

臨床實踐中如何幫助癌症患者

走向 **和** **諧** 與 **健** **康**

文／宋麗華教授

上期講過**健康**就是一種**和諧**的狀態，即**人與自然和諧、心與身和諧、氣與血和諧**，而**腫瘤**是上述**關係失和或平衡失調**。腫瘤作為一種慢性疾病，這種平衡失調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因素下逐漸形成的。

關注因果關係 適度治療

從因果上來說，手術、放療、化療乃至標靶治療，都只是針對腫瘤這一「果」，而不改變生病的「因」，而且，在殺傷腫瘤的同時也一定程度損傷正常組織或細胞，如果治療過度，會加劇內環境紊亂。當然，腫瘤這一「果」不除，又會成為心理壓力的「因」，交互影響心身整體，形成惡性循環。因此，癌症患者的康復，既要通過規範**適度治療祛除腫瘤**，又要同時**消除或改變產生腫瘤的原因**。

讓病人明白因果關係，**關注因**，不畏懼果，**穩定情緒**，**回歸健康的生活秩序**，對康復至關重要。在臨床實踐中，這樣的因果關係並沒有得到大多數醫生認可或重視，加上醫生診療工作十分繁忙，對此也有心無力。

我10年前開始關注**心理社會因素**在**癌症的發生、發展及癒後中的作用**，越來越多的案例印證著這一因果關係。因此，自己願以微薄之力幫助病人扭轉因果，少走彎路。



正確面對 癌症非絕症

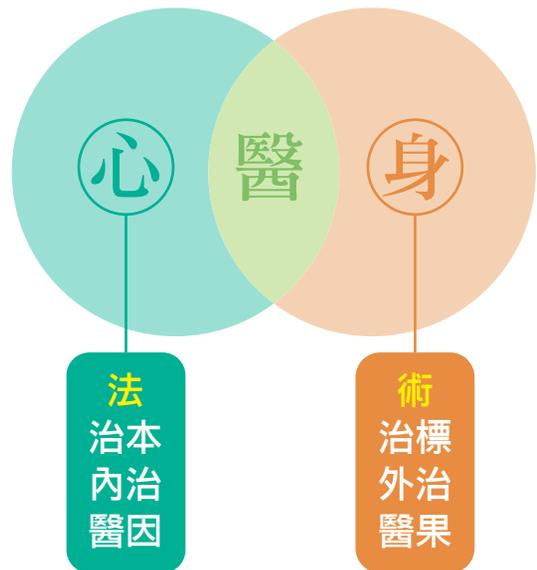
「癌症是絕症」這一根深蒂固的思想，是癌症患者得知確診為癌症後心生恐懼的主要原因。有的病人第一反應是雙腿發軟癱坐椅子上。大多數人即使沒有這麼誇張，但茶飯不思，夜不能寐，極其常見。少數人說自己不害怕，「人早晚要死」，話外之音就是癌症是要死的病，是一種消極的思想，這種狀態也讓家人很難過。極少數人能在很短的時間內接受現實，正確面對，理性思考對策，即使這樣，也需要為他（她）們提供必要的支援。面對以上不同的病人及家屬，該如何幫助他（她）們？

首先，要讓病人和家屬明白，癌症不是絕症，通過醫院、自己以及家人的共同努力可以痊癒。其次，要以熟練的專業知識與和藹耐心細緻的講解，讓病人和家屬相信我們會在全面掌握病情及身體各方面因素的基礎上給予最佳的方案和適度的藥物劑量，會密切關注療效及副反應，及時調整方案或對症處理。讓病人和家屬對醫療有信心，是康復的重要條件之一。

然後，讓病人明白自己才是最好的醫生，自己努力是重中之重，不要完全依靠醫療卻又沒有信心。病人對自己有信心是康復的必備條件。最後，在明白和充滿信心的基礎上，再進一步和病人及家屬探討治療方案及自我管理措施。

法與術 醫心也醫身

癌症治療需要「法」與「術」相結合。**法為道法**，是指對病的源頭而採取的對治之法，也就是「治本」、「內治」、「醫心」、「醫因」；**術為技術**，是指標對症狀、體徵、功能、檢查結果所採取的醫療干預，也就是「治標」、「外治」、「醫身」、「醫果」。



因此，明白癌症發生的源頭以及醫療治標不治本的局限性，對於每一個病人和家屬來講都是極其重要的！只有明白才能知道自己如何促進康復，才能真正有信心和不恐慌。這一點是所有病人共同的需

要，不同的是，要達到這一目的，需要根據年齡、性別、文化水準及領悟力不同，而採用不同的溝通方式。

只有少數病人一點就通，多數病人需要一個緩慢的過程，通過不斷的交流 and 陪伴達到領悟，有一部分人則無論怎麼交流也無法讓其從疾病恐懼及強烈追求治療的狀態中走出來。在與病人交流中要注意辨別，避免事倍功半。

臨床中需要引導病人領悟的：

- ① 癌症只是慢性病。
- ② 慢性病發生有四大因素：精神心理壓力、不良生活方式、飲食習慣和結構不合理及缺乏運動和曬太陽。
- ③ 以上因素長期存在，慢慢形成癌症體質，如寒濕淤堵所致經絡不通和氣血不足等。
- ④ 需要反省自己生病可能的原因。
- ⑤ 除了配合治療以外，重新規劃生活，學習換個活法，並相信可以扭轉原來的生病軌道。

為了達到這一目的，在臨床中採取了以下方式：

- ① 對新入院的患者及家屬，將以上五個要點進行一對一交流。
- ② 發放患者康復讀物，如劉有生演講錄《讓陽光自然灑滿》、《飲食與健康》、《根除煩惱的秘訣》、駱降喜的《思考

文化醫學》等。推薦王鳳儀的《性理療病》或《化性談》、露易絲·海的《生命的重建》、《女人的重建》、凌志軍的《重生手記》等。

- ③ 住院期間每週召開患教會，展開講解五個要點及正確的作息飲食和運動、中醫療法的作用、抗癌明星的康復經歷、現場答疑以及簡單的冥想放鬆方法等。
- ④ 巡視病房的時候，通過個別交流給與個別指導。領悟力好的患者，給與更多的交流和引導。
- ⑤ 治療間歇在家期間，通過微信醫患交流群或電話聯繫，隨時解答病人及家屬的問題，一定程度地實施症狀管理和人文關懷。
- ⑥ 鼓勵患者參加中醫養生公益培訓、郭林氣功培訓、自然療法養生營、其他公益活動等，找到適合自己的活動或團隊。
- ⑦ 鼓勵患者有疑問隨時找醫生問，不要憋在心裡。



綜上所述，癌症患者康復需要具備一定的條件，達到這些條件需要一定的能力，這種能力需要學習和培養。為此，我們除了微信「**醫患溝通群**」以外，根據不同領悟力的病人的需求不同，先後建立「**愛能量傳遞群**」和「**身心重塑回歸健康**」兩個**微信群**，將領悟力高、行動力強、進步快的病人，以及願意並具備接受更高層面的精神心理指導的病人組織在一起，學習正念康復，促進自我和諧與家庭和諧，得到了很好的效果。因不同病人和家屬的領悟力不同，也受我本人時間和能力所限，這部分病人只占有所有病人的百分之二十左右。後來申請了「**身心重塑回歸健康**」的微信公眾號，把促進癌症患者康復的文章和方法不斷完善其中，讓更多的患者從中獲益。

新冠肺炎疫情以後，興起了網路授課，分別進行了**情緒管理**、**飲食管理**和**運動管理**系列講座，並添加到微信公眾號裡。至此，走過 10 年的艱難曲折，終於感受到這項工作變得輕鬆起來，相信未來會讓越來越多的患者受益。🙏



宋麗華教授

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