

# 無聲無息的癌症

◎台北麻醉科 珍珠



**根** 據台灣衛生福利部公布的十大死因，「癌症」連續 31 年都是頭號殺手，男性以肺癌居首，女性則以乳癌為首，真是不可輕忽！

前一陣子媒體報導演藝人員諸如高凌風因血癌而喪命、李國修患大腸癌、鳳飛飛的肺癌，當發現時癌細胞皆已經在身體內流竄，癌症真是無聲無息啊！癌症就是惡性腫瘤因控制細胞分裂增殖機制失常而引起的疾病，若侵犯到周圍正常組織或由循環系統或淋巴系統轉移到身體的其他部位，就更嚴重了！醫護人員也不例外，我雖然在手術室從事麻醉照護的工作，但也無法想像竟在 47 歲時發現自己得到乳癌！

自認向來身體健康的我，甚至很少看病，沒想到在 2012 年中，身體出現了警訊，現在回想起來，當時每次下班後身體總有些疲倦，要休息半小時左右才能更衣回家。在 12 月 20 日科內望年會時，一片歡笑聲不絕於耳的當下，我和一位要好的同事私下談到：「我的右邊胸部好像有腫瘤」，還記得那天是星期五的晚上。同事勸我照乳房超音波，我也認為有必要。兩天後我做了超音波檢查，外科醫師仔細掃描，發現右側內上 1/4 處乳房腫塊不尋常，於是決定穿刺送切片，報告要 4 天左右出來。初步診察

顯示組織較硬，我的心裡有點擔心，但還是要等報告出來才知道！

12 月 26 日恰巧是我老公的生日，而且我已在一週前訂好蛋糕。下午先將飯煮好、菜也切好後，打算到醫院看報告後再回家料理，沒想到世事難料，我最不想知道的事情發生了。報告出來，我竟然得了乳癌！而且是小葉型的，好陌生的「小葉型」乳癌。

知道好發在乳房導管的叫做原位乳房導管癌（DCIS），在腺葉的為原位小葉型乳癌（LCIS），而小葉型原位癌在臨床上很難看出罹病徵兆，因為它很少引起鈣化且從不形成團塊，所以大多是偶然發現的。我也摸得似有似無、不痛也不癢，加上之前的教科書都是說乳房的外上 1/4 為好發處。不可能是我！我不會那麼倒楣吧！會得癌症？而且我在醫療單位服務有 25 年這麼久，怎麼可能？恍惚間被我的主治醫師陳醫師喚醒到現實來。陳醫師說：「妳太大意了！」。真是一語驚醒夢中人。我每天在手術室負責麻醉照護工作，來來往往看護了這麼多病人，怎麼連自己生病了都不知道？「癌症」不會因為你非常富有或非常貧窮而找上你，也不管你自認為是好人或善人，癌細胞只是癌症的結果，而不是原因。

## ● 面對它、接受它、解決它、治療它、與它和平共處

知道得癌症的當下就與陳醫師討論儘快做切除，雖然遇到這震驚的結果心理一時還未調適。心理反應的否認期、憤怒期、協議期、憂鬱期還來來回回地反覆出現，但是身為醫護人員的自己，告訴自己絕對不能讓癌細胞繼續生長下去。

3 天後我進行了切除手術，乳房外科陳醫師已有 30 多年的經驗，我告訴我先生：「認識陳醫師比認識你還久！」。雖然陳醫師非常心疼我一不小心走到這一步，但我還是要感恩他並且相信他，放心的交給他處理。我不會去相信偏方或求神問卜，因為對病情幫助是有限的。

開刀後幸運的是：腋下淋巴節沒有轉移！因為陳醫師擔心有 10~20% 的機會癌細胞會到身體的他處，所以還是要做 6 次的化學治療。天啊！我所知道的化療是會掉髮，我這麼愛漂亮，怎麼能容忍自己沒有頭髮，而且在開刀後一個月就要做。還好有家人的鼓勵與醫療團隊的支持。貼心的女兒將頭巾、毛線帽、領巾、假髮都準備妥當，陪伴我走下去。有人視抗癌藥是毒素的心態必須要調整，因為抗癌藥是幫助我們消滅癌細胞，善用它是對的。

報導指出「壓力」是導致癌症發生的原因之一。回頭想想，我真的是完美主義者、一切以家庭為重、責任心太強、想太多、很會忍耐、在意周圍的眼光、為他人著想，這些都是壓力的來源，我每一項都有，難怪身體要警告我。

## ● 每一樁難題的手裡，都有一份送給你的禮物

癌症病人其實心理層面的衝擊很大，甚至會憂鬱及低自尊，這時千萬別陷入無底深淵中，要對自己有信心！相信醫師的專業，癌症並不可怕，可怕的是心魔。如果想要擺脫癌症的糾纏，就要提高身體的自我療癒能力，徹底改變包括：保持快樂的心、時常看美麗的事物、睡眠充足（不熬夜）、飲食習慣的調整（多蔬果少肉類，少吃過度精緻及加工食物）、多運動、適當的心理調適、做一些自己想做的事，唯有徹底改變才能讓癌症遠離。

## ● 希望無限

雖然我目前仍在接受化療，但我並不害怕，因為癌症並不是絕症。要堅強的走下去並且勇敢地活下去！癌症主要為手術治療、化學治療、放射線治療，但還是要視部位、腫瘤性質、腫瘤大小、有否轉移而由專業醫師判斷做有效處理。我們要做的是安心養病，照顧好自己並與醫師配合，內心懷抱著希望，凡事盡力而為，對任何事不要要求自己「一定要這樣」，「必須做得完美無缺」。將要求十分完美轉念為七、八分圓滿，並容許自己犯小錯！相信無論結果是好或不好，也將沒有任何遺憾，因為我珍惜活著的每一天。雖然治療的過程中痛苦、矛盾、擔心、害怕，但有家人的陪伴及醫護人員的專業照顧，相信希望是無限的。💕