

我戰勝了乳癌

徐南麗 / 台北榮民總醫院護理部副主任
國防、陽明、台北醫學大學兼任教授

1998年元月我在左乳上方摸到一個硬塊，約有一公分左右，起初以為是經期漲痛，但這個硬塊持續不退，不會動、多角形、很硬、慢慢變大，我開始懷疑它不是好東西了。趁著休假到和信醫院找陳啟明主任檢查，不到半小時即由病理切片確定診斷為二期乳癌，大小二點一公分。四天後在台北榮總由王惠暢大夫主刀，行乳房切除手術，病理切片有淋巴轉移，只好接受化學治療，現已完成化學治療，獲得重生。我，一個普通的健康人，晴天霹靂突然獲知罹患癌症，至經過近半年入院十二次化療的心路歷程是如何走過死蔭幽谷的，我願把自己成功抗癌的心得及信念與大家分享。

一、預防重於治療，有病一定要看，延遲的後果是要付出雙倍代價的事後回溯，我常想如果當時摸到約一公分時，我能當機立斷，排除工作重擔優先處理，立即就醫，行手術切除，當時若還沒有轉移，就不必付出近半年的代價，進出十二次住院接受化學治療，這是延遲就醫付出的慘痛代價。這個代價該如何彌補、如何預防呢？那當然要了解延遲的原因。

治療期間，我參加榮總的同心緣聯誼社，與同是「少奶奶」的姊妹們促膝暢談、分享經驗，發現延遲就醫的原因不外乎是：不知道其嚴重性、害羞、否認、以為不會是癌症，以為無傷大雅、有硬塊不痛未影響日常生活、不願由男性醫師診察、怕上醫院、怕看醫師、沒時間、不方便等因素，以至裹足不前。我很嚴肅的提醒各位姊妹，平日要勤做乳房自我檢查，以期早期發現。一旦發現，應當第一優先處理，千萬不要耽誤，以至發生家庭悲劇。電視上「真情相對」節目中，一位中年先生悲悲切切的提及太太三十歲罹患乳癌，因家有喪事耽擱治療時間，一拖半年，由一期轉為四期，不到半年，就回天乏術，留下年幼子女三人無母照顧，豈不是人間慘劇？這故事告訴我們乳癌發生年齡有年輕化趨勢，每個年齡層都要有危機意識，定期自我檢查或看醫師，千萬不要延遲，否則就會造成一延遲千古恨之憾事。

二、治療主要靠自己，要有堅強的信心，告訴自己「我要活下去」、「我要活得更好」

記得有人訪問李豐醫師，問她以醫師的立場看，那一種病人最難治好？也許記者們期望她說的是癌症病人最難治，但她的回答卻是：「自己不想被醫好的病人最難治」。這是擁有二十年抗癌經驗醫師的肺腑之言。

是的，是否要活下去存乎一心，由許多研究指出，如果一組人病重而有求生意念比另一組病情相似而無求生意念者，其結果是有求生意念這組的治療情形較好。因要活就要動，細胞動起來，人的免疫細胞抵抗力加強，加上適當的運動、休息，合適的飲食營

養調理、家人朋友的支持下、有良好的環境休養及宗教靈性等的修煉，許多奇蹟就產生了。我願意舉幾個實例與大家分享。

實例一：我曾經訪問許多成功與癌症病人奮鬥的病人，例如：××法師，在醫師宣佈其肝癌已轉移至整個腹部、淋巴，甚至骨頭，大約只有一、二個月時間可活時，他毅然決然放棄所有治療，包含化學治療及任何支持療法出院了，以醫師認為剩餘有限的時間做自己想做的事，居然六個月過了，他置於死地而後生，現在不僅已活下來六、七年了，且到處講學，以實例與人分享，鼓舞病人與癌奮鬥。

實例二：第二個例子是我的師父夢參法師，師父罹患癌症，知道是直腸癌時已是八十二歲高齡，本來不想手術，只等清清楚楚的往生，奈何弟子們不願他，也不捨他離去，請他接受手術，現已二年，每日灌腸、清腸、洗腸，生活規律，作息正常，照樣到五台山、美國及加拿大各地講學。這也是置於死地而後生、不畏癌症、有信心、肯治療及勤於修行的成果。

實例三：至於我自己也有不少經驗與大家分享，例如我在做第二、三次化療時，開始有掉頭髮的情形，我看到貞姊，與我同病相憐的醫院護理姊妹在做第二次化療時，頭髮已脫落一半，心中不免害怕、擔心。害怕、擔心好像會傳染似的，我也開始掉髮。每日起床觀察枕頭上鋪的毛巾總有髮絲落下來，心中很難過，就去買了假髮，做好心理準備，以防頭髮全掉，無法上班。後來我去見我的主治醫師王惠暢，告訴他掉髮情形，他說：「打這種藥物據統計只有百分之二十的人會掉頭髮，以妳現在身體及心理狀況，應該不會掉太多才是」。

聽了主治醫師的話，我心中一振，我應該有戰勝脫髮的決心，以我的身體及精神狀況我應該是屬於百分之八十的一群。因此，我在心中一再重複對自己催眠：「我絕不會掉頭髮」，「我不會掉頭髮」，「我治療情形很好，藥物正在將癌症細胞排除」、「我會活下去」、「我會活得更好」、「我在天蠶變，我再生了」。用這種積極肯定自我催眠療法，效果不可思議。我每週五下午拿休假接受化療，週六有時休息，有時上半天班，完全不影響公務。每天樂觀上班、開心處事，反正已買了假髮，能換換髮型改變一下也蠻開心的。二週後，我不再掉頭髮了，也不必再戴假髮，第一步抗癌「防止掉髮」的策略成功了。

再者，我也曾詢問一些治療情況較不好的病人，我認為最主要原因還是心理建設及信心不夠堅強。例如：有些人走到病房，看到點滴上的化學藥物，未注射就已經起了噁心、嘔吐之心，甚至不想繼續治療。如能心念一轉，把治療

當成快樂的一件事，將痛苦轉為磨練、修行，甚至化痛苦為快樂想法，在最不舒服時，以想像最美好的、最興奮、最快樂的事後，不要說十二次，就是連續性的數十、數百次療程，也能勇敢面對，並克服噁心、嘔吐、皮膚癢、掉髮、貧血、腹瀉、便秘、白血球下降、口腔炎、肢端麻木、色素沈濁等問題。

三、要有規律的生活，運動、復健、休息、充分的營養及水份補充

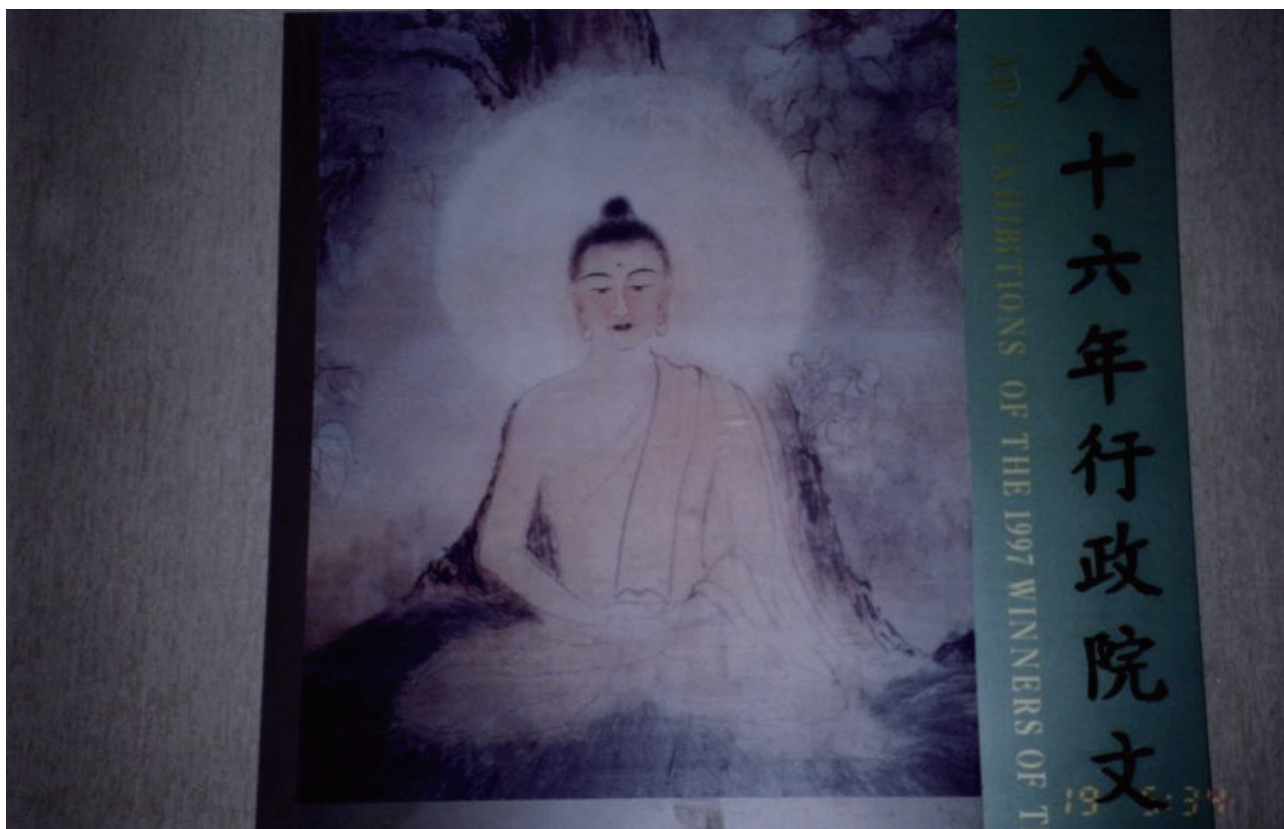
運動、復健與適當的休息是同樣重要的，而且復健、運動要愈早開始愈好。乳癌手術在美國平均住院標準天數是一天，原因是保險公司只給付一天的費用。出院後病人通常會帶一條或二條引流管引流，醫師通常指示病人待引流管拔除後才開始執行爬牆等復健運動。我個人認為最理想的方式是在手術前即與復健治療師會談，了解手術後可能要做什麼復健治療，早有心理準備會更好。手術回來第一天，手可能會發麻，即可開始手部手指的上下左右活動，按摩穴道點，再加強手臂、手肘、肩關節等的活動。由與病人會談中可瞭解有計畫、定時執行復健與無計畫隨興而動，在手術傷口的恢復、麻木腫脹感消失、及舉手上下關節活動的幅度上，是有顯著差異的。運動也是要愈早恢復愈好。生病前如果每日保持爬山、打網球、游泳各項活動，手術後應可慢慢恢復，剛開始也許運動時間只能十分鐘，可逐漸增進。

至於充分的營養及水份補充方面，筆者曾訪問乳癌病人得到共同的結論是：治療期間除了要有充分的蛋白質等營養供應外，還要多喝水。這種水分的供給可幫助化學治療藥物的排出。最好喝新鮮果汁，如柳橙汁、西瓜汁、香吉士汁、木瓜汁、楊桃汁、紅蘿蔔汁、番茄汁等。燕窩、冬蟲夏草、雞精、黃耆加枸杞煮雞湯、薏仁湯、麥苗精、優酪乳.....等，也可增加免疫力，使白血球上升。最近有人提到各種飲食或藥物治療中經常加番茄，當然也有人每日服用維生素A、B、C、D、E等，維他命補充確實對人體的免疫力增加、促進血液循環、防止噁心嘔吐等有所助益。

四、家人、親友關愛、醫護人員協助、患友俱樂部及宗教團體的支持，是股無形的支持力量



(好友的支持與鼓勵，可減輕痛苦、克服疾病及心理障礙)

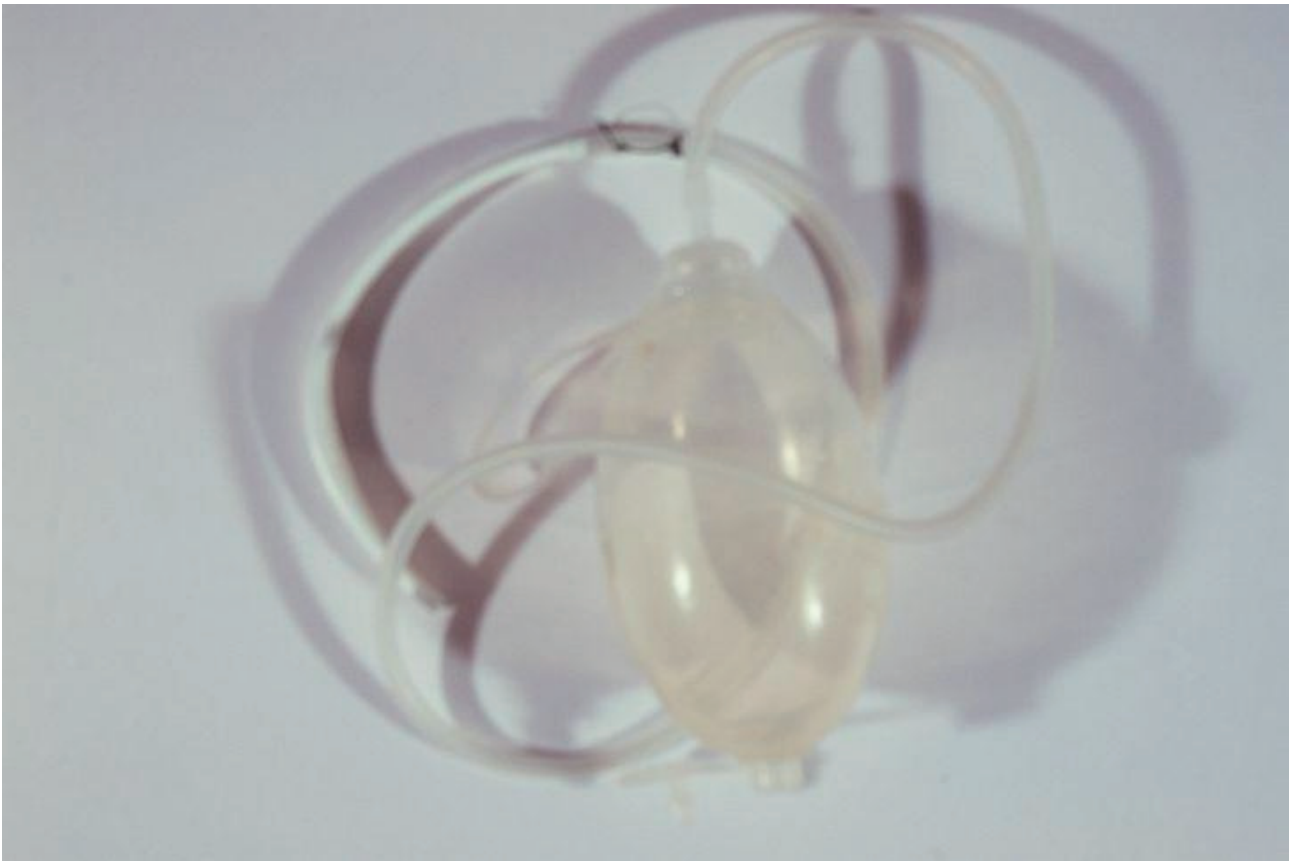


(有宗教信仰是股無形的支持力量！)

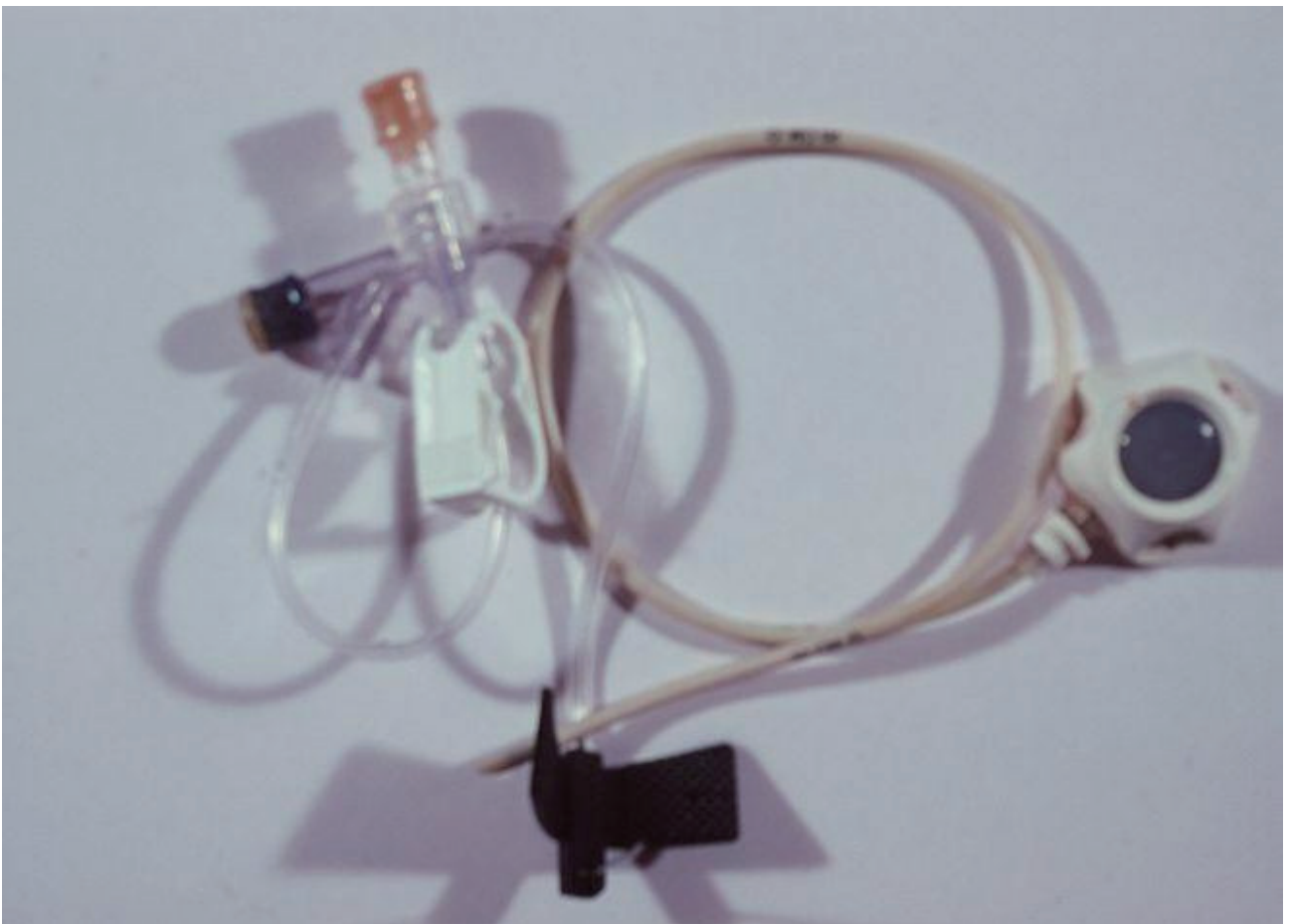
不是每個人都會有人生的伴侶、親人、兄弟姊妹等家人的支持及照顧的，若無親無故，總有醫護人員、好友或宗教團體，甚至社工、義工等有愛心的人可以傾吐或尋求協助，只看我們願不願意開口尋求支援。人活在社會上不可能離群索居，一定會與親友有所互動，今日你接受別人幫助，他日你有能力也可以回饋幫助別人，因此，尋求支援並不可恥。尤其在此時此刻，參加患友俱樂部與患友分享經驗及甘苦談，相互鼓勵安慰是一股極強大的支持力量。如果不尋求幫助，人在無助時往往會有自我虐待行為或將自己的痛苦宣洩在別人身上。這種行為可能一時可以發洩心中的鬱悶，但我們知道即使是久病也可能無孝子，何況是朋友？在此，我願意鼓勵病人要經常做個可受、可敬的快樂人，而不是愁眉深鎖不可愛的病人。因情緒是會感染的，自助人助，我們快樂迎接挑戰，照顧病人的人也會有成就感，不是嗎？在此，我要特別感謝與我同行，給我鼓勵與支持的雷永耀主任、王惠暢大夫、護理部王瑋主任及所有護理同仁，特別是患友劉曉梅、馬台義、李美貞...等人的真情相對及助理謝雅珠的照護，才使我得以重生。

結 論

總而言之，成功的抗癌是有賴多方面的因素配合的，由同心緣姊妹的問卷調查中，得到前三名自己可以控制的成功抗癌因素是（一）心理健康（二）適當營養（三）充分休息。在他人協助方面，不是自己可以控制的成功因素前三名排行榜分別是（一）醫師的態度（二）家人陪伴（三）親友及宗教信仰支持等。在這些影響因素中，我認為最重要的還是自己有沒有求生的信心，想不想活，存乎一心，念頭一轉，即可化危機為轉機。如果自我設限，陷入自我憐憫、沮喪、自卑、無助等悲哀的心境，不要說是醫師，就是上帝、活佛也救不了你，能救自己的只有自己，要活下去，一定要自救！因自助才有人助，自救才有人救啊！



(這是乳房切除手術後隨身的引流管，俗稱小可愛，
要勤加照顧才能預防感染啊！)



(這是跟著我植入胸部接受半年化學治療的 Port A，
科技的進步可使病人減輕痛苦提昇生活品質)