



家庭抗癌總動員

編者的話:近年來,“家庭式癌症”逐漸走進大眾的視線,明明不是傳染病,卻“一人患病,全家有風險”。“家庭”是最小的社會單位,祇有控好這一環,才能“點亮抗癌之路,助力健康中國”。

“家庭病”有四大土壤

癌症不會傳染,為什麼一家人可能有幾人患上同一種癌?中國癌症康復與姑息臨床腫瘤學會腫瘤支持與康復治療專業專家委員會主任委員、原海軍軍醫大學附屬長徵醫院腫瘤科主任醫師王杰軍表示,多數“家庭癌症”是由于遺傳“易感因素”,加上共同的生活環境導致的。

病毒感染:以肝癌為代表。我國肝癌高發,肝癌患者也呈現出明顯的家族聚集性,這是由于肝癌往往最初源自病毒感染,導致病毒性肝炎;由于其潛伏期長,被感染者常無任何癥狀,直到發展為肝硬化、肝癌才被發現。以乙肝患者為例,家人乙肝病毒感染率高達76.6%。

飲食習慣:以胃癌為代表。有些癌症與飲食習慣顯著相關,比如習慣吃腌制食品、剩菜剩飯,或愛吃油炸、燒烤類食物的家庭,胃癌風險增加;有吃“燙食”習慣的家庭,常多發食管癌;過量飲酒也是肝癌的主要誘因之一。此外,蔬果攝入不足也是患癌的危險因素。

“隱形煙霧”:以肺癌為代表。中國抗癌協會科普專業委員會主任委員、首都醫科大學宣武醫院胸外科首席專家支修益強調,很多肺癌患者都是“一家人”,他們的生活中不乏各種“隱形煙霧”的身影。室內吸煙導致的一手煙、二手煙和二手煙的煙草煙霧污染,煎炸爆炒和室內燒烤導致的廚房油煙污染,房屋裝修裝飾材料中殘留的“氫”污染、苯和甲醛污染導致的室內空氣污染,甚至車內裝飾品釋放的甲醛,都將全家人置身于“肺癌”危險中。

遺傳因素:以乳腺癌為代表。王杰軍表示,帶有遺傳性質的癌症往往發病年齡早,且呈現多發性,更需警惕。流行病學調查顯示,5%~10%的乳腺癌是家族性的,如有一位近親患乳腺癌,家屬成員患病風險增加1.5~3倍;如有兩位近親患乳腺癌,患病風險將增加7倍。大腸癌、甲狀腺癌也有較高的遺傳傾向。

創造防癌環境

每個人身上都存在癌細胞,但機體有着嚴密的監視清除系統,與其保持着“動態平衡”;如果免疫力下降,尤平便逐漸“傾向”腫瘤。想要守護家人健康,小到個人習慣,大到居住環境,都需一番“變革”。

戒煙,保護家人第一步。保護家人,戒煙首當其衝。不少吸煙者即使不在家中抽煙,衣物、車內,甚至隨身物品却沾染了尼古丁等有害物質,導致家人被二手煙、三手煙“毒害”;家中年長者吸煙會使未成年吸煙年齡提前,更早成為肺癌高危險人群。

創造安全居家環境。廚房要選擇質優、吸力強勁的抽油煙機,且每次炒完菜、熄火後還要多開5分鐘,盡量將油煙吸幹淨,以防散發到其他房間;居室中,尤其是臥室,可放置一臺空氣淨化器。需要提醒的是,抽油煙機、空氣淨化器都需定期清理。新居最好通風3~6個月左右再搬入;裝



有妊娠并發癥,壽命短8年

加拿大蒙特利爾大學醫院研究中心的科研人員發現,妊娠并發癥會縮短女性產後的壽命。

研究團隊通過分析1989~2016年在加拿大魁北克省分娩的120多萬名婦女的數據,考察了患有某些類型妊娠并發癥(如中風、心臟并發癥、急性腎功能衰竭和先兆子癇等)婦女的死亡風險。

分析結果顯示,與沒有嚴重妊娠并發癥的婦女相比,有嚴重妊娠并發癥的婦女分娩後死亡的可能性高出2倍,無論產後(42天及不到42天)還是之後。研究人員還確定了42天後死亡的主要原因:懷孕期間患上嚴重心臟并發癥(死亡可能性高出7倍)、急性腎功能衰竭(4倍)和中風(4倍)。雖然隨着時間推移,死亡風險有所下降,但分娩後幾年,這一風險仍然較高,患有嚴重妊娠并發癥的婦女比無妊娠并發癥的婦女平均早8.3年死亡。

發表在《婦產科雜誌》上的這項研究成果認為,從臨床角度看,對於有嚴重妊娠并發癥的婦女來說,採取更密切的後續行動和預防措施以降低早亡風險是合理且必要的。



修時,臥室、老人房、孕婦房、嬰兒房等盡量少選含一類致癌物“氫”的大理石材質;購買新家具後最好先放置一段時間,再搬入房中。車內盡量少用有刺激性氣味的產品。

“癌從口入”不無道理。掌勺人盡可能少用“煎炸爆炒”的烹飪方式,改為蒸、煮、炖、燜等方式,不僅少油少鹽,還可減少油煙;杜絕用煎炸的油“二次”烹飪食物,更不要等油冒煙時才下鍋,否則會增加醃類、苯并芘等有害物質的生成。

定期體檢才能發現苗頭。王杰軍表示,由于早期腫瘤常常沒有任何癥狀,定期體檢非常重要。雖然不少人開始注重肺部、甲狀腺體檢,但腸癌等其他腫瘤並沒有得到足夠重視。建議40歲後每年進行一次全面體檢,每2~3年進行一次胃鏡、腸鏡檢查,以早發現、早幹預相關疾病。另外,疫苗也能發揮“未雨綢繆”作用。目前,接種乙肝疫苗可明顯降低肝癌發病率,宮頸癌也是為數不多可通過疫苗預防的癌症。

給病人全方位支持

在不少患者的觀念中,“確診癌症”就好像是判了“死刑”,痛苦不言而喻。伴隨患者的心路歷程,家人要積極應對。

確診期:告知需要技巧。有研究表明,八成以上患者希望知道自己的病情。但事實上,不少患者家屬選擇“隱瞞”,其結果是,一旦患者發現實情,往往更加絕望。是否告知實情需“因人而異”。比如患病最初期,可讓患者認為自己是“腸炎、肝炎”,以減輕心理壓力,接受最早期治療;再根據具體情況,由醫護、家屬共商告知策略;如果患者本身十分敏感,可說其“病變處於良惡性之間,積極配合治療才能減少惡變風險”。

否認期:傳遞積極信息。得知患病的事實後,“否認”是不少患者常用的心理防禦手段。他們內心十分恐懼,最希望得到家屬、朋友的支持。家屬的恐懼也容易感染患者,因此,他們更需在患者面前要保持鎮靜;醫生可向患者、家屬



展示成功治愈或病情穩定的患者的例子,增強他們的信心。

治療期:不要迷信偏方。腫瘤患者在居家治療,可能出現劇烈癌痛、癌性發熱等情況,家屬需要學習相關知識,幫助患者提高生活質量。以飲食為例,由于癌症患者長期慢性消耗,飲食應以高蛋白、高維生素、易消化的食物為宜,以免營養不良;當患者食欲差時,家屬應鼓勵患者進食,必要情況下可通過鼻飼、靜脈補充營養。需要提醒的是,家屬要在正規渠道獲取醫療信息,不要迷信各類“偏方”。

持續期:容忍性情變化。由于藥物副作用、軀體不適,不少患者的情緒起伏大、暴躁易怒、懷疑多慮。如果是生理因素導致的情緒暴躁,需到醫院檢查出原因後對癥治療;如果是對疾病的焦慮導致的,則需進行心理關懷,比如外出游玩,讓患者“分心”。

沮喪期:減輕心理負擔。由于腫瘤患者病程長、治療費高,不少患者考慮到家庭負擔、疾病進展等情況,常出現嚴重悲觀情緒,若得不到及時緩解會加重病情。家人或醫生可向患者講解國家大病醫保的相關政策和法規,減輕患者心理負擔;家人多和患者“聊聊家常”,以免患者出現“被遺棄感”,能更順利地配合治療。

照顧應避免特殊化

癌症患者的家庭面臨諸多困擾,患者被疾病折磨,家屬掙扎于照護患者、自身工作、社交活動,還要承受即將失去親人的痛苦,這些可能導致雙方的親密度下降。為了維護和諧的家庭氛圍,應遵循以下原則。

照顧不要太過特殊。不少患者在患癌後,被家裏人照顧得無微不至,給他們帶來了極大的心理壓力,還可能衍生出“我是絕癥”“拖累家人”“沒有價值”的想法。在患者身體條件允許的情況下,應盡量讓他們做些力所能及的事,使他們有“被需要感”,從而更積極主動地配合治療。

建立有效的溝通。不少矛盾是溝通不暢導致的,尤其是患者的負性情緒可能會讓家人不自主地產生“回避”,導致溝通減少;臨床中,也有不少患者存在“病耻感”,拒絕與外界接觸。因此,家庭交流尤為重要。家人要鼓勵患者表達內心感受,共同商討治療或其他決策,充分尊重患者本人的意見,以免造成隔閡與衝突。

家人也需要“喘息”。長期主要照護者較少有時間放鬆休息,甚至比患者更易陷入焦慮、抑鬱,由政府或專業機構提供的“喘息服務”,可提供臨時照顧患者的服務,為照護者提供短暫的放鬆,幫助釋放負性情緒,以免出現情緒或精力的“耗竭”,實現“去者善終,留者善別,能者善生”。

戀愛焦慮,趕跑伴侶

戀愛中的人常常患得患失,占有欲、控制欲、忌妒心等爆棚,漸漸演變為戀愛焦慮,愛得越深陷得越深,最終雙方都身心俱疲,原本美好的愛情被磨得千瘡百孔。近日,美國“MSN”網站總結了19個戀愛焦慮的跡象,提醒大家及時止損。

不够自信。愛情中的不自信常常使人緊張得夜不能寐。你可能會不停追問對方,自己的言行舉止是否正確,却不知這種行為正在蠶食着親密關係。

急于了解對方。你不顧一切地想要建立親密、牢固的關係,沒約會幾次就想了解對方的一切,甚至梳理對方的生活軌跡來掌握他在結識你之前的經歷和生活細節。

開始質疑自己。你小心翼翼地評估每一個動作可能帶來的後果,扼殺自己的天性,不允許任何意外發生。殊不知,意外正是兩性關係中最令人興奮的一部分。

無故懷疑伴侶。戀愛時,你常常像一個偵探,不停地提問只會讓伴侶感到不舒服,甚至惱怒。不妨靜待伴侶自己敞開心扉。

害怕錯過消息。你常常像溺水者抓住救生圈一樣不肯放下手機,祇為不錯過伴侶的電話或短信。

想變控制一切。你每次約會都要事先做好詳盡計劃,并嚴格執行。這是一個可怕的習慣,只會讓伴侶覺得你刻板又冷漠。

想得太遙遠。確立戀愛關係沒幾個月就幻想著未來幾年後的生活,甚至為孩子起好了名字。這種幻想不但會讓自己對愛情期望過高,還會給伴侶帶來不必要的壓力。

常常失態。戀愛焦慮會導致失態,常常笨手笨脚做錯事,即使伴侶根本沒注意到,你還是會為自己的失誤而煩躁,最終弄巧成拙。

失去自我。你過于在意伴侶的感受,放棄了自己的喜好,讓對方選電影、決定在哪吃飯、和誰出去玩等,希望他能因此更愛你。實際上,這樣做只會讓伴侶越來越厭倦。

一廂情願付出。過于在意伴侶的另一種表現是,為了留下好印象而一廂情願地付出。這同樣會給伴侶



帶來壓力,如果得不到預想的反應和回饋,你甚至會心理不平衡、不甘心,反而破壞親密關係。

過于在意形象。即使你形象不錯也依舊不滿足,甚至約會前試穿十幾套衣服,想成為最漂亮的人。

變得善妒。嫉妒沒有任何好處,祇能說明你缺乏信心。愛情需要充分的信任,而不是猜測對方的每一個舉動。

擔心分手。分手憂慮日夜縈繞着你,由于害怕失去對方,你常常在相處時“用力過猛”,讓愛情走了樣。

變得不像你自己。家人朋友都說你像變了一個人似得,甚至覺得你為了取悅伴侶扮演著某一個角色,製造完美戀人的假象。

不斷降低底線。對於那些過去完全不可接受的行為,你開始選擇睜一祇眼閉一祇眼,變得委曲求全。

過度情感依賴。戀愛時,常常有人覺得離了伴侶就活不下去。事實上,過度的情感依賴不利于維持親密關係,伴侶不會因為你需要他而永遠留在你身邊。

掰著指頭過日子。你並沒有盡情享受愛情的甜蜜,而是為了讓感情維持得長久而熬日子,誤人誤己。

總是為最壞情況做打算。盡管感情穩定,你仍然會擔心一些事情失控,進而毀掉愛情。你的腦海中常常浮現出最糟糕的情景,使得你無法享受當下所擁有的一切。

伴侶開始躲著你。戀愛焦慮能導致嫉妒、依賴等各種各樣的問題,這些都可能嚇跑伴侶。沒有人喜歡復雜的感情,意識到伴侶在逃避時,盡快學會“消化”焦慮感,否則將很難挽回。