

昔日的肿瘤病人,今日的抗癌明星

杭州种福堂中医院举办肿瘤周抗癌经验交流会暨抗癌结对子活动

本报记者 方云凤

4月15日~21日是第25届全国肿瘤防治宣传周,今年的宣传主题为“抗癌路上,你我同赢。”4月18日上午,杭州种福堂(艾克)中医院五楼报告厅内热闹非凡。来自全省各地的50多名癌症病友相聚在这里,聆听他们心目中的“女神医师”孙彩珍院长的科普讲座,同时相互交流各自的抗癌心得体会。

精神愉悦很重要 开心开心再开心

孙彩珍院长首先为大家做了《肝气郁结引发的肿瘤如何防治》主题讲座。她说,春天万物生长,也是癌症容易复发的季节,尤其是肝癌,因为肝属木,在春天生长得很快,所以,肝癌病人这个季节各方面都要特别注意,精神上要放松,愉悦,不要经常发火,愤怒、悲伤、紧张等情绪容易伤肝,使肝气郁结,气滞血瘀。

临床实践表明,癌变是由多种因素导致的,其中肝气郁结是第一个因素。为此,我们提出了治疗肿瘤的八字方针:“解郁、通络、软坚、排毒”,其中“解郁”排在第一位,它是治疗肿瘤的第一把钥匙。

有的人遇到一点点小事情就思虑过度,睡眠不好,甚至排便排尿都受到影响。这时候有必要进行适当的药物治疗,同时进行心理疏导。心理疏导加药物治疗,才能取得良好的效果。

肝脏如果长期反复受黄曲霉菌毒素病毒侵袭,长期饮酒,加上性格内向,气滞血瘀,就容易诱发肝癌。我父亲酒量很大,每天都要喝酒。有一次,他买来的猪仔半个月后死掉了不少,他心情很郁闷,想不通,生闷气,几个月后,感觉肝区疼痛,患了肝癌了;女性如果长期肝气郁结,容易导致乳房胀痛、增生、脾虚,严重的有可能诱发乳腺癌和卵巢癌。

所以,肿瘤病人防止复发,首先精神上要放松,要让自己快乐起来。嘻笑怒骂,活在当下。遇到不如意之事,该哭就哭,该骂就骂,不要把郁闷埋藏在心里。同时要多参加活动,多外出旅游,看看大自然的美好风光,陶冶情操,多听有益的健康讲座,摄影、爬山、走路等,这些活动都可以经常参加,同时多跟充满正能量的人打交道。自己在家时,经常弯腰拍手,对着镜子大笑。

总之,心情开朗,热爱生活,追求明天,不多思、不发怒、不恐惧,这是治疗肿瘤极其重要的一步。大家一定要开心,开心,再开心!

接着,杨德志副院长针对男性高发的前列腺肿瘤作了主题演讲。他说,近年来我国男性前列腺肿瘤呈高发态势,原因很多,概括起来,一是遗传因素,二是外源性因素,主要是高脂肪、高蛋白饮食习惯,肉与海鲜摄入过多,喝酒太多。所以,男同胞们要远离酒精,最好碰都不要碰酒精,多喝水,勤排尿,多运动。

抗癌明星是怎样“炼”成的

在当天的活动现场,还有不少抗癌明星上台发言,讲述自己与病魔作斗争的故事。我们从中选择了几位,把他们故事讲给你听,希望能给你带来借鉴和帮助。

张如成(患肝癌,18年)



张如成今年71岁,退休前是舟山某医院外科医生。

“2001年春节刚过,我觉得肝部这里不太舒服,就去当地医院做了B超,结果查出来肝脏有一个近10厘米的肿块,医生说是肝癌。我还不信,第二天马上又到杭州一家医院做了CT,专家确诊为肝癌。由于肿瘤太大,医生建议先做介入治疗,再动手术。与此同时,我妻子打听到杭州艾克中医肿瘤门诊部能用中药治疗肿瘤,便带着我的检查报告和病历,到艾克来配中药。当年5月,肿块缩小到6厘米后做了手术,切除了肿瘤。但过了不久,我去复查时,又查出来肝部有一个2厘米大小的肿瘤,这时候再动手术已经不太可能了,我干脆不去管它,坚持吃中药。后来再去复查,这个小肿瘤已经查不到了。现在,18年过去了,我还在坚持吃中药。我把中药当成保健品吃,每天早晨起来后去散步,回来后吃早饭,早饭吃好就开始煎药。同时,我坚持忌口,发物比如海鲜等都不吃。现在,我自我感觉很好,种福堂(艾克)中医院癌症病人康复俱乐部成立后,经常会搞一些活动,采草药、旅游、讲座等,我基本上都会来参加。我希望把自己的经历与心得体会与大家分享,如果能给其他病人带来一些启发和帮助,也是很开心的一件事。”

张如成特地提到,他自己就是一名医生,说中医中药能治疗肿瘤,他一开始是一点都不相信的,觉得这么重的病,西医都解决不了,中医中药怎么可能治好?但自己的亲身体验告诉他,中医中药在治疗肿瘤上的确有其独到之处。种福堂(艾克)三十多年来,治疗了无数肿瘤病人,也是不争的事实。当天,他与肝癌5年后复发的病友陈康结成了帮扶对子。

蔡顺士:(患肠癌胃癌,28年)



他是浙江省抗癌明星,今年87岁,从1991年查出第一个原发肠癌到现在,已有28年的时间了。



种福堂中医院康复俱乐部抗癌明星、抗癌结对子的肿瘤患者与医院医务人员合影

“1991年,我发现大便带血。一开始我没去管它,半年后,大便带血的情况频繁起来,我想还是去医院做个肠镜吧。肠镜检查结果,我得了肠癌,还好不是太晚。医生给我做了手术,切除了肿瘤。后来又做了三次化疗,化疗结束后看中医,吃中药。2002年,我感觉胃部不舒服。有了上次的经验,这回我不敢耽误,马上去医院检查。检查结果,我又得了胃癌,马上做手术,切除了三分之二的胃。手术后,我来到到艾克中医肿瘤门诊部,吃中药调理,同时听孙医生的话,严格忌口,生活有规律,心态积极向上。”

上世纪90年代,大家对癌症还不太了解,人人谈癌色变,以为得了癌症,就是判了死刑。事实上不是那么回事。我得了两种原发癌,现在不是好好的么?现在生癌的人越来越多了,但还是有不少人不知道生癌后如何正确对待,如何让自己的生命延长,我就在想如何来帮助这些病人,为他们做点事情。我把家里的电话当成了癌症康复咨询热线,为大家答疑解惑,力所能及地帮助病人,让他们少走弯路。我还编写了一些抗癌科普读物和文摘报,一共编了三本小册子,免费分发给病人。

我的体会是,得了癌症,首先要积极治疗,中西医结合,同时调整心态,乐观向上。但是要注意,癌症就像弹簧,压住它才不会反弹,所以千万不能见好就收,要长期预防复发。”

当天,蔡顺士与89岁的病友沈念毅结成了帮扶对子。

陈美芬:(患卵巢癌,7年)

我2012年11月查出来得了卵巢癌后马上就手术了,当时切除得很干净,术后又做了8次化疗。当时我总以为这样治疗过了,应当就治好了吧?但没想到,后来手术部位又长出了一个2厘米左右的肿瘤,还有积液,医生摇摇头。有人建议我去上海的医院看看,我有点心动。这时,有朋友向我推荐了艾克中医肿瘤门诊部,说有不少像我这样的病人在这里吃中药调理。我就抱着试试看的心情,到孙医生这里吃中药。

奇迹真的发生了!我吃了两个月的中药后去复查,发现积液没有了,小肿瘤也查不到了。这些年我一直在坚持吃中药,我知道肿瘤随时可能复发,不能掉以轻心。同时,我把自己的生活安排得很丰富,很有规律,做点家务,养花弄草,我还很爱唱歌,有时候把自己唱的歌发到病友康复群里,大家都说我唱得很好,我很开心。杭州种福堂(艾克)中医院癌症病人康复俱乐部成立后,大家还推选我当文娱委员呢。

我的体会是,生了癌症不要怕,即使复发了,也不要放弃,要积极治疗,坚定康复的信念。心态一定要好,放下包袱,快乐生活,治疗的效果也会更好。

诸国祥(患肺癌,8年)

2011年,诸国祥被确诊为肺癌中晚期,手术后做了放疗和化疗,浑身不舒服,整天整夜睡不着,只能在床上坐着。在亲友的介绍下,同年9月,他抱着试试看的心态开始在艾克中医肿瘤门诊部吃中药调理,目前身体状况不错,根本看不出他曾经是一个癌症病人。

“我有一个帮扶对子,名叫张小蕊,也是肺癌患者,她的亲属跟我住在一个社区,听说我吃中药恢复得不错,就找到我。我毫无保留地跟张小蕊讲述自己如何遭遇噩运,内心经历了怎样的痛苦,又是如何一步步走到今天的。听了我的故事,张小蕊很受鼓舞,也开始吃中药积极治疗,同时调整心态,让自己每天放松心情。四年过去了,现在,张小蕊恢复得不错,复查显示,各项指标都正常。”

当初我患了肺癌后,心里有点自卑感,生怕人家知道,总是想捂着藏着。好几次,记者想采访我,我都婉言谢绝了。我当时心里想,得了癌症,最好不要让同事朋友知道,一来免得他们担心,二来生癌总不是件好事,怕人家看不起,躲你远远的。现在回头看,其实这种担心是多余的。人吃五谷杂粮,生病总是难免的。谁敢保证自己不会生病呢?得了癌症不丢脸,战胜病魔,更是一件光荣的事。我现在不拒绝记者采访我,我也希望通过你们的宣传,让更多的病友了解癌症,了解中医中药在治疗癌症上的重要作用,积极配合医生治疗,像我一样,早日康复。”

抱团取暖,共同抗癌

杭州种福堂(艾克)中医院成立了一个康复俱乐部,里面的成员有些是生存15年以上的“抗癌明星”,也有5年以下的“种子选手”。康复俱乐部每年都会定期举办活动,结对帮助新伙伴,用乐观的心态鼓励大家战胜病魔。

孙彩珍院长说,应对肿瘤,心态很重要。康复俱乐部的成立,能让更多的病人看到榜样的力量,鼓舞他们与病魔作斗争,这是一个充满正能量的集体,一个温暖的大家庭。

如果您或您的亲朋好友正在顽强地与病魔作斗争,想与康复俱乐部中的抗癌明星交流,欢迎拨打本版专栏热线联系。