

为什么医生得了癌症治愈率高—— 一个患癌医生的自救日记

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

实习生 朱盼

如果肿瘤医院的医生得了癌症，他们会怎么自救呢？

近日，中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主任医师孙燕在微信上火了一把。她曾说，在肿瘤医院工作了50多年，该院职工患癌的80%都得到了治愈（即至少5年生存）。50年来共有40人不幸患上了乳腺癌，但仅有3人因病死亡，而且死因还不能全怪癌症。

医生患癌后治愈率高，是癌症“欺软怕硬”还是巧合？看看下面这篇湖南肿瘤医生的抗癌自救日记，你或许就能明白，其实在癌症面前自己也能救命！



2014年9月10日

“重生”后，做好生活计划

这个日子对我很重要，因为重生。做了一次全面的复查，一切安好，我再也不是肿瘤患者了。

回家后，我反省了很多事情，比如自己的排压能力、感情宣泄能力等。在我看来，之所以能战胜癌症，一靠营养二靠心态。然而回头想想，倘若每个人都能拥有均衡的营养和健康的心态，那么癌症就遥远了。

平静了心态，营养就靠自己。除了日常三餐，我每晚还会给自己补充一些“抗癌”圣品——红葡萄。在一本国外的医学书中看到，红葡萄皮中含有高效抗癌物质，“吃葡萄不吐葡萄皮”就是个防止癌细胞再次扩散的好办法。

除此之外，我开始制定工作以外的生活计划。与从前不同，我并没有化身“拼命三娘”，疯狂工作。我开始计划家庭聚会、频繁回老家善待父母、乐于朋友相处，总之，过上了快乐的“群居”生活——因为，发泄和沟通也是抗癌的一大法宝呢！



出镜故事 >>

一场 365 天的抗癌战争

我家庭幸福，事业顺利，做梦也不会想到，有一天自己会成为一个癌症患者……

作为妇产科医生，我主攻恶性肿瘤。从医30年来，我做过上千台手术，患者中有豆蔻少女，有风华少妇，也有年逾古稀的老妪。当病魔突然降临，她们无一例外悲伤、恐惧和孤独。突然，我也沦为一名癌症患者，一张病理报告单将我医生转换为患者，我亲历了我所有病人经历的一切：肉体苦痛，精神折磨，经济压力。

就在那段时间，电视不断重播某医院医生倒地去世的新闻。很多人留言表示吃惊：他不是医生吗？是的，我也是一名医生，但我也同样患了癌症。

2013年9月10日

定期体检有多重要

熬了好几个晚班，我手机里的闹钟响了——9月10日，是多年来我自己定的体检日。

B超是作为女医生自检的第一个必备项目。B超医生是我老同学，当探头触及到我胆囊时，老同学的眉头一下皱起来了：“有一个3厘米的实性包块，有血流信号，不太好啊！”我有点恍惚：“性质能确定吗？”老同学含糊其辞：“赶紧手术吧。”

先是心头一紧，深呼吸一口气后，我平静地对老同学说：“我住院，帮我制定一个治疗方案吧！”之后，我依照惯例进行了其余的几项检查。

第一大项是抽血检查。包括血常规、肝功能、尿酸、血糖、甘油三酯、胆固醇这几项。在这些化验中，血常规可以对血液肿瘤进行一次筛查，肝功能可以显示肝脏的健康情况，其余项目主要与心脏血管疾病和糖尿病有关。

第二大项是外科检查。包括头颈、腹部和直肠，医院同事通过手和简单的器械，帮我检查头颈、腹部和直肠是否存在肿块。

最后一项是大便常规加潜血检查。消化道的癌症，上到胃癌，下到直肠癌，都可以从这一检查中发现蛛丝马迹。排除其他癌症后，我主动将病情告知了家人。丈夫女儿很吃惊，担心诊断不准确，多次要求我去不同的医院进行反复检查。

之前，我也无数次给病人做过谈话，每当谈及手术风险，家属们就不再淡定，有些拿着钱往我兜里塞，有的家属下跪磕头，甚至有些家属要求放弃手术。然而，作为肿瘤医生，我明白，没有谁能给你百分百的治愈。面对癌症，首先要做的就是相信医生，尽早展开治疗，避免任何哪怕一分钟的反复排查。

拒绝家人的建议后，我办理了入院手术。



2013年9月15日

“杀人”三句话，不得不信

在我们圈子里，流传着医生“杀人”的三句话——“不好”、“晚了”、“早干什么去了”。原先我不信，现在告诉你，听到这三句，马上配合治疗吧。

“你早干什么去了？才发现吗？”9月12日，入院第一天，肿瘤科同事的一句话让我彻底知道了自己病情有多严重。立即手术当日，是病历本上写着的大字。于是，我被推进了手术室——

我一丝不挂地躺在床上，备皮，插尿管，插胃管。当胃管从喉咙插进去的时候，又干又痛。尽管难耐，我还是全力配合，我知道不配合的结果就是耽误自己的命。

躺在冰冷的手术床上，一针麻醉，我睡着了。睁开眼睛那一刻，伴随着的是一阵阵剧痛。摸了一下肚子，腹带，引流袋，我知道自己真的是癌了。

想起之前那些做完手术的癌症病人，大多数愁眉苦脸，抓住医生就不停地问：“我的癌症还严重吗？”一旦知道癌细胞并未完全清除，便陷入无比恐惧中，寝食难安。而我，并没有多说话，与护士相视一笑，闭眼休养——手术后的半天时间，是身体最需要恢复的时期，不动、少言、多营养，是医学常识。

最痛的三天终于熬过去了，我下地了。我双膝酸软无力，只能将全部重心都压在老伴身上，艰难前行。对于肿瘤患者来说，刺激身体各个器官的恢复也很重要，而少量运动就是必须的。之前，我也是这么近乎残忍地要求术后病人尽早下地的，面对怕痛不愿意下地的患者，我总是一番长篇大论，“您迟迟不下床容易粘连不易于恢复，还有可能造成伤口感染，如果再出现下肢静脉血栓就更麻烦了，咬咬牙，下来走走”。



2013年12月6日

饮食、睡眠、运动缺一不可

术后3个月，今天是我复查的日子。

不少肿瘤患者会有术后反复发烧的经历，我也同样。我从未怀疑自己手术失败，因为发烧、乏力、免疫力低是肿瘤患者的“家常便饭”。

以前大鱼大肉，如今荤素搭配。曾因为卡路里超标，我长时间不能吃喜爱的油腻食物，一个月内我流了一生的泪。我深知，我再也不是那个连续十多个小时站在手术台上的“钢铁侠”，身体虚弱的我，需要大半天时间半倚在沙发上盖着毛毯，防止感冒加重病情。

曾经有位乳腺癌患者跟我谈心，说她患癌后，倍感焦虑，每天无法入眠。没多久，她的癌细胞扩散，坚持不了倒下了。可想而知，睡眠对病人来说，多么重要。

睡个好觉可能并不容易，最初我会因为身体各种疼痛翻来覆去。慢慢地，我开始借助暖水袋、毛毯、玩具公仔等物品帮助入眠，在营养均衡条件下，睡前奖励自己一杯热牛奶或者麦片。

偶尔，我会冬日温暖的太阳下，散散步。与室内空气相比，大自然的力量是巨大的，看看外面的世界，心情能得以宽慰。而坦然的心态，是癌症患者最需要具备的技能。

慢慢地，饮食、睡眠、运动在我的生活中，缺一不可。也正因如此，在复查的结果中，我看到了重生的一丝希望——“癌细胞减少”。



2014年2月16日

医生意见不一，我选择化疗

复查后的结果让人满意。然而，对于后期康复治疗，同事们的意见不一。一番考虑后，我选择了化疗。

今天我第一次化疗。对化疗的痛苦我有足够的心理准备，我见过病人捧着马桶哇哇地吐直到吐出胆汁，我见过年轻小姑娘几天之内就掉光了满头的秀发。我提前买好了假发，只希望早日康复。

液体输入体内后各种不舒服的症状就出现了，我浑身酸软，躺在床上动弹不得。但我没有像大多数化疗病人那样，因痛放弃。我知道，化疗疗程是持续的，一旦放弃，又要重新开始，否则就是自暴自弃。

几天时间，化疗药物还未从身体里代谢掉，反复出现不适。我让女儿送我一个收音机，每天收听一些积极的节目，试图分心。可身体刚恢复一些，第二个疗程又开始了……

我的化疗一共有12个疗程，四种药物联合。我经历了各种化疗的不良反应，发烧、关节痛、神经炎、血小板低、打白介素后的周身不适、血尿、尿蛋白四个加号……每次化疗间隔大概为15天左右，所以，偶尔反复的一些症状并不代表你严重了，除了积极的心态，抗癌的毅力也很可贵的。除此之外，亲情鼓励也是一种精神寄托。



讲述：雷英（岳阳市妇幼保健院医生）



专家告诉你 >> 肿瘤医生的 自救“三防线”

特邀专家：陈杰（湖南省肿瘤医院肿瘤科主任医师）

第一道防线：定期体检

定期体检，这是医生给所有人防癌的第一条建议，而对医生同样适用。

“通常定期体检下的癌症都是早期的，治愈率很高。”陈杰说，医院体检一般由保健科负责，一年一次，传染病高发时期，一年两次。与普通人体检不同，医生体检会“主攻”几大常人最易放弃的项目，比如肛检（放弃比例：10%）、乳腺检查（放弃比例约15%左右）、妇科检查（比例：8%）、消化道检查（放弃隐血球检查者比例：45%）等。

第二道防线：医患配合

在抗癌成功的医生队伍里，往往都有这么一个经验，就是从怀疑，配合治疗。当肿瘤确诊后，应第一时间配合治疗，而不是花时间奔波于各大医院反复检查。多数肿瘤都有潜伏期，一旦错过最佳治疗期，则容易病变。

第三道防线：坦然面对

“医生患癌心态很好，因为对‘敌人’足够了解。”陈杰说，患癌后郁郁寡欢是抗癌绊脚石。所以，患癌后，应该及时转移注意力，让自己尽快忘了患者身份。保持心态坦然，乐观积极地配合治疗。