

人文关怀 乳腺癌治疗的“温暖底色”

面对乳腺癌,我们习惯用手术刀切除病灶,用化验单监测指标。但绝大多数患者背负的不仅是生理上的疾病,还有被诊断击碎的自尊,以及对未来的无尽惶恐。遗憾的是,在追求“治愈”的路上,我们常常只关注肿块的生长,却忘了修补内心的裂痕。确诊后的心理震荡、治疗带来的形体损毁感、康复期的漫长焦虑……这些“看不见”的创伤,亟需人文关怀的介入。人文关怀不应被视为治疗的附属品,而应作为与临床药物并驾齐驱的“心药”,守护患者的身心康复。

接纳情绪,是治疗的开始

从拿到诊断书的那一刻起,否认、愤怒、恐惧和悲伤往往接踵而至。这并不是意志力的失败,而是面对重大疾病时正常的心理反应。临床上,我们将这一时期称为“心理应激期”,通常持续数天至数周。

此时最重要的支持不是强行灌输乐观,而是允许情绪的释放。家人朋友应提供一个不带评

判的倾听空间。医生需用通俗的语言客观讲解疾病的预后及现有治疗手段的有效性,帮助患者建立基于科学认知的理性心态。如果负面情绪持续存在并影响睡眠和饮食,甚至产生绝望感,这往往是“适应性障碍”或“抑郁发作”的信号,及时引入心理医生的专业干预,是对患者负责的表现,也是现代精准医疗的体现。

关注形体,维护患者尊严

手术切口、乳房缺失、脱发及皮肤色素沉着,是许多乳腺癌患者必须面对的现实。这些变化直接影响女性的自我认同和社会交往意愿,甚至导致患者拒绝社交,将自己封闭起来。

现代乳腺专科护理强调“全人关怀”。针对形体问题,除提供必要的义乳、专用文胸外,乳房重建技术(包括假体植入和自体组织移植)的应用,让越来越多的患者在根治疾病的同时,保留了身体的完整性。对于化疗脱发,建议患者在治疗前即挑选好

心仪的假发或头巾,这种对生活的掌控感本身就是一种积极的心理建设。针对癌因性疲乏和预期性恶心呕吐,通过药物预防和行为干预缓解症状,能显著提升患者治疗期间的生活质量,减少因副作用带来的治疗中断风险。

走出“幸存者”陷阱

治疗结束,并不意味着心理状态同步复原。很多患者会出现“复发恐惧症”,身体的一点微小不适便会引发强烈的灾难化联想。这种慢性焦虑状态,医学上称为“癌症后应激”,可能持续数月甚至数年。

这一阶段,制定并执行科学的随访计划至关重要,能为患者提供客观的安全感。更重要的是,要引导患者将生活重心从“监视疾病”转向“建设生活”。通过合理运动、均衡营养以及正念减压等方式,重建对身体的信任;回归工作、参与社会活动,甚至以志愿者身份帮助新病友,都有助于患者重新定义自我价值,完成从“患者”到“康复者”的身

份转化。对于治疗可能引起的性功能改变,鼓励患者与伴侣坦诚沟通,必要时寻求专业指导,以维护亲密关系的和谐。

支持照护者:稳固康复基石

值得警惕的是,当我们聚焦于患者时,家庭照护者的心理困境却常隐于阴影之中。长期照护带来的疲惫与焦虑,若得不到疏解,不仅会拖垮照护者自身,更会动摇患者赖以生存的支持系统。关照照护者,允许他们适当休息、宣泄情绪、寻求帮助,不仅是对他们的救赎,更是对患者康复的有力护航。乳腺癌的治疗,从来不只是为了延长生命的长度,更是为了拓展生命的宽度。

医学驱散了疾病的阴霾,而人文关怀则点亮了生活的光。唯有将两者并重,患者才能在战胜病魔之后,重拾有质量、有尊严的生活。

(作者:韩蕾 福州大学附属省立医院 副主任医师)

健康生活 别让多囊“囊”住你

对于育龄期女性来说,“多囊卵巢综合征”这个名词并不陌生。它就像一位“不速之客”,不仅可能带来月经紊乱、多毛、痤疮、不孕等困扰,还会悄悄增加糖尿病、心血管疾病等远期风险。

很多姐妹确诊后的第一反应是焦虑:“我是不是不能怀孕了?”“这病是不是治不好了?”

其实,大家不必过度恐慌。生活方式干预是国内外指南公认的多囊卵巢综合征的首要治疗措施,其重要性甚至排在吃药之前。今天,我们就请专家来开一份专属的“健康生活方式处方”,帮助大家科学管理,与“多囊”和平共处。

饮食处方:学会“挑食”,稳住血糖

多囊的核心病理基础之一是胰岛素抵抗,因此饮食管理的核心在于改善胰岛素敏感性,而不是盲目节食。

主食要“粗”:减少白米饭、白面包、糕点等精制碳水,这些食物会让血糖快速升高。建议将主食换成全谷物(燕麦、糙米、藜麦)、杂豆、薯类等低升糖指数食物,每餐主食量控制在一个拳头大小。

蔬菜要“多”:保证每天摄入不少于500克蔬菜,尤其是深色绿叶菜(菠菜、油菜)和菌菇类。膳食纤维既能增加饱腹感,又能延缓血糖吸收。

蛋白要“优”:多吃鱼虾、去皮鸡肉、瘦肉、豆制品等优质蛋白,既能维持饱腹感,又不会引起血糖剧烈波动。

警惕“隐形糖”:戒掉含糖饮料、奶茶、高糖水果(如荔枝、龙眼),这些是加重胰岛素抵抗的“元凶”。

运动处方:有氧加抗阻,双管齐下

运动是最好的“降糖药”和“调经药”。规律运动不仅能减重,还能改善高雄激素血症,缓解焦虑抑郁。

目标设定:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动。

具体做法:可以将运动分解为每周3~5次,每次30~60分钟。快走、慢跑、游泳、跳绳都是不错的选择。

别忘“增肌”:建议每周安排2次非连续的抗阻运动,如哑铃、

深蹲、平板支撑、瑜伽等。增加肌肉量可以提高基础代谢率,帮助长期维持体重。

小提示:如果体重基数较大,建议先从快走开始,避免损伤膝盖。关键是动起来,并坚持下去。

作息处方:拒绝熬夜,保护激素节律

内分泌系统最怕的就是“昼夜颠倒”。长期熬夜会扰乱褪黑素分泌,加重雌激素和孕激素的紊乱,进一步恶化多囊症状。

底线时间:尽量在晚上11点前入睡,保证7~8小时的睡眠。

营造环境:睡前一小时远离手机、电脑等电子产品,蓝光会抑制褪黑素分泌。可以通过泡脚、听轻音乐来帮助入眠。

心理处方:放下焦虑,给身体减负

多囊患者常伴有焦虑、抑郁情绪,长期的心理压力又会反过来加重内分泌失调,形成恶性循环。

正确认知:首先要明白,多囊不是“不治之症”,而是需要终身管理的慢性病。通过科学干预,完全可以正常月经、顺利怀孕。

学会释压:寻找适合自己的

宣泄方式,如冥想、深呼吸、正念训练,或是培养画画、养花等兴趣爱好,每天花10~15分钟让心静下来。

医疗配合:定期监测,不踩“雷”

生活方式干预不能替代医疗,但可以大大减少用药需求。

定期复查:即使感觉良好,也要定期监测性激素、血糖、血脂、血压等指标,以便医生及时调整方案。

遵医嘱用药:对于有生育需求或胰岛素抵抗严重的患者,需要在医生指导下进行促排卵治疗或服用二甲双胍等药物,切勿自行停药或轻信偏方。

多囊卵巢综合征的管理是一场“持久战”,但主动权掌握在你自己手中。从今天起,调整饮食、坚持运动、规律作息、管理情绪,把健康的生活方式融入日常。你付出的每一分努力,身体都会看得见。

(作者:苏燕清 倪玲玲 杨娟 江秀敏 福建省妇幼保健院)