

善治不如善养
求医也要求己

癌症康复自助手册

After
Cancer
Treatment

Heal Faster, Better, Stronger

癌症康复专家、癌症幸存者

[美]朱莉·K·斯尔文(Julie K.Silver)◎著

我想帮助癌症患者坚持走康复这条路。无论你现在的病情如何，本书都能帮助你康复得更快更好。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

癌症康复

自助手册

〔美〕朱莉·A·斯尔文◎著

After
Cancer
Treatment

Heal Faster
Better
Stronger

中国青年出版社



图书在版编目(CIP)数据

癌症康复自助手册/(美)朱莉·K·斯尔文著;刘宏译.

—北京:中国青年出版社,2008.

ISBN 978-7-5006-8201-1

I. 癌... II. ①斯... ②刘... III. 癌—防治

IV.R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 060743 号

After Cancer Treatment: Heal Faster, Better, Stronger

By Julie K. Silver

Copyright © 2006 The Johns Hopkins University Press

Chinese translation copyright © 2008 by China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED.

癌症康复自助手册

作 者: [美]朱莉·K·斯尔文

译 者: 刘 宏

责任编辑: 宋秋云

美术编辑: 王晋荣

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文图书有限公司

电 话: 010-65516875 / 65516873

网 址: www.cyb.com.cn www.antguy.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 182 千字

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5006-8201-1

定 价: 29.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动,敬请广大读者协助举报,经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-64081804

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

献词

一纸癌症诊断书让我们震惊。一时间,我们手足无措,生活一下子陷入混乱。此书旨在帮助您一步一步重新掌控生命。

此书谨献给那些深受癌症折磨的人们。尽管步履艰难,我们依旧能够重新站起来,努力实现康复。

目 录

致 谢	009
第 1 章 让生活重新步入正轨	011
病人的世界 / 012	
康复的第一步 / 015	
撰写此书的原因 / 016	
旅程仍在继续 / 019	
第 2 章 何谓身体康复	021
癌症的治疗方法 / 024	
增强免疫力的方法 / 025	
如何实现最佳康复 / 026	
第 3 章 敢于重拾梦想	029
超越危机阶段 / 030	
挫折是康复过程的一部分 / 031	
为身体康复设定目标 / 032	
抽出时间用于康复 / 036	
第 4 章 合理安排,量力而行	041
合理安排时间 / 042	
量力而行安排活动 / 045	
节省体力的方法 / 049	

第5章	向西医寻求帮助	055
	传统医学和非传统医学 / 055	
	传统医学:有待完善的体系 / 058	
	警惕骗子、秘方和庸医 / 060	
	选择合适的治疗方法 / 062	
第6章	探索东方医学和其他医学	065
	辅助医学和替代医学疗法合法化 / 067	
	辅助医学和替代医学疗法的分类 / 069	
	癌症和辅助替代医学 / 075	
	辅助替代医学和康复 / 077	
第7章	跳舞、散步,通过运动找回健康	081
	运动疗法的基本要素 / 087	
	运动测试 / 088	
	运动前的准备 / 089	
	开始运动 / 090	
	有氧运动 / 092	
	力量训练 / 095	
	提高身体的灵活性 / 096	
	具体问题具体分析 / 097	
第8章	为身体提供充足的营养	103
	食物是最好的医药 / 104	
	康复饮食计划 / 112	
第9章	如何对抗疲劳	121
	与癌症相关的疲劳 / 122	
	睡个好觉吧 / 125	
	对疲劳状况的评估 / 130	
	缓解疲劳有方法 / 131	

第10章 如何缓解疼痛 135

啥是恶性疼痛 / 136

啥是一般性疼痛 / 140

疼痛了怎么办 / 140

一般性疼痛的药物治疗 / 142

非药物治疗方法 / 144

改变生活方式 / 147

心理干预 / 148

手术治疗 / 149

辅助医学和替代医学疗法 / 149

第11章 关注情绪的变化 151

心理健康和身体健康的关系 / 152

情绪基线 / 154

情绪和康复 / 158

身体健康对情绪的影响 / 160

努力保持情绪平衡 / 162

向精神健康专家寻求帮助 / 164

患者自己可以采取的措施 / 165

开始记日记 / 167

第12章 精神信仰的力量 171

精神是一种生命力量 / 171

信仰和健康 / 172

信仰的实践 / 173

祈祷有助于康复 / 175

静思让你放松 / 176

放松练习 / 178

选择适合自己的方法 / 179

第 13 章	爱与被爱	181
	夫妻间的亲密关系 / 184	
	改善夫妻间的亲密关系 / 187	
	关于生育问题 / 190	
	如何向孩子解释癌症 / 191	
	如何判断孩子是否需要帮助 / 196	
	来自朋友的力量 / 199	
	来自支持组织的交流 / 200	
	利用社会关系网 / 202	
第 14 章	越过你所遇到的障碍	205
	治疗中的障碍 / 206	
	度过瓶颈期 / 209	
	尽力追求改善 / 210	
	定期回顾你的目标 / 212	
第 15 章	展望未来的生活	213
后 记		219

致 谢

每 撰写一部书,我都会得到许多人的帮助。然而,对于这本书,我不仅得到了出版方面的支持,家人、朋友、同事、医生以及其他医护人员也都对我的康复提供了帮助。他们无私地奉献了自己的时间、关爱和知识,正是他们的帮助使得我完成了这本书。在经历癌症的过程中,那些关爱我的人发挥着无比重要的作用。我的丈夫、孩子、母亲和兄弟姐妹给了我莫大的支持和悉心的照料,我丈夫的亲人以及我的朋友帮助我重新拾起生命的碎片。我的邻居们开设了网页以便了解我的治疗情况以及我何时需要帮助,为我提供车辆,还为我做饭等等,我对他们无比感激。我的同事为我的孩子送去礼物和食品,在我最艰难的时刻陪伴在我的身边。孩子的老师和其他同学的母亲在学校关照他们,并给予我们一家人极大的帮助。同时,我还要感谢我的医生、护士和其他医护人员,正是他们的知识、技能和执著使我实现了康复。

在撰写此书的过程中,还有一些同事为我提供了极大的帮助,如肯·科恩、琳达·科岑斯、布莱恩·福利、沃尔特·弗隆特拉、斯蒂芬妮·米歇尔、詹尼弗·波特和葆拉·罗施等医生。很多其他同事,如玛丽亚·科尔、南希·胡里汉、劳拉·凯利、杰西卡·麦克斯韦、艾利斯·理查、吉姆·罗查、安娜·罗宾和特里·萨瑟兰等也抽出大量的时间给予了有价值的反馈。国家癌症协会癌症幸存者办公室主任朱莉亚·罗兰德,也为我出谋划策。

斯伯丁康复医院的图书工作人员也很出色。我在撰写手稿时给他们添了不少麻烦，尤其要感谢米根·米勒和艾利森·伯兹·左雅在研究方面给予我的帮助。

约翰霍普金斯大学出版社的杰奎琳·温穆勒编辑技艺娴熟，聪明伶俐，富有同情心。凯西·亚历山大、贝基·布拉辛顿·克拉克、朱莉·麦卡锡以及洛伊斯·克拉姆为本书的撰写付出了很大的努力。在此，我对他们在专业知识方面提供的帮助深表谢意。

最后，我还要感谢所有癌症幸存者，是他们实现康复、战胜病魔的故事激励了我。

Chapter

第1章

让生活重新步入正轨

在过去的—个多世纪里，人们对疾病治疗的认识越来越深入。今天，医生提供的治疗方案会比较有效，一般不会引发其他疾病。即便是外科手术，经过一段时间的康复，疼痛和其他严重的问题也会得到缓解。

然而，相比于其他疾病，癌症却从未得到根治。患上癌症的人往往不知道自己身体内潜伏的杀手。硬块、肿块或许是唯一的征兆，但往往被病人忽视了。尽管如此，癌症治疗却不容忽视。不同的癌症，甚至同一种癌症的治疗都可能有很大差别，但这些治疗方法就像一杯使人疲倦、痛苦的鸡尾酒，它通常包括手术、化学疗法（化疗）和放射性疗法（放疗）等，最终采用哪种方法取决于癌症的类型以及癌症对此疗法可能产生的反应。



威尔弗雷德·席德将自己患口腔癌放疗的经历写入了《逃离黑夜：康复自传》一书中：

放疗师宣读着单子上那些可能产生的副作用。这些症状可能与癌症并发，而且永远不会消除。很难相信眼前的这个放疗师会同你并肩作战。人们称这个人为救命者，他将要消灭你体内几千个你钟爱的细胞，这些细胞在身体里积聚壮大，形成组织。尽管此时我的情况可能还不太糟糕，可我注定要毁灭。对于癌症，还是越小心越好。

玛丽琳·弗伦奇被诊断为食道癌。她在《地狱一季》一书中写道：“治疗癌症就意味着医生必须打破一贯的准则，即不要伤害到

病人。”

作为一名医生,多年来我治疗过很多癌症,可是直到自己患上了癌症,我才真正理解了这样一句话的涵义——人们开始接受癌症治疗时往往比结束治疗时坚强得多。这并非因为我在健康时没有认识

作为一名医生,多年来我治疗过很多癌症,可是直到自己患上了癌症,我才真正理解了这样一句话的涵义——人们开始接受癌症治疗时往往比结束治疗时坚强得多。

到这一点,而是我在经历这一改变生命的过程中,加深了对治疗的认识。对很多人而言,治疗只能挽救或延长生命,而癌症却是不治之症,很可能夺去人们的生命。

当然,我并没有贬低目前所采用

的治疗方法之意。这些难以忍受的治疗方法延长了我的生命,使我幸存下来,我对此深怀感激。然而,身患癌症毕竟不是件好事,癌症在某种程度上可以说是外伤,因为癌症患者在治疗期间和治疗过后会感到十分虚弱。

病人的世界

38岁时,我步入了乳腺癌幸存者、小说家苏珊·桑塔格所说的“病人的世界”,我被诊断患上了癌症。像许多即将读到此书的人一样,我接受了治疗,保住了性命,也因此变得十分虚弱。很多时候,我唯一能做的事就是躺在床上读书。我读了很多书,不断思索着该如何康复。当然,作为一名物理治疗师——一名在康复医学方面接受过训练的医生——我曾花费几千个小时帮助别人康复,摆脱可怕的伤痛和疾病,包括癌症,可是患上癌症对我来说仍然是个打击。我不能再坦然地坐在病人身旁,提出治疗建议。我的角色发生了转变——现在,我自己成了一名癌症患者。

因为生病,我的生活发生了很多改变。从前,我是个忙碌的医生,努力在家庭和工作之间寻求平衡。现在,我病得太重,不能再继续工作,也不能为我的丈夫和孩子做些什么了。毫无准备地被置于完全

不同的角色,这相当痛苦。

有时,我甚至不知道自己病得有多严重。比如,每隔一周我就要接受一次大剂量的化疗。一个朋友告诉我,每次化疗后,我总会给她打电话或是发电子邮件,“重新回到正常人的世界”。如果不是她对我说起,我甚至不知道和她有过联系。当时,我病得太厉害了,根本无力思考。

那时候,尽管我觉得自己和从前相比有所改观,但大部分时间我还是无所事事——大概一年后我才得知这一点。我的丈夫成了“全职丈夫”,整天在家陪着孩子们。他告诉4岁的女儿,要和我们的另一个孩子去参加学校组织的实习,而我一个人要留在家里照顾我的女儿。平时听到这样的消息,女儿总是回答:“太好了!我和妈妈一起玩儿。”然而让我大为吃惊的是,这一次女儿却苦恼地说:“爸爸,你们去实习的时候,妈妈在家什么也做不了。”我记不清一年前的事了,但那次丈夫陪孩子去实习时,我病得很重,不能陪女儿一起玩儿。在她的心里,实习成了一个烦恼。女儿并没有意识到和一年前相比,我的身体已经好多了,已经能和她更好地交流了。



承认这一点对我来说并不容易,因为我一向以会照顾孩子而自豪。然而,一段时期内我却无法照顾他们,这让我感到十分伤心。即使现在,想到这些我仍然很忧伤。尽管我知道孩子们和我在一起很有安全感,尽管我们是个大家庭,能满足孩子的情感需求,但我还是无法做回接受癌症治疗前的那个妈妈了。

有件事,说起来有些好笑。在接受治疗期间,我打开电脑在谷歌网上搜索自己的名字。说起来,还真感觉有些尴尬。我惊奇地发现至少有两个人和我同名,都叫朱莉·斯尔文。她们的职业各不相同,一个是职业歌手,另一个是电影演员。我决定查找那位歌手,订购一张她的唱片。朱莉·斯尔文演唱的歌曲中,有一首名为《列车》。这首歌让我想起了自己的癌症历程:

耳边响起哨声和铃声
列车长的声音疲惫而沉重
忘记行囊无关紧要
踏上列车,我要去远行

穿越疆土,一村又一程
开启的车窗旁,人们挥手告别
或是长鸣而去,或是减速慢行
有足够的时间领略路旁的风景

随着病情的发展,人们着实感到癌症带来的痛苦,毕竟癌症是一种破坏性极强的疾病。不可思议的是,癌症的治疗方法可以使人体中毒。将来有一天,目前的治疗方法都不再使用,摘除肿瘤的手术也变得没有必要,作用于患病细胞的新药物将取代化疗。化疗诞生于第二次世界大战时期。当时,药理学家路易斯·古德曼和阿尔弗莱德·吉尔曼对和芥子气紧密关联的物质进行了研究,发现芥子气不仅能够杀死癌细胞,还能够杀死健康细胞。更加温和、有效的治疗方法将会使放疗成为过去,屏幕检测也会因过于复杂而被淘汰。人们的努力不再仅限于尽早发现癌症,而是要在癌细胞形成前预测哪些人有可能会患上癌症。当然,也会有针对不同癌症的疫苗诞生。

然而,我们生活在现在,而不是未来。如果你阅读这本书,你可能会对恢复身体健康产生兴趣。无论你被确诊为何种癌症,也无论

我想要帮助癌症患者坚持走康复这条路。无论病情如何,你都能实现康复。

你接受过什么样的治疗,这本书一定会使你受益匪浅。这本书主要讲述身体如何康复,无论你曾

受过什么样的伤害和侵害。重要的康复原则中穿插着有关癌症的各种信息以及如何在接受治疗后实现康复。你可能正在接受治疗,可能即将结束治疗,也可能在几个月或几年前就完成了治疗。你的癌症可能治愈了,或是消除了,也可能一直纠缠着你,成为一种慢性病。或许在接下来的几个星期或几年,你将继续接受和癌症相关的治疗。生命科学和替代医学专家迪帕克·乔普拉曾说:“不是每个人

都能坚持康复,这是因为个人对癌症的掌控能力有很大差别。”我想要帮助癌症患者坚持走康复这条路。无论病情如何,都能帮助你更快更好地实现康复。

康复的第一步

我被确诊患上癌症后,有好几个月不能工作。在这期间,我的病情不断恶化。几个月后,尽管想到今后还能工作,心里会感到些许欣慰,但我仍然很担心自己的身体能否撑得住。我知道,我再也不可能像患病前那样精力充沛地工作了。我的情绪焦躁,可是我仍保持乐观的心态,因为我已经制订了一个计划,帮助自己康复得更快、更好、更强壮。我清楚这要付出怎样的努力,我也清楚我能做得到。

我做的第一件事就是整理衣柜。我在不上班或接受治疗时经常会穿一些休闲装。我想改变一下自己,于是把这些旧衣服捐献给了慈善机构,买回一些新衣服。我希望改变着装成为我患上癌症后的一个新起点——这在视觉上会提醒我的孩子和我自己,我正在走向康复。接下来,我仔细检查了壁橱,里面的东西好像不是我的一样。这件工作服是谁的?穿工作服已经是几个月以前的事了,所以看起来很陌生。穿鞋之前,我也要先掸去上面的尘土。去一趟百货公司是很有必要的,因为我的化妆品大都结块儿或是干裂了。熨平生病前穿过的衣服,买来新的休闲装和化妆品,现在我已经准备好完成最艰巨的任务——身体康复了。



然而,时尚的衣服和新买的化妆品并不能遮盖我患病的事实,我仍然是个癌症患者。我的头发掉光了,面色憔悴,还有黑眼圈,手部和脚部的神经一直疼痛——这是化疗产生的副作用。除了拖鞋,我穿什么都不舒服。即使我穿上了别的鞋,也走不了多远——因为我的耐力有限。更糟糕的是,我睡眠不足,食欲不振,饮食习惯也很混乱。我该怎么办呢?

我在肿瘤康复方面的专业知识并没有涉及到接受治疗后的种种情况。相反，我总是发现一个问题，解决一个问题——医生称之为“针对某一问题的治疗方法”。例如，一位刚做完乳房切除手术的女患者来看病，称肩膀疼痛，活动受限，我就会建议实施有助于缓解肩膀疼痛的治疗。又如，一位病人在切除脊柱附近的肿瘤后可能会出现行走困难。如果这种状况不是由一种潜在的、更严重的疾病造成的，那么只针对肌肉骨骼的治疗方法对病人是再合适不过的了。

然而，我意识到，要想康复，必须采用一种更加全面的治疗方法。我需要关注自己的饮食、睡眠、运动以及控制疼痛的能力。康复

我所倡导的是一套完整的康复方法。这种方法最大限度地运用了现代医学知识，强调病人需要逐渐康复，最终的目标是提高生活质量。

专家通常将这种方法用于那些在车祸中受了重伤、中风或脊柱受到伤害的病人。很多癌症幸存者也需要类似的治疗方案。假如你已经完成了癌症治疗，或是正在

接受治疗，并希望身体康复后继续工作，那么你一定从这种全面的疗法中受益，因为这种方法考虑到了诸多因素。例如，你目前的耐力和体力、饮食、运动，你的睡眠情况等等。

我所倡导的是一套完整的康复方法。这种方法最大限度地运用了现代医学知识，强调病人需要逐渐康复，最终的目标是提高生活质量。尽管本书旨在帮助病人身体康复，但是阅读此书并不能替代医生的建议。每读一章，就记下你想要咨询医生的问题——医生更了解你的健康需求，能为你进一步康复提供具体建议。具备了这本书中的知识，你可以和医生一起商定一个计划，以便帮助你更快、更彻底地实现康复。

撰写此书的原因

接受完癌症治疗时，我已经想好了该如何康复。但是，直到重新开始工作的第四天，我才有了写这本书的念头。我们医院的院长朱