

抗癌：FIGHTING CANCER: 防治复发 PREVENTING RECURRENCE

癌症康复之策略

徐晓 海鹰/著



此书是作者继《抗癌：第一时间的抉择》后又一本

对癌症更深思考的呕心之作

“抗癌英雄”海鹰说：

的病居然复发了！
复发比初患来得恐怖！

“抗癌导师”徐晓答：

别怕，让一切重新来过！
抗癌，靠坚强，更靠智慧！



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

FIGHTING CANCER:
PREVENTING RECURRENCE

抗癌： 防治复发

徐晓 海鹰 / 著



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2017年·厦门

图书在版编目 (C I P) 数据

抗癌:防治复发/徐晓,海鹰著. — 厦门:鹭江出版社,2017.8 (2017.9重印)

ISBN 978-7-5459-1385-9

I . ①抗… II . ①徐… ②海… III . ①癌—防治
IV . ① R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 171574 号

KANGAI: FANGZHI FUFU

抗癌:防治复发

徐晓 海鹰 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京市十月印刷有限公司

地 址: 北京市通州区马驹桥北门口民族
工业园 9 号

邮政编码: 101102

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

插 页: 1

印 张: 18.5

字 数: 282 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 9 月第 3 次印刷

印 数: 9001—12000 册

书 号: ISBN 978-7-5459-1385-9

定 价: 45.00 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换。

团购电话: 010—53691180

仅以此书献给我逝去的母亲。

在我写作的那段时间，正是母亲病重卧床的时候。因为写作，也因为有不断的求助和咨询的患者来电，我很少顾及她。其实，也是母亲不愿让我分心，即便我走到她的床前，她也会说：

“我没有事情，去写你的书吧。”

临终前，她说：“我生了一个会写书的女儿——”

前 言

别怕，不就是重来一遍吗

这是我和丈夫海鹰继《抗癌：第一时间的抉择》后写的又一本关于抗癌的书。

如果说，第一本书，记述了海鹰2012年初次罹患癌症时的经历，那么这本书便是坦诚地告诉读者，2015年，海鹰的病复发了。他像大多数患者一样，又经历了一次与死亡的亲近，又遭受了一次沉重的打击，几番挣扎后，他又一次转危为安。

如果说，第一本书，记述了我们对患者初面癌症时的心理探索与治疗细节的叮咛，那么这本书，会更多地告诉读者我们对癌症本质和抗癌方法的深入思考。还要告诉读者，癌是需要敬畏的。

如果说，第一本书，我们讲述的是“接受癌症，不等于接受死亡”，讲的是战胜癌症的信心，那么，这本书，我们更强调“抗癌，靠坚强，更要靠智慧”，侧重的是应对癌症的策略方法。

如果说，第一本书能像很多读者称赞的那样，“是一本癌症初患者的抗癌指南”，那么，这本书，我们希望它是一本能使康复者避免复发，复发者再获康复的重生手册。

当海鹰又从绝境中走出，我感谢上苍。有时，我甚至会想，或许，上苍要借海鹰的身体，让我经历更多，学习更多，悟到更多，写下更多，从而救助更多。

确实，三年来，我每天都能接到咨询者的来电，患者的问题促我学习，促我思考。我虽然不是医生，癌症也并非我的专业，但是，无数患者对我毫无保留的信任与倾诉，使我感到我就是他们的亲人。他们救治的经历、治疗的结果，悲喜的心路、生死的结局，每日都如潮水般涌进我心灵的闸口，汇聚在我的心间。

英国的医学专家格里夫斯说：“那些对癌症最生动和感人的描述往往出自那些恰巧是作家或记者的患者之手。”我曾是记者，是编辑，写作是我的专业。既然，癌症降临到我家；既然，有无数患者将他们的故事讲给我听，我就有责任拿起笔，记下这有血有泪有悲有喜的抗癌流民图与英雄谱！

需要说明的是，此书断断续续写了三年。这三年，既包括海鹰第一次治疗后重获新生的乐观心境，也包括海鹰的病复发后身心备受打击，以及他的再次治疗的经过。同时，也因为时间较久，文章中所涉及的一些人物处境或许已经发生改变。所以，我们在每篇文章后都标注了写作的时间，一是希望读者能体会时间带给患者的命运变化，二是愿读者能清晰地看到我们对癌症的艰难的认知路径，体会出我们对癌症由浅入深的学习与思考。

最后，我要向正在经历复发的癌友说：别怕，不就是再治疗一遍吗？让一切重新来过！

徐 晓

2017年4月

目 录

前 言

别怕，不就是重来一遍吗 001

第一章

复发，如此沉重的话题

上苍啊，你会再给我一次转败为胜的机会吗？

肿瘤，在不经意间回来 003

复发，如此沉重的话题 009

海鹰的复发来自何方 012

蚊子，也与复发有关 016

化疗前的一纸说明 020

海鹰没有用到PICC和CVC血管保护措施 025

谢绝“造血干细胞移植” 028

谢绝“第六个疗程的化疗” 038

谢绝“气管镜检查” 044

第二章

应对癌魔的策略

准备死，不怕死，争取活。——于大元

抗癌，靠坚强，更靠智慧。

生命第一，给自己留下那起死回生的底气。

把希望交给时间 049

快乐是抗癌的最高境界 052

抗癌，靠坚强，更靠智慧	055
患者，要给自己留下最后那口气	057
面对癌魔，你凭什么拯救自己	060
患乳腺癌的姑娘，你还好吗	063
不要让抗癌输在起跑线上	067
肿瘤与元气，对于生命，谁重谁轻	070
有时，医生在等着你的拒绝	074
癌症患者该怎样旅行	078
患者，不要让电影《滚蛋吧，肿瘤君》吓着你	082
为家贫的患者出主意	086
癌症的治疗来不得一丝任性	090
累，那是复发的罪魁	093
做最坏的准备，做最好的争取	098
癌症患者的性生活	106
造血干细胞移植后的复发率究竟有多高	111
你怎么就没劝住我做造血干细胞移植呢	118
祝肇刚大夫的中医思想	128

第三章

癌症患者的困惑

肿瘤，有聚就有散。——中医步云霓

只有凭借自身且顺乎自然的康复方式，才是正道。

——德国哲学家叔本华

我该如何救助我年迈的父亲（一）	141
我该如何救助我年迈的父亲（二）	144
跟随心走，为老人选择最佳的治疗方案	146
手术后要不要急着化疗	149
60岁得癌，你说我倒霉不倒霉	152

姑娘，别为一个数字而哭泣	154
别怕，肿瘤有聚就有散	157
该不该向亲人隐瞒病情	159
怎么看待肺片上的浊斑	162
这事儿听医生的	165
升白针是多多益善吗	167
癌症患者需要看中医吗	170
父亲得了胰腺癌，怎么办	173
快乐是治疗乳腺癌的第一良药	177
我患肝癌的妈妈要使用靶向药吗	181
春天，学练郭林气功的最好季节	187
患者需要把自己变成专家吗	189
患鼻咽癌的女儿是否要用靶向药	192
保乳还是弃乳，把决定权交给医生	197
外寻出路与内寻出路	200
我能带瘤生存吗	208

第四章

癌症患者的责任

来吧，让我们共同编织一张托住生命的大网！

患者家属的责任与心胸	215
这里将是抗癌信息的集散地	219
一位替癌症患者读书的病友	222
精细治疗与精准治疗	225
最后那张可托住你生命的大网	230
我该跟随哪位老师学功	247
再难治的癌种也有康复的案例	252

第五章

复发皆有因——海鹰对自己癌症复发的思考

世上有种癌，叫“好了伤疤忘了疼”。

我曾是抗癌英雄	263
我的癌症居然复发了	265
复发比初患来得恐怖	267
别怕，让一切重新来过	268
积极治疗不等于过度治疗	270
将“复发之剑”悬于头顶	274
改掉癌症性格，避免复发	276
避免复发的“身心状态”	280

后 记

祝你成为敢拿主意的患者	283
-------------	-----

致 谢	285
-----	-----

第 一 章

复发，如此沉重的话题

上苍啊，
你会再给我一次转败为胜的机会吗？

肿瘤，在不经意间回来

这是战斗，是较第一次治疗更艰辛、更艰苦、更决绝、更充满变数的战斗。

我们能获胜吗？苍天会再给我们一次转败为胜的机会吗？



2015年7月30日，清晨。像往常一样起床，洗漱，看着窗外湛蓝的天，心情不错。

“哎，我脖子上怎么出来个包，嗓子还有些疼？”我先生海鹰坐在床上不紧不慢地说。

我回头看他。他正用手去摸脖子上那个他认为的肿物。

确实有。不用我摸，隔着皮肤都看得出来。黄豆大小。再细看耳根下部，好几个，一个个生愣愣地凸显在那儿。

“你是不是上火了？”

“嗯——好像有点。”

我脑海里迅速搜索着这些天来可能与“上火”沾边的事情——是的，几个月来亲戚朋友同学密集来访，为了表示热情，海鹰喝酒了，而且喝的是白酒；吃烧烤了，羊肉串吃了不少；还有，朋友从国内带来了几包“黄飞红”麻辣花生，当时我就提醒他那玩意儿上火，少吃，可他说香，一吃一大把——没错，海鹰定是因为上火引起了淋巴结发炎。

我心里笃定地给海鹰确了诊，马上翻找家里的“小药”——牛黄解毒丸、银黄颗粒、双黄连口服液，然后又联系中医开了药方，抓药、煎药，一切都在第一时间完成。我想，凭着这些清火的中药，再加上清淡的饮食和积极的锻炼，海鹰脖子上的包块一定会下去，就像2014年秋天他肺上的两个结节经练功下去一样，没什么大不了的。

生活如常，波澜不惊。

几天后，8月6日，那是海鹰例行的每三个月要到温哥华癌症中心见医生的日子。

因为先前负责海鹰的病的主治医生卡萨教授在这年6月退休了，所以医院给海鹰安排了新的主治医生姦瑞——一位四十来岁，瘦高、干练的印度裔女大夫。

姦瑞很职业，也很热情。一通问话后，让海鹰坐正，伸手来摸，颈前，颈后；再让海鹰抬臂，左腋窝，右腋窝；随后，吩咐海鹰仰卧，左腹股沟，右腹股沟……

“好，起来吧。”姦瑞转身去洗手。

待她转过身来，脸上的笑容已经收起，换上的是严肃与同情。

“张先生，你的淋巴瘤又回来了，你的病复发了。”

“复发了？不会吧。我就是上火了。前些时候吃得不合适了。”海鹰分辩着。

“以我的经验你的病是复发了。你需要做几项检查，以便尽快开始治疗。”姦瑞没有一丝犹疑，回身对她的助手说，“马上安排血液检查、CT检查、PET-CT检查、骨髓穿刺、活检手术。告诉他们，急症病人，尽力提前。”吩咐完助手，她又对海鹰说：“你要在骨髓穿刺和活检手术申请单上签字。”

此时，我一直坐在旁边没有说话，我的脑海里迅速盘整着思路：我该怎么理解医生的诊断？怎么接受医生对检查项目的安排？我想的是：海鹰的问题没有那么严重，他只要再吃几服中药清了火就可以好，现在接受影像检查可以，做手术就会造成新的创伤，就有些不值。可我现在一口回绝又显得不近人情，我需要的是时间——中药起效的时间，结节平复的时间。

“姦瑞医生，非常感谢你给海鹰安排这些检查。但是，能不能在海鹰做完CT检查后再根据情况安排活检手术呢？”

“那时候安排可能就来不及了。你知道，手术排队要很长时间，而淋巴瘤发展起来很快。快的速度你很难想象。”姦瑞十分真诚。

“可我们还是想等等看。”我说。海鹰也表明此意。

姦瑞沉吟了一下：“好，这是你们自己的选择。那今天就到这里，有情况随时跟我联系。”

姦瑞医生走了。可能有丝丝的不快，也许是不解，但是，留下的仍是亲善的背影。

走到大街上，午后的阳光照在海鹰的脸上，他脸色依然红润。

“怎么看你都不像复发病人，你就是近来太折腾了，有点放纵。”我对海鹰说。

“得，得，别埋怨我。我好好吃药，抓紧练功，早睡，争取在下次见姦瑞之前把瘤子练下去。”

我们从姦瑞医生手里讨得了时间，可时间并没有如我们所愿使海鹰脖子上的淋巴结逐渐缩小，相反，它们在一天天长大——初期如黄豆大小，后来像颗花生米，过了几天便如蚕豆般，再后来，一个个都成了小鹌鹑蛋！海鹰的脖子肿了，肿得没有了下巴！而这一切仅仅发生在两周的时间里！

随着海鹰脖子的变化，我的心也渐渐提了起来。我盼着各项检查赶紧进行，好让我能及早知道海鹰身体里到底发生了什么。还好，幸亏姦瑞医生那天做了急诊检查申请，使检查项目陆续展开——8月6日，血液检查；11日，做增强CT检查；13日，骨髓穿刺；24日，做PET-CT检查。

检查报告也相继出来。

血液报告还好，除了GGT谷氨酰基转移酶和MPV血小板平均体积数值稍微低一点儿外，其他一切正常。

增强CT的报告拿在手里，一时看不懂，洋洋洒洒两满页，似乎问题不少，待回家借助英文字典翻译过来，那每个单词便如刀霜剑雨了——淋巴瘤全

面复发，从颈下、腋窝、腹股沟，到胸腔纵隔，到处是肿大的淋巴结。甚至，医生在对一些部位的描述中，使用了“无数的”“数不清的”这样的词汇来形容结节的数量！肿瘤的尺寸也到了4.5厘米，这比2012年发现淋巴瘤时的3.3厘米又大了不少！

接着是PET-CT的报告：多发肿大淋巴结，血流信号活跃——淋巴瘤复发。而且，这个检查仅比增强CT晚做了几天，颈部的肿瘤便长到了5厘米！

还疑惑吗？还认为是上火吗？还坚信海鹰能靠清火的中药和郭林气功就能使肿瘤平复吗？我的心矛盾着，纠结着，挣扎着。

我的面前有两条路，一是继续按照我们原定的办法走下去，完全采取中式治疗，等待中药与气功的疗效，但风险是这个疗效太慢，可能赶不上肿瘤疯长的速度；二是回到医院，开始化疗，即便那化疗药物对海鹰的身体会产生长期的、不可逆转的伤害。

我该如何抉择？

这时，姦瑞医生的电话打过来了，她要见海鹰。

“张先生，你的所有检查报告都指出你的肿瘤来势凶猛，你必须开始化疗。”

“可是一化疗我就出现肺损伤，这怎么办呢？”海鹰不甘心就这么轻易地被“化疗”就范。也是，2012年那次化疗虽说使淋巴瘤下去了，可造成了他严重的肺损伤。这之后，他对化疗一直心有余悸。

“不是所有的药物都会造成肺损伤。你上次使用的是R-CHOP方案，这次我们可以更换其他的方案。你要为自己的生命负责，你应该开始化疗了。”

沉默。

“张先生，你不必担心，你的治疗方案，我们是由一个专家组共同研究的。至于我们确定哪个方案，要等你的新的活检报告出来才能做决定。”

那么，接下来的要务就是做活检了？可遗憾的是，当初没听姦瑞的建议，提早在活检申请单上签字，而此刻再申请，手术最快也要安排在半个月之后了！

又是时间！时间在癌症的治疗上总是显得那么重要！

这时，一位医生的助理帮助我们在医院的电脑记录中查看了专家们的会诊意见。她说：“这次给张先生定的基础化疗方案是GDP-R，就是吉西他滨、地塞米松、顺铂和利妥昔单抗（美罗华）的组合方案。但是，如果张先生做了活检，而活检的结果又符合一种预期，就改用B-R方案。”

什么？如果做了活检，就可能使用B-R方案？

我心中暗喜，因为我曾在网上看到过这个方案，就是苯达莫斯汀与利妥昔单抗结合的方案。据说李开复先生在台湾化疗时就用的这个方案，其特点是效果好，副作用小，患者对化疗的耐受力大大提高。我想，李开复先生用此方案化疗连头发都没掉，顺利完成了六个疗程，如果海鹰也能用上此药，势必也会得到同样的疗效，而且，肺损伤也就可能避免。

为此，我们马上表示：愿意接受化疗，愿意等待活检手术！

可是，接下来的感觉是度日如年。因为海鹰脖子上的瘤子长得飞快，如气吹的一样，眼瞅着，就是鸡蛋样大了。而这仅是我的眼睛能看到的，而我看不到的腹腔里的情况又是怎样的呢？

那两天，骨髓穿刺的报告也出来了，写得有些含糊，好像在骨髓里也发现一些零星的癌细胞。转移了？这是最可怕的。因为，到目前为止，尽管淋巴结个头不小，可还控制在淋巴系统之内，一旦突破这个界限，那就是淋巴瘤四期，就是彻底的癌症晚期了。那时，要想扳回败局谈何容易！

那几天我几乎每天都在给医院打电话，恳请手术提前。但是，尽管他们态度和蔼，可时间却雷打不动。有两次医院通知海鹰前去，我们兴冲冲前往，以为手术提前了，可到了那里才知道只是手术前的一项检查，或只是麻醉师的例行谈话。这可真应了那句老话：急惊风偏遇上慢郎中！

原先，我的睡眠一直不错，可是那几天，总能听到夜半的风紧雨紧，总能看到窗上的曙色初明。

我思忖着：预定的手术时间是9月9日，就算我们那天按时做了活检手术，其病理报告最快也要一周后出来，就是说，如果要用那个“好药”，我们起码要再等上半个月！