

# 丈夫离世,自己不幸患上乳腺癌,一度万念俱灰 一支绿萝,让她走出内心困境

本报记者 何丽娜 通讯员 张文文 周文照 金薇薇

一早醒来,睁眼就看到窗台上爬着的绿萝,不由喜从心来,再走近细看,“呀!又冒新芽了!”69岁的姚玉虹(化名)兴奋得叫了起来。正在厨房忙碌的女儿闻声赶来,看了一眼绿油油的嫩芽后用力竖起右手大拇指,母女俩相视一笑便心领神会。

在过去的3年多时间里,先是经历丈夫病逝,再是自己确诊乳腺癌,接连的重创令姚玉虹对生活几近绝望。手术后在杭州市五云山医院康复时,有心的医生在院区折了这支绿萝送她,她精心养护,亲眼见证一片片新叶长出来,才半年多时间竟已有1米多长。断根之后仍旧顽强生长,看着绿萝旺盛的生命力,她渐渐燃起重生的信心。

“我就像这支绿萝,虽不幸被‘攀折’,但在医生、护士、家人、亲友的帮助和关爱下,依然可以继续健康地活下去,并活出自己的精彩。”姚玉虹已然将这支绿萝当成了自己的生命共同体。

## 身心重创的她一度万念俱灰

“我妈妈是个蛮开朗的人,爱跳广场舞爱交朋友,直到3年多前爸爸突然走了,她就开始变了。”孝顺的女儿把点滴都记在心里。姚玉虹不愿出门了,很少说话。家里人本以为等她慢慢从伤心中缓过神来就会好的,却不料,乳腺癌又找上了她。

今年初,姚玉虹做完手术出院直接转进了杭州市五云山医院做康复。“她由女儿推着轮椅入院,人很疲惫,右侧腋下还插着2根引流管,到病房后就躺床上了,

全程闭着眼睛没说话。”沈瑜医生对她印象深刻。

姚玉虹说起当时的病情,也不好意思地笑了,她坦言:“前期的化疗反应比较大,伤口疼痛、失眠、疲惫,身体很不舒服,再加上情绪本来就不好,就觉得他已经不在了,我既然得了癌,就这样跟着去吧。幸好大家没有放弃我,护士每天来给我换药、护理引流管,教我做功能锻炼,医生来做中医针灸、按摩,告诉我术后要更加关注自己的身体情况,我学到了很多自我健康管理的方法和知识。”

据沈瑜医生介绍,接受手术或放疗的乳腺癌患者康复期都有发生淋巴水肿的可能,一旦发生往往严重影响生活,会限制肢体活动范围、手部精细运动,影响关节活动,严重的淋巴水肿会导致左右臂不对称,疼痛难忍。对于淋巴清扫后肢体水肿等并发症,医院专门设计了乳腺癌康复功能训练进行针对性治疗。

姚玉虹在医院里度过了一段相对平稳的康复时光:伤口很快愈合,胳膊肘能自如举起来,加上专业的营养饮食,身体逐渐康复。

## 神奇的绿萝敲开了她的心门

身体的康复是第一步,心理的健康更为重要。

为打开姚玉虹的心扉,慢慢缓解丈夫离世造成的悲痛,引导她正确科学认识乳腺癌治疗,每天上午9点~10点,姚玉虹的房间里会准时响起轻柔的音乐、点起芳香,开展专业的心理疏导,下午还有景观疗养。“我们通过优美的自然环境,结合音乐和芳香等人为环境,以及家人的陪伴,来逐渐驱散她的负面情绪,树立康复信心。”心理治疗师钟爱芳说。

沈瑜医生说:“癌症和抑郁症是一对‘难兄难弟’,严重抑郁不仅会降低癌症患者生活质量,还极



有可能使患者产生轻生念头。一项对早期乳腺癌女性生存率的前瞻性研究发现,经焦虑、抑郁量表测评,得分高的患者5年内死亡率显著增加。因此,五云山医院把癌症患者尤其是乳腺癌患者的心理康复作为重中之重。”

让姚玉虹打开话匣子的却是一小株绿萝。有一次,她在院区里散步时,对一支叶子上还挂着水滴的绿萝多看了一眼。事后,沈瑜医生采了一小支插进一个玻璃瓶里,送到她的房间,请她照护。

一个星期后,姚玉虹第一次主动开口跟医生和护士说话了,讲起她正在上幼儿园的外孙,还拿出手机上孩子调皮捣蛋的视频给大家看。至此,她那关了3年多的话匣子也终于重新打开,那颗封闭的心又重新敞开了。

康复一个月出院时,姚玉虹特别要求带走那瓶绿萝,回家就养在自己的房间里,每天精心照护,因为那是她新生命的开始。

如今的姚玉虹,已顺利度过了后续的放疗,正在接受为期5年的免疫治疗,但她已能生活自理,还可以帮忙照顾小外孙。偶尔朋友圈里还会转发一些健康养生知识,已经完全走出了癌症的阴影。

# 网瘾、烟瘾、酒瘾、毒瘾……警惕被快感奴役了大脑

社交媒体上的疯狂点赞,觥筹交错间的光怪陆离,城市角落里的吞云吐雾……从行为到药物,形形色色的事物似乎都有着隐秘的魅力,让人上瘾。

瘾是什么?它是如何让那些人为了追逐快感,渐渐失去对身体甚至生活的控制权?

11月5日,在杭州召开的2020年全国药物滥用防治研讨会暨中国药物滥用防治协会第十九届学术会议上,来自中南大学湘雅二医院、上海市精神卫生中心、云南省药物依赖防治研究所、浙江大学医学院精神卫生中心(杭州市第七人民医院)、浙江省戒毒局等全国各地相关领域的专家们,共同研讨成瘾的分级防范、精准治疗及全面康复。

## 青少年更易中招成瘾问题

说到成瘾,大家率先会想到的是吸食毒品或滥用药物的“瘾君子”,在“欲望”的驱使下,他们的大脑逐渐被快感奴役,不光工作、生活、社交被搅乱,甚至做出一些没有底线、道德败坏危害社会的行为。

然而,现代生活中新奇有趣的事物层出不穷,有着成瘾危害的何止是毒品和某些药物,烟瘾、酒瘾、购物、甚至是刷手机等,都在不遗余力抢夺大家的注意力,尤其是自我约束能力较弱的青少年,如果不注意防范,很容易中招。

“网络是现在的孩子最容易接触到的诱惑之一,网络游戏成瘾已让不少家庭陷入不可调和的亲子矛盾,甚至是酿成难以挽回的悲剧。这与成绩的好坏没有非常直接的关系,临床中陷入网瘾困局的学霸也不在少数。”中国药物滥用防治协会理事、浙江省戒毒协会副会长、预防医学会精神卫生专业委员会主任委员、杭州市七医院副院长施剑飞跟钱报记者的分享发人深省。

小亮(化名)是一个已经上高中的大男孩,从小成绩优秀,家长寄予厚望,可就因为中考时发挥失常

与他心仪的学校相差几分而失之交臂,便陷入不能自拔的失落和自我否定中。于是,他学着一些同学的样子玩游戏,每次战胜过关都能感到一种说不出的快乐,不知不觉中他竟已乐此不疲。

殊不知,快乐之后是痛苦的代价。小亮整天捧着手机玩游戏,在家和在学校时都是如此。老师看不下去没收了手机,他就跟老师大吵,甚至为玩游戏去偷同学的手机,而他曾经最在乎的学习则早已抛诸脑后……

## 成瘾是一种大脑的功能失调

促使人上瘾的,其实是一种叫多巴胺的化学物质,由大脑分泌,影响着人的情绪。而随着对大脑功能的研究逐渐深入,科学家们意识到,成瘾源于人和动物共有的生物脆弱性,其实是一种大脑的功能失调。我们的大脑演化出了一套“奖励系统”,通过识别“线索”,激发“欲望”,驱使相应的行为来获得“快感”,并诱导这个过程的重复。且据研究,在封闭、压抑的情况下,人更脆弱,更容易受到成瘾性事物的蛊惑。

每个人都可能存在上瘾问题,有些是行为上瘾,有些则是物质依赖。因成瘾问题酿成的悲剧更是每天都在上演。施剑飞呼吁,大家都来关注成瘾问题,提高警惕,防范在前非常重要,尤其是对价值观尚未理清、自我管理能力欠缺的青少年,家长更得盯牢。当你发现孩子或是自己可能正在上瘾或者已经上瘾,不知道该怎么办时,应尽早向相关专科医生进行咨询。

成瘾问题是一种慢性、复发性并受多因素影响的复杂精神障碍,也是重大的公共卫生问题。杭州市七医院党委书记蒋辉权表示,该院作为建院60多年的精神卫生专科医院,非常重视成瘾问题的防治、临床治疗及研究。



施剑飞在坐诊

近年来,医院先后成立了“物质依赖科”、“脑功能研究室”和“浙江省戒毒研究院”。依托精神康复重点学科建设,积极开展物质依赖临床诊疗康复、戒毒康复等工作,综合药物治疗、心理治疗及物理治疗开展急性期戒断症状、维持期预防复饮(吸),减少心理上依赖,激发成瘾患者改变动机,提高治疗依从性、自信心及自我效能。

尤其是脑功能研究室,积极开展多学科交叉物质滥用康复策略研究,利用虚拟现实等技术手段来评估矫正成瘾患者的认知,该系统目前已在全国司法强制隔离戒毒系统推广使用,近3年诊治超5万人次,取得了很好的社会效益。

最后,把与会专家说得最多的一句话送给大家:凡是让你上瘾的东西,也必定令你痛苦!我们每个人在家庭、社会中都有不同的身份和职责,有值得付出热爱的人和事。不要轻易将时间精力拱手相让于单一无价值的快感,与真实的生活保持连接非常重要。

本报记者 何丽娜 通讯员 李彬 金薇薇