



患上癌症 家人怎么办?

■本报特邀 福建省肿瘤医院副院长 孙阳
□本报记者 刘伟芳

漫漫抗癌路,家人的陪伴和支持非常重要。大量研究证明,家庭成员的陪伴与关爱可以有效安抚患者的不安情绪、缓解病痛,进而提高患者配合治疗的积极性,改善治疗效果。那么面对这类疾病,家属该如何帮助患者呢?

1. 做患者的“心理治疗师”

从家人被诊断癌症的那天起,抗拒、愤怒、恐慌、烦躁种种情绪的交织甚至会比疾病本身更让患者难过。因此,家属首先要做好患者的第一位“心理治疗师”。“焦虑”的反义词,有时并不是“平静”,而是“接纳”,我们已经无法改变家人患癌的这个事实,那么我们就要学会去接纳。家属是患者最重要的精神支柱,应努力保持冷静、理性的状态。

认真倾听患者的心声,接纳他们的负面情绪,并给予支持、鼓励和安慰。降低患者对疾病的不确定感,消除心中疑虑。对患者不要刻意隐瞒欺骗,患者知道病情,才能更好地配合医生治疗。当然,假如患者或家属心理压力过大,还是需要专业心理医生进行指导。

2. 当好患者的“家庭医生”

随着人口老龄化,癌症的发病率越来越高,但同时随着新药新技术的不断研发、治疗手段的不断丰富,癌症已不等于绝症,带癌生存的患者越来越多。恐惧大多来源于对疾病的不了解,不同类型的癌症在病理特征、筛查方式、治疗方式、术后护理、预后等方面存在着巨大差异。患者家属(尽量固定一个人)应尽可能多与医生交流,了解患者的身体状况、治疗方案、可能出现的不良反应及注意事项,更好地配合医护人员完成治疗。向医护人员请教相关医学和保健知识,和患者共同制订科学可行的养病计划。

3. 成为疾病的“监察员”

及时发现患者在家中的病情、症状变化,如出现发烧不退、咳嗽咳血加重、严重皮疹等症状,要及时咨询主治医生或带患者前往医院就诊,千万不能让患者忍一忍。了解哪些行为可以帮助患者延长生存期,例如均衡饮食、科学锻炼;而哪些行为反而会增加患者复发转移的概率,比如熬夜抽烟喝酒,这都需要家属及时发现制止。

4. 科学对待治疗方案

不同期别、不同类型的肿瘤,治疗的预期目标常常是不同的。对于早中期或肿瘤类型预后好的患者,医生的方案往往是尽量根治、手术切除干净。对于晚期且预后较差的患者,可能更关注的是其有质量地走好剩下不多的人生旅程。关注点不同,治疗方案也相应不同,家属应该和医生充分沟通并配合治疗。

5. 营造舒适温馨的生活环境

生活环境是影响患者及家属情绪的重要因素。家属可以在室

内搭配色彩明亮的装饰品、多陪伴患者户外运动,开展健康的娱乐活动等,转移患者对疾病的焦虑感,营造愉悦温馨的生活环境。

6. 监督协助合理饮食搭配

肿瘤患者经常会出现吃不下饭、肚子胀、消化不良等症状。在接受手术、放化疗以及靶向治疗后,患者更可能会出现恶心、呕吐、便秘或是腹泻等一些不良反应。科学的营养搭配并不存在于保健品和单一的昂贵食材中,而存在于合理的搭配、均衡的饮食中。因此,建议家属为患者准备营养均衡、丰富、易消化又可口的食物。不要偏听偏信,乱搞偏方。如果有问题,一定要咨询相关医生。

7. 对医生保持一份持久的信任

抗癌之路像一场患者、医护、家属齐上阵的持久战。在抗肿瘤治疗中,难免遇到各种困难,面临未知的挑战。在治疗初期,选定可信赖的、正规医院的医生,对医生保持一份持久的信任,不要频繁地更换医生、更换治疗方案。

为何五年生存率是道坎

为何五年是一道坎?

所谓“五年生存率”,指的是癌症患者治疗五年后的生存比例。以往恶性肿瘤治疗手段比较单一,恶性度高的肿瘤五年生存率低,五年后复发风险比例小,所以,一般以五年生存率作为长期生存的指标。

同时,不同癌种的五年生存率各异,通过这个比例,可以反映不同癌种的严重程度和进展快慢。

多数癌症在治疗后的头两年内复发风险很高,到了第四年、第五年,复发概率会明显下降。往长了说,十年生存率虽然从理论上更能反映癌症的生存率情况,但在过长的时间里,患者可能遭遇其他疾病死亡、自然死亡等干扰因素,在随访上也存在难度。为此,临床上更多以五年生存率作为参考。

假如癌症患者治疗5年后都没有复发,一般可以认为癌症“临床治愈”。因此,对于很多患者而言,熬过了这5年,是一种思想上的解脱。

5年后还活着,就可以躺平了?

扛过了5年,是否就意味着从此可以高枕无忧了呢?答案是否定的。

因为过了癌症治疗后的5年,癌细胞仍然可能存在,虽然复发概率低,但不能等同于完全治愈,所以,不排除有部分癌种在5年后还有一定的复发可能。

“即使过了五年生存期,不需要长期用药的情况下,癌症患者也要坚持一年一次的定期复查,预防癌症复发,以及避免在其他器官长二重癌、三重癌的可能。”林孟波说。

如何提高五年生存率

癌症患者如何才能提高自己的五年生存率呢?林孟波给出建议。

科学规范性治疗

不幸被诊断为癌症后不能自暴自弃,应选择正规医院和临床经验较丰富的医生,制定合适

的个性化治疗方案。

“除了传统的治疗方法,现在的癌症治疗可以根据不同的癌症类型,个性化地选取靶向治疗、内分泌治疗等精准治疗方法,更有目的地作用在癌细胞上,效果也会越来越好。比如上世纪七八十年代,一二期乳腺癌的五年生存率只有70%左右,现在可达80%~90%,胃癌的总体五年生存率只有20%,现在提升到40%多。”

不要背负沉重的心理包袱

应正确看待癌症,多学习相关常识,树立乐观心态,多参加社交活动,回归社会,增强战胜疾病的信心。

定期体检不可少

癌细胞易复发和转移,所以,应多留意自身症状,若突然身体出现明显消瘦、持续性发热和出血、难以解释的身体疼痛、声音嘶哑以及淋巴结肿大等,应及时去医院检查。

即使没有出现异常,也应定期复查,通常手术后第1年每三个月复查一次,第2~3年每6个月复查一次,3年之后每一年复查一次。



□本报记者 林颖

福州的张阿姨多年前查出乳腺癌晚期,五年生存率不过30%左右。得益于癌症新治疗手段,张阿姨现在已经熬过了六七年。对于未来,她依旧充满着希望。

很多医生常常提起“五年生存率”,癌症的五年生存率是什么意思?为何五年是一道坎?还有人问:“难道得了这个病,只能活5年?”

本报健康大使、福建省立医院肿瘤外科林孟波主任医师指出,“五年生存率”对于很多人而言就是熬过五年,只要癌症没有复发,就算是彻底治愈了;也有的人会认为,“五年生存率”意味着只剩下五年可活了。实际上,这两种理解都是错误的。