

Fighting for
our future

美丽·活着

(上)

【美】贝丝·墨菲 (Beth Murphy) 著

林 华 胡晓庆 等译



9

畅销书作家贝丝·墨菲历经两年、采访万余人雕琢而成

哈佛大学医学权威鼎力推荐

美国NBC金牌栏目“今日秀”节目主持人安·柯里欣然作序



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Mc
Graw
Hill

Education

90102760

Fighting for
our future

美丽·活着

【美】贝丝·墨菲 (Beth Murphy) 著

林 华 胡晓庆 等译

上



畅销书作家贝丝·墨菲历经两年、采访万余人雕琢而成

哈佛大学医学权威鼎力推荐

美国 NBC 金牌栏目“今日秀”节目主持人安·柯里欣然作序



90102760



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Beth Murphy: Fighting for our future how young women find strength, hope, and courage while taking control of breast cancer, First Edition.

ISBN: 0-07-140925-4

English-language edition copyright © 2003 by Beth Murphy.

Chinese (simplified characters only) edition copyright © 2004 by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售
北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-8181

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽·活着 / (美) 墨菲 (Murphy, B.) 著; 林华, 胡晓庆等译. —北京: 中国水利水电出版社, 2004.3

书名原文: Fighting for Our Future

ISBN 7-5084-2025-X

I. 美... II. ①墨...②林...③胡... III. 乳腺癌—治疗—通俗读物 IV. R737.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 012755 号

书 名	美丽·活着
著 译	[美] 贝丝·墨菲 (Beth Murphy) 著 林华 胡晓庆 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机) 68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京天竺颖华印刷厂
规 格	880mm×1230mm 32 开本 13.625 印张 200 千字
版 次	2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数	0001—8000 册
定 价	28.00 元 (上下两册)

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

“希望”是身披羽毛的鸟儿

停在我们心灵的深处

唱着无言的曲调

永远不知疲惫

感谢青年生存同盟会，为面对乳腺癌的年轻女性带来了希望。

“此书洋溢着温馨的感情，具有巨大的吸引力，必看不可——它给年轻女性带来了希望和光明，向我们提供了十分重要的信息，使得我们能够去倾听和理解。”

——梅莉莎·琼·哈特 (Melissa Joan Hart)，演员，记录片《美丽·活着》的主持人

“此书提供了大量的个人故事，以及对年轻乳腺癌患者的建议和疑难解答，对女性、健康专家和护理人员来说都是不可多得的宝贵资源。”

——埃米·S·兰格尔，(Amy S. Langer)，美国乳腺癌组织联盟 (NABCO) 执行理事

“这是一本必读的书。墨菲将科学的知识与采访时获得的患者个人经历很好地结合在一起。当讨论的话题存在争论时，作者将把各方面不同的意见都呈现在读者面前。书中的信息，无论是对病人自己，还是对家人和朋友，都是非常宝贵的。”

——大卫·罗森塔尔博士 (David Rosenthal)，哈佛大学公共医疗卫生部门主任，曾任美国癌症协会主席

“《美丽·活着》能够让女性的生活产生巨大的改变，宽广的范围和丰富内容使之成为关于乳腺癌和年轻女性的重要文献。它能够在读者心中产生巨大的影响，带来希望和光明。”

——卡罗尔·布莱克 (Carole Black)，Lifetime 娱乐公司的主席兼首席执行官

序 言

我永远都不会忘记，我的姐姐用颤抖的声音告诉我：“我得了乳腺癌。”简直是不可思议。她是三个孩子的母亲，年轻又健康，怎么可能在 40 岁就得这种病？乳房 X 光照片不是只有 40 岁以上的女人才会做的检查吗？不是说年龄越大，乳腺癌的发病率越高吗？

从那天开始，我才逐渐了解到每年有一万多名年轻女性被诊断为乳腺癌——有的还在上大学，有的刚刚步入工作岗位，有的正准备结婚，而有的则已经怀有孩子。

贝丝·墨菲的《美丽·活着》一书无疑是年轻乳腺癌患者的福音。人们总是说她们还年轻，不会患乳腺癌，就连医生都不以为然，常常会忽视病症的出现，导致癌症的扩散。我们现在知道，年轻女性（绝经期前女性，尤其是 40 岁及以下的女性）患侵袭性癌症的病例更多，而且更容易在最初的阶段被误诊——因此年轻女性更容易死于乳腺癌。然而，因为乳腺癌在中老年女性中更为普遍，所以年轻女性的病例常常被称为“特例”，致使人们误以为她们的情况并不值得重视。她们经历的惊恐和绝望是巨大的，但是希望是存在的——就在这本书里。

年轻女性面临着很多独特的问题，而这些问题的产生主要是因为她们还年轻。对于这些问题，墨菲都给出了以前难以获取的详尽信息，包括：约会、生育、家庭、身体形象、化疗引起的提早停经、死亡的威胁、朋友的帮助以及强烈的孤独感等。很多年来，医学界都只对中老年女性特别关注，使得针对年轻女性的帮助信息和医疗服务都存在不足的问

our future

题。比如，有一些具体的方针，指导中老年女性尽早发现乳腺癌，这样生还的几率最高。但是却没有针对年轻女性的相关信息。

在让社会听取年轻女性的声音的同时，墨菲还帮助她们了解和应对她们所面临的独特的难题。“年轻女性不会患乳腺癌”这一习惯认识使她们经受了很大的挫折。墨菲不仅对此进行了探讨，还指出研究中存在的空白和不足，并且表明社会对年轻乳腺癌患者的关注不仅有积极作用，而且是必要的。

无知并不会让年轻女性免于患乳腺癌，而只会让她们拖延去就医的时间，迷醉于还很年轻的神话，这只会危及她们的生命。

这是年轻女性第一次用她们的智慧和经历向她们的家人、别的女性以及医疗工作者提供安慰和希望，让她们知道身患乳腺癌、克服乳腺癌究竟意味着什么。这些都是强有力的声音，强有力的证据。这不仅关系到她们自己，而且关系到她们的家人、爱人、朋友，所有关爱她们的人。此书代表了所有受到乳腺癌影响的人的心声。

本书是许多男人和女人、医生和病人、父母和孩子互相支持和帮助的结果。这些年轻女性的乐观、顽强的精神鼓舞着我们，让我们相信：我们能够渡过难关，我们能够超越这一切，为了我们的将来而努力！

我们终将取得胜利。

安·柯里

NBC“今日秀”节目主持人

推荐序

生存——作为一名肿瘤医生，我一生中很多的时间都在同病人谈论这个话题。当面对的是一位年轻女性的时候，这个词的含义尤为深刻，即使作为医生的我也不得不承认目前的科学还不能解决她所有的困惑。

记得有一个将近 30 岁的病人，在我向她介绍了各种治疗的办法之后，她愤怒地问道：“对于一个有两个孩子的年轻女人，医学所能提供的就只有这些吗？”

几年之后，当时的情景在我脑海中仍然清晰可见。她的反应并不是害怕或恐惧，而是愤怒——我们为什么不能做得更好？我也一直在寻找一个合理的答案，我们应该因为我们的无能而愤怒。

年轻女性的乳腺癌是不同的，一方面因为病人各不相同，另一方面癌症本身也有各种不同的表现。年轻女性需要解决妊娠和生育、治疗对性的影响、提早停经及其产生的影响等问题。她们很可能受到遗传的影响，而且会把乳腺癌的基因传给下一代。她们会遇到各种不同的癌症，而且其危害性比老年人面对的要大。由于年纪还轻，她们可能在事业上还很脆弱。她们的孩子也都还小，需要很多关心和照顾，而她们由于治疗造成的精神和身体上的影响，无法完全满足孩子的需要。她们还要面对烦心的身体形象的问题，担心自己的寿命，因为周围都是健康、精力十足的同龄人。同时，她们还要顾及到与亲人、朋友的关系。

本书提供的内容是独一无二的。它通过讲述年轻女性的生活故事来探讨年轻女性如何面对乳腺癌。我们将会和年轻

our future

女性一起经历她们的诊断、治疗，了解她们是怎么应对众多问题的。与这几年我读过的文章不同，本书非常地人性化：它帮助我们意识到，身患乳腺癌的女性有与其他人一样的个人生活，她们不仅仅是“患者”。我们通过本书听到的是她们面对现实困难时的真实声音。

本书的突出特点之一，就是帮助人们认识到我们无法掌握所有问题的答案，医生和病人面对的每一次困惑和选择都没有确定的答案可循。有时候，我们面对的问题根本就没有答案。但本书却直接而巧妙地处理了这些问题，向读者全面地展示了目前所取得的研究成果。通过对目前医疗知识的充分了解，本书向患有乳腺癌的年轻女性介绍了很多行之有效的做法和疗法。我从中学到了很多，相信读者也会受益匪浅。

最后，本书对乳腺癌诊疗的发展也有很好的把握。乳腺癌的诊疗始终处于不断地逐渐进步的过程之中。最近几年，确实发生了令人瞩目的进步。同时，本书也提出了一项挑战：我们一定要做得更好。令人欣喜的是，随着对乳腺癌（尤其是年轻女性的乳腺癌）研究的深入，我们期待有一天这种疾病会变得更加易于控制。

相信这一天不会太遥远！

乔治·斯勒基医学博士
印第安纳大学癌症中心

自序

有时候，新闻工作者在采访的过程中会听到一个意味深长的故事。在讲述这个故事的过程中，讲述人自己也会受到强烈的感染，甚至完全改变其对自己、对世界的看法。

我就有这样的一次经历。

作为纪录片制片人，我的职责就是替社会中的弱势群体说话，常常要去备受战火蹂躏的国家做采访，记录破坏人权的行为，主要侧重于难民、战争犯罪、救济工作等问题。而这一次，我们的镜头捕捉到的是美国国内一个被忽视的人群——年轻的乳腺癌患者。

在准备拍摄大型电视纪录片《美丽·活着》的时候，我有机会听到很多年轻女性不断提到同一个事实：她们在众多的乳腺癌患者中感到孤立无援，又觉得被医学界所忽视。尽管这部纪录片或许会促使人们对年轻女性的问题给予更多的关注，但是我还是感觉自己有责任再做些什么，以帮助那些新患病的年轻女性以及她们周围的人对即将面临的问题有所了解。

本书的目的就在于给年轻女性提供一种从未有过的帮助。本书的一个核心内容就是：你并不是孤立无援的。本书不仅能提供一些医生和病人给出的行之有效的做法和疗法，而且还会在媒体、医学研究机构、乳腺癌患者群体中引起人们对年轻女性的关注，使得年轻女性患者能够同医生和政府保持合作，带来积极的转变。

我吃惊地发现，这是历史上年轻的乳腺癌患者首次联合在一起，这完全改变了美国乳腺癌患者的状况。青年生存同

our future

our future

盟会（the Young Survival）的成员们给了这项工作极大的帮助。我觉得很荣幸，能够进入她们的生活，亲身感受到她们坚定的决心、不竭的精力，亲耳聆听到她们爽朗、乐观的笑声。

致 谢

本书的出版离不开许多个人、组织和机构的大力帮助。首先要感谢青年生存同盟会对这项计划的极大热情和支持，尤其要感谢该组织的创始人 Roberta Levy-Schwartz, Joy Simha 和 Lanita Hausman，感谢她们的勇气和智慧，感谢她们耐心地接受我的采访，讲述她们的经历，阐释她们的观点。本书几乎所有的内容都包含着她们辛勤的汗水。同时，该组织的工作小组也提供了宝贵的资源，这个小组的成员有 Cynthia Rubin, Michele Przypyszny, Jennifer Levinson, Jeannine Salamone, Francie Coulter, Randi Rosenberg, Jody Rosen Knower, Lori Atkinson。同时也感谢 Tracy Hill, Lisa Muccilo 和 Kelly Douglas 热情地接受我的采访。我谨向她们，以及所有慷慨地向我讲述她们的故事的人，说一声感谢。你们都为这项计划的顺利完成做出了巨大的贡献。

特别感谢我的经纪人 Jeff Kleinman 超负荷的辛勤工作。还要感谢麦格劳-希尔出版社的编辑 Nancy Hancock，多亏她的深邃的洞察力和敏锐的判断力，这才有了面前的这本书。另外还要感谢麦格劳-希尔出版社优秀的工作人员：Ruth Mannino, Meg Leder, Lynda Luppino, Eileen Lamadore 和 Lydia Rinaldi。特别感谢 Rachel Kranz 做出的贡献，她渊博的知识和熟练的技能使本书得以成功出版。这支优秀的编辑和营销团队为该书的出版立下了汗马功劳。

感谢无私地提供医学方面咨询的医生们，尤其是 Bert Petersen, Jeanne Petrek 和 George Sledge 医生，感谢他们在深夜或周末通过电话或电子邮件给我提供的帮助。

our future

our future

感谢 NBC “今日秀” 节目的 Ann Curry, Traecy Smith 慷慨相助, 感谢 Lifetime 电视台对乳腺癌的特别关注。尤其要感谢 Carole Black, Mary Dixon, Rosemary Sykes, Dorian Winship, Bill Brand 的热情支持。

感谢 Roche Pharmaceuticals, Lorad Medical, Margaret McCormick, Jack Cumming 自始至终对创作本书的信任和支持。

还有很多个人以各种方式为本书给予了帮助, 做出了贡献。尤其是我的母亲 Mary Brundage 和婆母 Jane Murphy, 她们不仅细读了我的手稿, 而且凭多年英语教师的洞察力提出了宝贵了意见; 我的父亲 Howard Brundage, 我的姐妹兄弟 Bonnie Cummings, Briana Brundage, Brita Brundage, Michael Cummings, Jim, Mike 和 Maureen Murphy 都给了我很大的支持和鼓励; Kevin Sullivan, Bill Schlosser, Michelle Milne, Kevin Belli, Ralph Fasano 和 Patrick Roche 也做了很多工作; 最为重要的是, 我的丈夫 Dennis, 是他的爱和支持让我能够做出今天的成绩。

译者序

本书作者将主题定格在年轻乳腺癌患者这一特殊的社会群体上，着力关注这一常常被人们忽视和遗忘的少数群体。作为一名电视制作人，贝丝·墨菲充分利用了她在制作同一主题的电视纪录片时搜集到的丰富而宝贵的资料。言其宝贵，在于其与众不同。市场上已经有为数不少的乳腺癌方面的书籍，但其中关于年轻患者的专著还很少，而且这些书大都偏向于医学理论的阐释和医疗方法的介绍，都缺乏本书中大量的乳腺癌患者的现身说法，将她们亲历的人生坎坷、经验和心得与其他的年轻女性分享。在介绍治疗流程和治疗方法的过程中渗入浓重的感情，更多地关注年轻患者特有的心理上和感情上的需求，是本书最大的一个特点。

本书内容详尽，涉及年轻乳腺癌患者能够遇到的方方面面的问题和困惑。第一章属于总体性概述年轻乳腺癌患者的处境，对本书的整体构架给出了一个大致的轮廓；第二章从最初的癌症诊断谈起，作为医疗过程的开端；第三章详细介绍了癌症治疗的过程，主要是常规的化疗、放疗等；紧接治疗之后，第四章介绍了运动对恢复健康的作用，列出了具体的锻炼方法；第五章专门讨论常规西医疗法之外的治疗方法，包括中医的针灸、中药，印度医学等。

接下来的多数的章节，都涉及年轻女性生活中一些或显细微但是绝对重要的问题。第六章讲述了从亲友那里获取帮助的重要性，用实际的例子展示了一些成功的做法；第七章针对的是年轻女性所特有的身体形象和性生活问题，毫不回避地探讨了这个问题非常实在的话题；第八章就乳房再造的利与

弊，甚至材料的具体选择都做了详细的介绍；第九章的话题也是年轻女性所特有的，就保持生育能力、术后怀孕生育等问题做了细致讨论；第十章主要针对家里有小孩的年轻患者，内容涉及如何保持同孩子的交流，如何让他们接受自己身患癌症的事实；第十一章处理的是年轻患者康复之后的工作问题，主要涉及她们在工作上所具有的权利和可以得到的法律保护；第十二章侧重于感情方面对癌症复发和转移的接受和应对，用实际的例子阐释应对之策；第十三章是关于年轻乳腺癌患者的社会和政治活动，介绍为这一群体做贡献的各种积极有效的途径。

以上所有章节之中，都穿插着大量年轻患者生活中的经历和心得。丰富的感性资料，完全没有说教的口吻，给读者一种亲切自然的交谈的感觉。作为针对美国年轻乳腺癌患者的作品，书中的部分内容与我们中国读者有一定距离；然而，人性是相通的，人的感情是一般无二的，书中最宝贵的讲述亲情友情、生活细节的内容非常值得我们借鉴。不管您是年轻乳腺癌患者、患者亲人朋友，还是医疗人员，甚至只是对这个公共医疗的话题感兴趣的读者，您都不妨敞开心扉，翻开书页，以一种真诚的态度同本书的作者、书中的患者进行心灵的交流。每个人会有不同的收获和所得，都会获益匪浅。

在此，特向以下参与本书翻译工作的朋友表示诚挚的谢意：王燕、孙娜、朱亚丽、王冕、王想想、孙珏、金红梅、李桂仙、许冬、欧阳闻杰、周大伟、李苏宁、姚洛、马天杰、王凯、王双、江雄标、黄宗英、齐乃政。

目 录

第一章 年轻的乳腺癌患者1

值得为之奋斗的生命

我知道我应该做什么。我正在经历疾病的痛苦，我会帮助别人去克服种种困难，希望最终做到没有人再得这种病。因为一旦得了乳腺癌，它将会永远地改变你的一生。

第二章 “我甚至不知道该问些什么问题”29

成功的医疗过程：从最初发现病症到
最终确诊

对于乳腺癌来说不存在惟一标准的治疗方法——每个病人都会有不同的需要，尤其是 40 岁以下的女性。要舍得花时间去掌握新的信息，然后冷静地审时度势，做出决定。

第三章 “没人告诉过我会是这样”69

仔细斟酌，做出选择：从手术到治疗

如果你感到害怕，焦虑万分，对将来失去希望，不想再重新投入生活，你就应当向专业的心理顾问求救，消去成为你生活桎梏的“癌症的阴云”。

第四章 “我还可以跑马拉松吗？”123

健身，健康饮食，照顾好自己的身体

我认为马拉松真正的作用是把我从自我怜

our future

闷、怨天尤人的情绪中解脱出来。我跑马拉松是为了证明我没有被癌症击倒，最终赢的一方是我。我的神经不正常吗？但是我最终跑完了全程，创下了一个个人记录——5 小时 25 分钟。

第五章 “这能给我以力量”151

替代疗法、补充性疗法和综合性疗法

一旦人们能够与自己的精神连通，他们就会摆脱逆境的影响，感情上和精神上都能积极地进取。与他人的关系得到修复，家庭重新得到和睦。精神发挥着巨大的治疗作用——并不一定让人完全摆脱疾病，但却对你和你周围的人产生方方面面的影响。

第六章 “我在他们眼中看到了痛苦”193

向家庭、朋友、社会寻求帮助和支持

疾病教会了我们关注现在。人们常常花很多时间构想未来，这本无可厚非，但是我们往往因为担心将来的生活而不能很好地珍惜现在。而癌症却教会了我们珍惜现在的生活。现在才是最最实在的。

第七章 “我刚开始喜欢我的身体”227

如何看待形体、约会、性与亲密接触

要在经历了癌症的创伤后重新接受自己的身体是极具挑战性的，而那些年轻幸存者的故事已经告诉我们，为重新定位身体和性做出的努力是值得的。