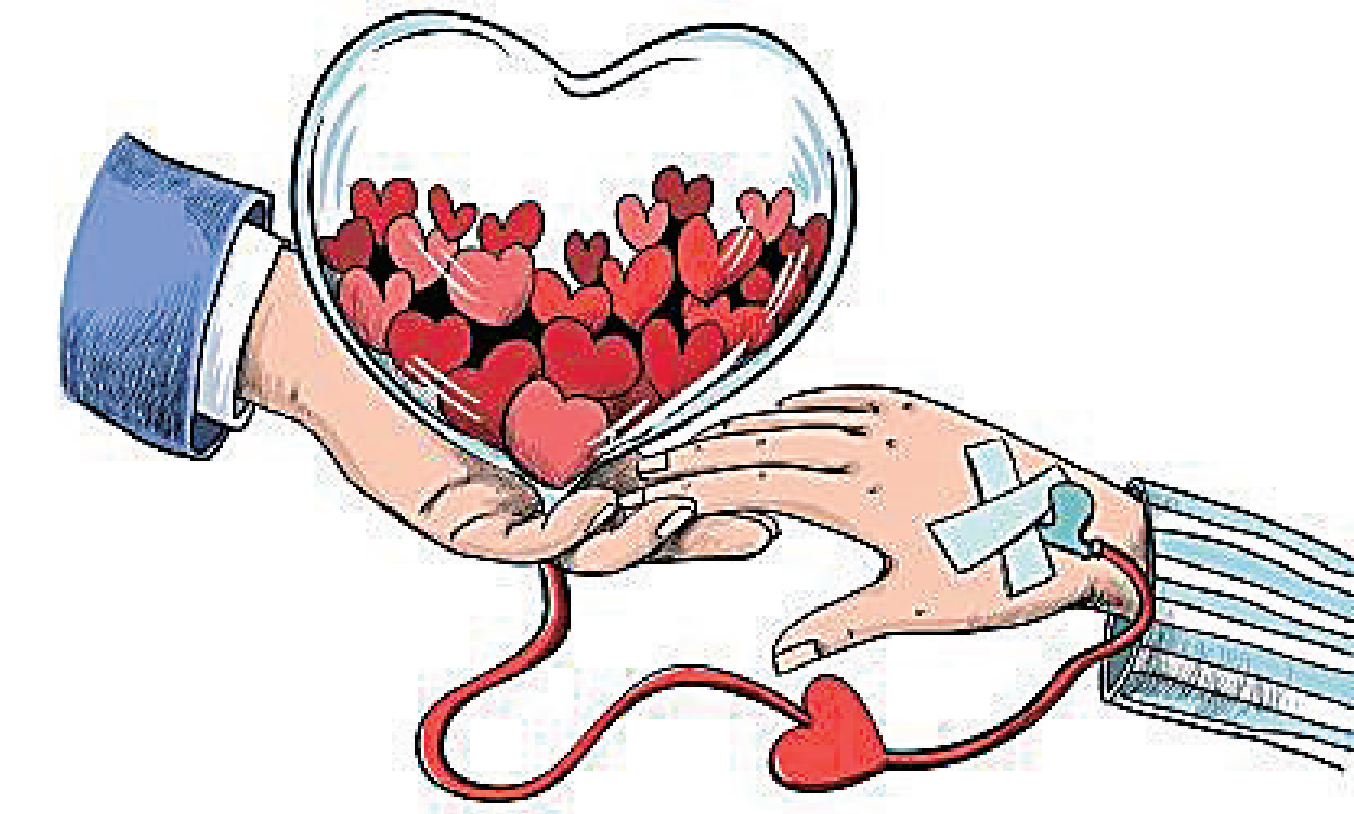
- 1.怀疑和否认期。很多患者在知道自己得癌症后,总觉得是检查结果错了,一般会去多个医院就诊来确认病情。
- 2.愤怒发泄期。在癌症确诊后,患者常常会出现强烈的愤怒和悲痛。
- 3.合作协议期。这个时期患者在医生和亲朋好友的劝说下,愤怒情绪逐渐缓解,为了延缓死亡开始主动接受治疗。
- 4.悲伤忧郁期。患者在接受治疗的过程中,会考虑很多,从而产生无助和悲伤的感觉,加上药物的副作用以及对疾病的恐惧,患者容易悲伤忧郁。
- 5.接受升华期。当患者意识到愤怒和悲伤不能解决问题,反而更加不利于治疗时,会坦然接受疾病。

专家表示,如果患者过于消极,可使身体各项指标出现不平衡,导致免疫功能下降,加重治疗的副作用,影响治疗效果。患者不仅需要自身强烈的求生欲望,还需要医护人员和家人的关心照顾。

医护人员在与患者沟通手术、放疗和化疗等治疗的必要性时,还要和患者解释可能出现的不利反应,让患者有足够的心理准备来克服困难。医护人员要及时了解患者的心理变化。当患者出现不适症状时,除了进行治疗外,更应该给予心理支持。患者积极接受治疗有助于控制病情,病情好转可以帮助患者树立信心,这种良性循环可以激发患者的求生欲望。

此外,癌症患者家属的心理状况也应该给予关注。一名肿瘤内科护士长介绍,癌症病人可以放声大哭释放自己的情绪,但患者家属的痛苦往往不能这么解决,因为家属表现出来的悲伤会给病人带来压力和负面情绪。家属往往只能偷偷难过,这样就可能出现抑郁倾向,而且慢性肿瘤患者大多治疗时间较长,家属难免产生厌烦的情绪,医护人员应该主动引导,让家属自然融入到治疗中,给患者营造一个积极、轻松的治疗环境。

(大河健康报)

一度灰心想一死了之
她战胜绝望帮助更多病友

“我多少岁?今年17!”被记者问及年龄时,70岁的胡云(化名)调皮地笑着回答道。这位头发灰白的老人曾经长年与癌症抗争。谁又曾想到,现今如此乐观的她,却因为癌症的折磨,有过自杀的想法。

1995年,胡云被确诊为卵巢癌晚期。“我颤抖地拿着体检报告,顿时眼前发黑,几乎站不稳,只能靠在B超室门边,脑子一片空白,过了好久才逐渐清醒。”

治疗时间紧迫,胡云第二天到单位请了假后,便订了机票,飞往广州治疗。

化疗的过程,对胡云是极度痛苦的折磨。由于她的白细胞指数不达标,需要休养才能继续化疗。在两次白细胞指标都没达标后,心灰意冷的胡云甚至一度想到自杀。

“看着我泪水涟涟,母亲开导我说‘不要哭,哭是治不好病的!’”胡云告诉记者,她的母亲也曾经是一名癌症患者,但是在配合治疗后,最终战胜了癌症。“母亲都能坦然面对,我为什么就不能呢?”

此后,胡云重新鼓起了勇气。“当我的白细胞终于达标可以实施化疗时,我兴奋得几乎要跳起来,觉得自己又有希望了。”幸运的是,胡云化疗的效果非常好,并在此后顺利完成了手术。

此后,通过病友的介绍,胡云开始通过运动恢复自己的身体。而这一坚持,就是20余年。“我现在已经不需要吃药和打针了,很多同事和亲友都对我的精神面貌感到很惊讶和佩服。”

恢复后的胡云也一直积极帮助其他的癌症患者,以自己的故事和精神去鼓励和影响更多的癌症患者。她还加入了海南省人民医院乳腺外科成立的“爱汝之家”志愿者团队,定期到医院与乳腺癌患者沟通和交流,化解她们对癌症的恐惧。

“一旦患癌,就要做好终身抗癌的准备。”回首自己23年抗癌路,胡云感慨万分,“在与死神的较量中,我赢了,而且带着更多的病友一起抗癌。我觉得我患癌后重生的生命更加珍贵,更加有意义了!”

确诊时哭着逃离诊室
她调整心态从肺癌魔掌逃生

虽然面色较普通人暗沉,而且脑部仍有小病灶,不时还会头晕,但对于61岁的文艳(化名)来说,能够从肺癌魔掌逃脱,已是极大的幸运。

7年前,由于总是感觉疲惫,文艳到医院进行了检查,结果发现已是肺癌晚期。“当医生告诉我是肺癌的时候,我瞬间泪流不止。”文艳甚至连和医生多说一句话的勇气都没有,跑着离开了诊室。

回到家稍微平静一些后,文艳想起了老家年迈的父母。“我也不知道自己是否还能活个一年半载。”第二天,文艳做的第一件事就是回到万宁老家看望父母,“当时看着父母,我哽咽得根本说不出话,只能强颜欢笑。”

看望父母归来,文艳知道,如果想要活下去,自己要直面疾病。在收拾好自己的心情后,文艳接受了手术和化疗。

但坏消息却依然继续传来,第二年,文艳出现了癌细胞脑转移,脑部发现了3处病灶。“我当初还信心满满,但没想到还是转移了。”这对文艳无疑是当头一棒。

“没有办法,我还是得调整心态,心平气和地继续接受治疗。”此后,文艳依然坚强地积极配合医生治疗。如今,脑部的病灶虽然还有存留,但已基本不再影响她的正常生活。

抗癌7年,也是文艳不断调整心态的过程。“对抗癌症,心态很重要。很多人得了癌症,就很消极,也不积极治疗,听之任之,千万不能这样,更不能听信偏方。”文艳在患癌后认识了“海南省绿洲抗癌乐园”的病友们,在加入这个大家庭后,许多病友乐观的精神和惊人的毅力,以及他们精彩的抗癌故事,成为她抗癌路上的精神支柱。“癌症患者一个人的时候是非常恐惧,感觉非常孤独。但是加入这个大家庭后,我们经常會组织一些活动,相互交流抗癌心得,心情也会好很多。”

手术3年后癌症卷土重来
他改变生活方式活得更健康

红润的脸色,说起话来中气十足,身材高瘦挺拔,一身运动服看上去十分精神。站在韩大叔面前,你完全想不到这位73岁的老人在十几年前,曾是一名结肠癌晚期患者。

2002年,时年57岁的韩大叔突然出现迅速消瘦的情况,到医院检查后,发现已是结肠癌中晚期。

“当时还是很害怕的,觉得自己也活不了多久了。”虽然害怕,但韩大叔还是到医院进行了积极的治疗,做了手术。出院后,韩大叔继续回到单位上班。“可能是恢复工作后,精神上又有压力了,而且当时也不太注意健康的生活方式,饮食方面还是不够注意,3年后,我的癌症又复发了。”

在做了第二次手术后,韩大叔开始调整自己的心态,并开始注重养生。

“癌症是一种慢性病。对抗癌症,需要综合的治疗方法。医院的治疗只是其中的一部分,很大一部分还要靠自己。”16年的抗癌经历,韩大叔已经总结出了一套自己的经验——首先要有平和的心态,同时还要配合合理膳食,持之以恒的运动,规律充足的睡眠,以及中西医结合的适当治疗。

“快走是最好的运动,我现在每天都要快走,可能你们年轻人都走得没我快!”韩大叔笑呵呵地说道。他的手上带着一个黑色的运动手环,记录他每天的运动情况。

在韩大叔看来,人生就是一场修行,抗癌的过程更是如此。“我在患癌以前,脾气很急的,也根本不注意养生,反倒是得病后,开始注意心态的调整和遵循科学的生活方式了。我现在感觉身体状况很不错,如果不是这场病,说不定我的身体还没有这么好呢!”

资讯

海南中德骨科医院加入
国家级创伤救治大平台

本报讯(记者符王润)近日,“中国创伤救治联盟创伤救治中心”揭牌仪式在海南中德骨科医院举行,这标志着海南中德骨科医院正式加入国家级创伤救治大平台,成为海口市乃至周边区域的严重创伤救治中心。据悉,该医院系海南省首家加入“中国创伤救治联盟”区域创伤救治中心的单位。

揭牌仪式上,双方共同签订了《中国创伤救治联盟创伤中心建设合作》协议书,今后将合作建设区域创伤救治中心及区域创伤分级救治体系,建设严重创伤院前、急诊、院内专科救治团队并开展人员培训,实施创伤规范化救治流程,提高严重创伤的综合救治能力,建设统一的区域性急救信息平台等。下一步,海南中德骨科医院将逐步构建对外延伸辐射的分级急救医疗网络体系,整体提高海南区域严重创伤的综合救治能力和水平。

随着现代社会的飞速发展,意外事故导致创伤的发生率逐渐增多,在我国,创伤已成为继心脏病、恶性肿瘤、脑血管疾病之后的第四位死亡原因。如何提高创伤的救治水平已成为创伤医学的一个重要课题。

目前,我国严重创伤的死亡率和致残率远远高于世界发达国家水平,究其原因,主要是国内医院缺乏完善创伤救治体系、缺乏专业创伤医生培养系统机制、院前急救及院内救治脱节、信息交换不畅等多方面因素。2016年9月,由国内从事创伤救治的100余家医疗机构、500余名创伤救治专业人员联合成立的“中国创伤救治联盟”在北京揭牌。

医技前沿

肥胖会影响儿童的
肝脏健康

根据最近发表在《Journal of Pediatrics》杂志上的文章,研究者们首次发现儿童体重过高会对其肝脏健康产生不利影响。这项研究发现儿童3岁时腰围越高,那么他们在8岁时患非酒精性脂肪肝的风险则会越高。

非酒精性脂肪肝的发生往往是由于肝脏中脂肪的过度堆积导致的炎症反应以及后续的肝脏损伤。美国境内8000万人受到了该疾病的影响,而且它是青少年与儿童发病率最高的疾病之一。然而,由于初次发作一般没有症状,因此容易恶化导致肝硬化以及肝癌的发生。

此前研究重点关注了青少年群体的脂肪肝疾病,而在最近的这项研究中,作者则研究了儿童群体的脂肪肝发生风险。

在这项研究中。研究者们分析了肝脏中一种叫做ALT的酶的活性,该酶是肝脏损伤以及非酒精性脂肪肝的发生标志物。结果显示,在8岁时,有23%的儿童出现ALT水平上升的现象。此外,3岁时腰围高的儿童在生长到8岁时ALT水平相对更高。另一方面,35%的肥胖儿童中ALT的水平较高,而正常体重群体中仅有20%ALT水平较高。这一结果表明ALT是衡量儿童肥胖程度以及相应疾病的生物标志物。而且说明儿童早期肥胖程度越高,后期患糖尿病的风险则会更高。

(健康时报)

孕前饮食与生活方式
影响后代健康

英国伦敦大学学院4月17日发布一项新研究说,怀孕前父母的饮食和生活方式对他们小孩的成长、发育以及长期健康极具影响。

该校学者领衔的国际研究团队在英国期刊《柳叶刀》上发布了3篇系列报告。报告说,已有证据显示吸烟、较多的酒精和咖啡因摄入、营养不良、肥胖、膳食等因素不仅会对胎儿产生影响,还可能带来出生后的长期影响,比如增加他们患心血管、神经系统疾病的风险等。

研究人员指出,母亲过度肥胖会提升炎症、激素以及代谢物水平,很可能会直接改变卵子和胚胎的发育,从而给后代带来更高的慢性疾病风险;父亲过度肥胖也与精子质量、数量下降有关,这也会增加后代将来患慢性病的风险。不过研究人员表示,目前还不清楚父亲的饮食习惯和肥胖对后代的影响是否与母亲的一样大。

报告的主要作者、伦敦大学学院教授米迪·斯蒂芬森说,孕前的时期非常关键,父母的健康,包括他们的体重、代谢和饮食,会带来子女将来患慢性病的风险,“我们需要重新审视公共健康政策来尽可能降低这方面的风险”。

研究人员还建议,食品企业和零售商应该与政府、非政府组织、研究机构合作,为孕前健康提供更好的支持。

(新华社)

我省成立“健康岛之家”公益组织
给癌症患者更多关爱

“抗癌战士”们以乐观精神和坚强毅力感染更多的人。图为癌症病友们在表演节目。

海南省肿瘤医院供图

诊疗咨询、心理辅导等服务,帮助患者认识癌症、科学抗癌,消除人们对肿瘤的恐惧

感。肿瘤患者及家属、医护人员等可通过微信群即时交流沟通,了解肿瘤诊疗新技术、新

方法。

“‘健康岛之家’不仅服务岛内癌症患者,还面向全国的癌症患者开放,让来到海南的外地癌症患者也能加入这个大家庭。”海南省抗癌协会会长周卫平表示,除了医学上的治疗,癌症患者也非常需要人文关怀,“我们将组织专家为癌症患者提供心理咨询服务,帮助他们走出阴影。同时针对贫困患者提供帮助,让他们感受到温暖。”

在宣传周期间,海南省肿瘤医院、海南省人民医院等医疗机构在全省范围内举行相关的义诊活动,并举行系列健康讲座,宣传肿瘤防治知识。