

关注肿瘤防治

好心态赶走“肿瘤君”

文/图 本报记者 鞠圣娇

“有家属在聊城吗？你需要先住院，再详细检查。”4月17日上午，东昌府区中医院肿瘤科主任高继锋接诊了一位外地口音的患者。看了患者提供的CT片子，高继锋怀疑片子上的肺部占位可能是肿瘤。因为患者家属不在聊城，高继锋决定先将其收治住院，再结合患者的心理承受能力，决定如何与患者沟通病情。

“心态是癌症(即恶性肿瘤)患者面临的‘第一关’，甚至会影响患者的生存期。”高继锋所在的科室自2015年起开展了针对癌症终末期患者减轻痛苦的安宁疗护实践，见证了诸多癌症患者心态的变化。4月15日至21日，第28个全国肿瘤防治宣传周期间，记者对高继锋进行了采访。

癌症不等于“绝症”

“大部分癌症患者确诊时，内心会感到恐惧、紧张不安，有些还会因此而放弃治疗，也有部分患者比较积极乐观。”门诊患者面对癌症的不同态度，让高继锋一直在思考，该如何跟患者及家属沟通病情？

随着治疗手段的进步，癌症治疗不再局限于手术、化疗、放疗等传统方式，免疫治疗、靶向治疗也得到广泛应用，而这都需要患者和医生

的积极配合。今年75岁的于国良(化名)是高继锋的一位“老病号”。7年前，被诊断为肺癌中期后，于国良积极配合治疗，如今依然健康，完全看不出他是一个癌症患者。“都说化疗有强烈的副作用，但我提前了解后，觉得也没有那么难熬。谁还能不生病，咱好好治就行了。”于国良定期复查，还跟其他患者分享他的抗癌经历。治疗过程中，高继锋

利用中西医结合技术，降低了化疗带来的副作用，减轻了于国良的痛苦，也让他更愿意配合治疗。

世界卫生组织统计数据显示，1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症可以通过早期发现得到根治，1/3的癌症可以运用现有医疗措施延长患者生命、减轻痛苦。越早积极干预，治疗的效果越好，而心态是其中关键的一环。

三级预防远离癌症

中国抗癌协会发布的《中国肿瘤防治核心科普知识(2022)》指出，保持健康的生活方式，包括保持健康体重、积极锻炼和健康饮食、规律作息等，预计超过40%的癌症可以预防。然而，现代人生活不规律、精神压力大、不按时体检等，给癌症的预防带来了隐患。甚至，有些人在身体出现出血、异常肿块、疼痛、发烧、体重减轻等报警信号时，也没有引起足够的重视。

高继锋介绍了癌症的三级预防

概念，一级预防指病因预防，尽量避免或减少危险因素暴露，降低癌症发病风险；二级预防指对高危人群进行早期筛查、早期诊断和早期治疗，提高癌症治愈率和生存率，降低癌症死亡率；三级预防指通过合理治疗和康复，缓解癌症患者症状，提高生存率和生存质量。

市民刘小兰(化名)曾因胃部不适多次就诊，后来，她因患上产后抑郁，更加怀疑自己得了癌症。最终通过消化内镜检查确定胃部没有任

何问题，才让她放下心来。“我们不提倡出现问题后拖着不看，但如果一直怀疑自己身体有问题，也是没必要的。”高继锋说，高危人群可以定期进行筛查，以便及时干预，如肺癌可以通过低剂量肺部螺旋CT筛查，结肠癌可以通过肠镜筛查，肝癌可以通过腹部超声和血清甲胎蛋白检查等。宫颈癌还可以通过接种疫苗进行预防。

用爱和温暖战胜恐惧

死亡，是癌症患者和家属不得不面对的话题。当人生走向终点，很多患者都会感到恐惧、绝望。此时，患者及家属需要什么样的关怀？如何能帮助患者坦然面对死亡？这是高继锋和团队成员在开展安宁疗护实践后一直在探索的。

几年前，有位肺癌晚期患者以开阔的心境、爽朗的笑声感染着其他人，她现身说法，帮助其他患者积极抗癌。这位患者让高继锋意识到，对终末期癌症患者来说，缓解疼痛并非治疗的全部，他们期待提高生活质量，盼望他人的关心和关爱，

需要有人帮他们加油。

高继锋在病区里安排了一间温馨的房间，专门用于和患者、家属谈话。有些不愿对家属敞开心扉的患者，会在这里或平淡或激动地回忆自己的人生，说出人生遗憾，医护人员也会帮助患者完成愿望。有时，不知道该如何帮助患者的家属，也会一边说一边掉泪，而医护人员的支持就像是给他们“充电”，给他们前行的勇气。

市民张玉兰(化名)的婆婆因为肠癌复发住进了重症监护室，但老人和子女都希望能和彼此在一起。

后来，张玉兰(化名)的婆婆住进了高继锋所在的病房，有了家人的陪伴，老人的脸上又出现了笑容，甚至主动吃饭喝水，这让子女喜出望外。“俺妈心情好了，我们做子女的也就心满意足了，守着她，比啥都强。”谈话室里，张玉兰几次落下眼泪。

“罹患癌症是一件不幸的事，我们无法改变患者的结局，但可以帮助患者以积极、乐观的心态度过之后的每一天。”高继锋说，这是自己的初心，也是一直努力的方向。

记者手记

让温暖的阳光照进患者心房

认识高继锋多年，“爱出者爱返”是他最爱说的一句话。他和团队成员用爱和专业让患者感受到生命的希望和美好，团队中的每个人也因直面生死，获得了对生命新的感悟和理解。

这次，我们谈起那些曾经的患者和他们的故事，高继锋的回答是“他们离开了”，就好像这些患者是他出了远门的朋友一样。在日复一日的相处中，高继锋和团队成员早就成了患者的亲人、朋友，他们会因朋友的离开而伤心，但更多时候，他们把这份伤心转化为动力，探究如何更好地帮助患者和家属面对死亡。

他们的付出，患者看在眼里。有的患者给他们送来自家种植的小米、地瓜；有的家属在患者去世后，给他们送来锦旗；有的患者家属在出院前，情不自禁地给他们下跪，表达内心最朴实的谢意……

作为医护人员，高继锋和团队工作人员不仅以实际行动为患者提供身体、心理等全方位的治疗，帮助患者和家属更加从容地面对癌症，还用阳光般的关怀，温暖癌症患者冰冷的心房。家人的陪伴和医疗技术的应用，让患者在生命凋零之时也能有尊严地离开。而这之后，高继锋和团队要做的事还有很多，这，大概就是安宁疗护存在的意义。

鞠圣娇



高继锋在与患者家属交谈



高继锋在门诊接诊