

心身和諧 是癌症康復的重要條件

文／宋麗華教授 山東省腫瘤醫院內科主任醫師

健康就是一種和諧的狀態，是人的身體和精神心理狀態與生存環境的和諧適應，即人與自然和諧、心與身和諧、氣與血和諧，三者又密不可分。
世界衛生組織關於健康的定義：軀體無異常、心理活動正常、能適應外界環境。簡言之，就是上述的和諧狀態。疾病則是上述關係失和。



現代臨床腫瘤流行病學研究顯示，**腫瘤是心身相關性疾病**，腫瘤的發生與**個性特徵、行為習慣、生活事件及社會支持度**均有一定的關係。

腫瘤細胞是由正常細胞變來的，它的轉變及存活，乃至發展成臨床可見的腫瘤，是一個很漫長的過程，十年甚至二十多年。

因此，**腫瘤作為一種慢性疾病**，不是在某個病因的作用下立刻發生的，而是個體長期暴露在多種高危因素下，逐漸出現機體平衡失調和功能紊亂，身體內環境也就是體質發生變化，**局部組織在不健康的環境下**，經歷從正常到癌前病變，然後再到癌這麼一個較長的過程。

治療腫瘤 找到根本原因

腫瘤是上述多種因素長期作用於身體產生的結果。從因果上來說，手術、放療、化療乃至生物標靶治

療，都只是針對腫瘤組織或癌細胞這一結果，而不改變生病的根本原因，甚至，在殺傷腫瘤的同時也一定程度損傷正常組織或細胞，加劇了內環境的惡化，因此，癌症患者要想徹底康復，除了依靠這些治療，將肉眼可見的腫瘤消除，還需要同時消除或改變產生腫瘤原因。

臨床上我們也觀察到一些值得思考的現象，如有些早期或復發風險低的病人很快復發轉移，反過來，一些晚期或復發風險高的病人長期生存，甚至痊癒；同樣的病理和分期，採用同樣的治療方案，結果也差別很大，有的病人效果很好，有的病人快速惡化。

這一現象在沒有確切的科學解釋的情況下被認為是個體差異，但個體差異在哪些方面？基因的變異又是什麼原因發生的？有句話說「疾病的真相——軀體的果，心靈的因」是否有道理？

心與身 互相影響

心身疾病致病因素包括患者自身的「主體」和作為「客體」的社會環境因素。兩者相互關聯、互相作用、缺一不可。自身的「主體」又包含「心」與「身」密不可分的兩方面。

《黃帝內經》說：悲哀憂愁則心動，心動則五臟六腑皆搖，說明了心對身的影響，反之亦然。



生活事件作為心身疾病的心理—社會因素，對每個人所起的刺激作用結果是不相同的。一方面取決於該刺激的固有屬性和特徵、程度、頻度和時限；另一方面取決於個體對該刺激的敏感性和耐受度。後者與患者的機體神經類型、軀體生理特徵、性格等易患素質，以及個人的生活態度、倫理觀念、社會地位、經濟條件、文化修養、家庭、人際關係適應性、對疾病的態度、體驗等有密切關係。

因此，形成腫瘤的原因表面看起來錯綜複雜，各不相同，分析深層次的原因，不外乎上述各種因素的綜合作用。這些因素的核心，是病人這一「主體」，而「主體」中的「心」之於「身」，又是核心中的核心。

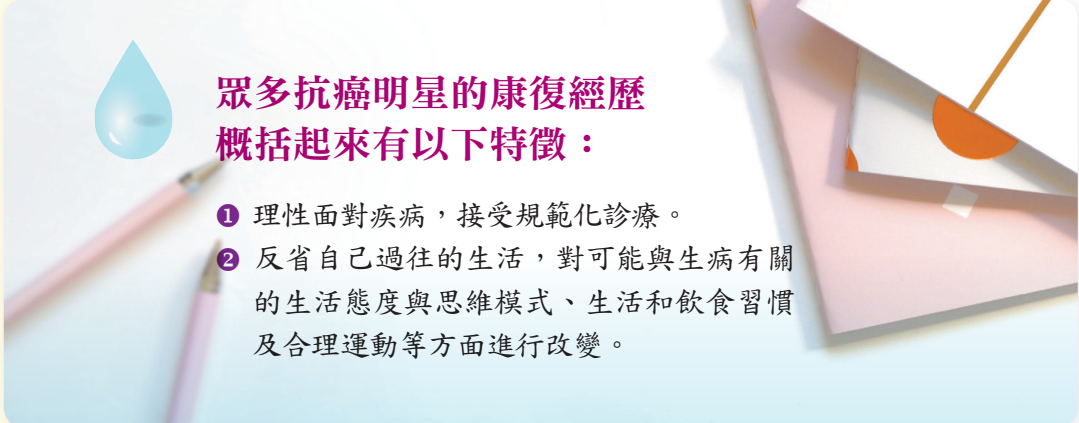
《黃帝內經》云「百病生於氣也。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣結，驚則氣亂，勞則氣耗……」，因此，醫病要先醫心。

生成腫瘤尤其是被確診以後，疾病體又成了一個作用因素，對機體和心理都是新的創傷，軀體痛苦和心理痛苦相互影響，形成惡性循環，在原有的腫瘤發病原因的基礎之上進一步加劇，是腫瘤不癒或快速發展的原因。因此，**惡性腫瘤患者心身和諧與否，影響著它的病程和結局。**

心理調整 引導理性面向

世界衛生組織把惡性腫瘤定義為慢性病，是可治癒的慢性病，不是不治之症。但是，康復的確有難度，需要克服的困難比較多，換句話說，就是癌症患者康復需要具備一定的條件。

如何走向康復，是每個癌症患者及家人所困惑和所期盼的。除了接受規範化的診療以外，病人和家屬自己需要做的事情還有很多。



眾多抗癌明星的康復經歷 概括起來有以下特徵：

- ① 理性面對疾病，接受規範化診療。
- ② 反省自己過往的生活，對可能與生病有關的生活態度與思維模式、生活和飲食習慣及合理運動等方面進行改變。

醫護人員除了對患者的軀體病變給予規範化的診療——既不缺位也不過度，還需要關注患者的全程管理及全人照護，指導和幫助他們從發病的心理社會因素方面進行調整和改變。一是要引導他們理性的接受和面對惡性腫瘤及治療帶來的問題；二是要改變原有的生病的體質及造成這種體質的可改變的因素。

據專家推測，可能改變發病因素當中的一個因素，就可以逆轉腫瘤的方向。「生了大病換個活法就好了」的說法也深含其意。

我在臨床工作中，注重適當醫療，通過規範診斷，準確分期和風險評估，制定治療方案，避免治療不足和治療過度。

在此基礎上，通過多個管道促進患者身心和諧、家庭和諧及周圍環境和諧。包括：

- 確診時的一對一交流
- 發放患者康復讀物
- 住院期間每週召開患教會
- 治療間歇期通過醫患交流群隨時解答問題
- 幫助連接社會支持團體

改變對惡性腫瘤的正確認知和行為是一個漫長的過程，需要很多人的參與，也需要政策支援，但其重要性是毋庸置疑的。🙏

宋麗華教授 簡介

主任醫師，碩士生導師
國家二級心理諮詢師
濱州醫學院臨床醫學系
同濟醫科大學醫學免疫學碩士
山東省心理衛生協會常務委員
山東抗癌協會乳腺腫瘤分會常務委員
山東省醫學會安寧醫學分會副主任委員
中國抗癌協會腫瘤心理學專業委員會委員
山東省抗癌協會腫瘤心理學分會主任委員
山東省抗癌協會血液腫瘤分會副主任委員
山東省腫瘤醫院淋巴瘤和乳腺腫瘤科主任
山東省心理衛生協會心身醫學分會常務副主任委員
山東省預防醫學會腫瘤風險評估與控制分會副主任委員

