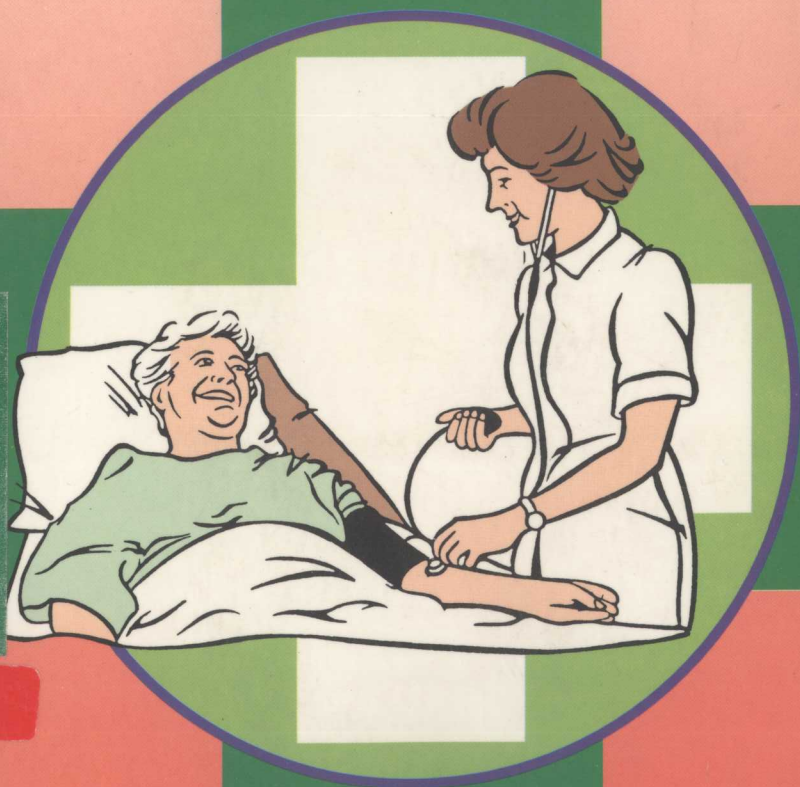


保健叢書④②

抗癌之道 面對癌症

繆國光 著



R730.59

4

《保健叢書④》

抗癌之道——面對癌症

繆國光 著



《保健叢書④》

抗癌之道——面對癌症

中華民國八十五年元月初版

有著作權・翻印必究

Printed in R.O.C.

定價：新臺幣220元

著	者	繆	國	光
執行編輯	簡	美	玉	
發行人	劉	國	瑞	

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：3620308・7627429
郵撥電話：6418662
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-1493-4(平裝)

自序

癌，這類難纏之病，一直以高姿態，朝向不分地域的男女老幼發動毫不容情的挑戰，它意氣風發地製造了不知多少的人間淒愴慘事，連慣於將生老病死的自然現象視若秋月春風的我們醫學同道，也不禁對之敬畏有加。

我們有幸生活於這資訊開放、交流快速的年代，適逢癌學研究正緩緩地越過植根萌芽之後的進展期。因此，我掌握住許多可資學習的機會，在同行好友們的鼓勵、協助及指導下，投入了業餘習癌的行列，沉緬其間，不覺已歷幾許春秋。

十年以來，我將學習所得，成文三十餘篇，陸續刊登於《立達杏苑雜誌》及其他刊物，以分享讀者及接受檢驗。如今經過大幅度的淘汰及增補之後，結集出版。檢視舊稿，百感交集，憶當年曾經對我熱心教誨的師長，有些業已辭世，有些則卓然有成，更上層樓；那些曾經與我共同嗚咽或歡笑的癌症病房朋友們，一幕復一幕重現於腦際；而我，亦已由幕前退居幕後，雖然學習之忱迄未稍減。

患了其他的病，也許可以「將疾病交給醫生，將性命交給生命的主宰」。但一旦被癌纏上，增加了許多難以理解的疑問，不易解開的心結，不能確定的未來，以及許多不知如何處理的問題。在這兩部書之中，也許你能找到一些答案。

癌是一門繁雜深奧的學科，我已竭盡所能將其化繁為簡，使用較為通俗淺顯的文字表達。然而，其中仍不免涉及屬於科學性的艱澀課題，其目的在於提供不同需求的讀者自行取捨。

本書之中，未將任何癌病做個別介紹，因為這是腫瘤專家之事，有關疾病的治療方式，變化快速，不必在此浪費精力。

這是人文關懷的科學性讀物，內容兼具知識性與實用性，但願藉以拋磚引玉，我期待著完美而充實的論癌書刊陸續出現。畢竟，癌這系列的疾病，不是短期之內所能解決，而讀者（包括醫病雙方）知的權利，不容漠視，在其中，愛與關懷應該是關鍵的一環。

謹以誠摯之心感謝聯經出版事業公司諸君子的細心策劃編審，使本書能以較為可觀的容貌問世。

繆國光

1995年11月1日

於台北·青春診所

目次

自序 /i

第一部：心理困擾的調整

壹、癌症患者的心路歷程 /3

貳、現代人的恐癌心結 /21

叁、悲喜交錯於希望與失望之間 /37

肆、蕭瑟寒風裡的暖流

——談病房文化、教育與溝通 /57

伍、癌果真是人生的悲劇？ /77

第二部：生理疾苦的處理

陸、癌與生理心理的相互作用 /95

柒、影響新陳代謝的合併症 /111

捌、感染及其預防 /123

玖、疼痛及其控制 /137

拾、食物與營養品的供輸 /153

第三部：生活問題的適應

拾壹、癌症病人的居家照顧 /169

拾貳、破壞之後的重建 /179

拾叁、癌、性愛與自尊 /195

拾肆、患癌之後的生涯規劃 /209

第一部

心理困擾的調整

壹、癌症患者的心路歷程

溯自民國71年起，癌一直文風不動地高踞國人十大死因排行榜的首席，加以一般人將癌視為絕症，硬把它與死亡之間畫上等號，致令自詡為萬物之靈但極端怕死的人類，聞癌喪膽。

也許，我們都忽略了一項存在多時而不忍道破的事實：因癌喪命者之中，有許多是被嚇死的，被欺瞞而死的，或處理不善而枉死的。乍聽之下，似屬過甚其詞，然而它卻是隨處可見的現象。大眾認為，癌是惡性疾病，醫療的效果極差，患者遲早必死，而且死得很苦。生命之於患者是負擔，對於家人是拖累，直至有朝一日，大限臨頭，生命之章，畫上不完美的句點。就這樣，飲恨以終，含悲相送，此一段人生悲劇，就如衆人的期待落幕終場。

「癌與死」——是經常出現於銀幕的大悲劇，和深植人心的刻板印象相結合，但與事實的真相大有出入。本章特針對此一問題，依據新近相當流行的「精神神經免疫學」（Psychoneuroimmunology，簡稱 PNI）的研究報告，參酌許多我所接觸的朋友中，曾經為癌所苦，幾經搏鬥，終慶生還者，茲特彙集他（她）們抗癌獲勝的親歷經驗，做平面式的報導，冀能為滿懷陰鬱的癌病患者心中，投注一股光輝，

藉以匡正時人對癌所持的不正確且不健康的觀念及態度。

浴火重生的鳳凰

有一位平凡而又不太平凡，剛邁入中年的精壯漢子，名曰俊男，精打細算而企圖心旺盛，是位典型的中小企業兼進出口商的經營者，大錢小錢，凡是賺錢的生意都做，數十年拚鬥下來，堪稱頗有成就。但在兩年之前，大環境的經營狀況改變，兼之手風不順，情勢逐漸惡化。於是，他開始過著出門嘔氣，回家生氣的鬱悶生活。人際關係漸趨惡劣而經濟狀況亦窘態畢露。時值股市沸騰的流金歲月，俊男亦不免怦然心動，於是，他費力張羅，籌集巨資，希望撈它一票，立即退出；詎知一腳踩入，即遭套牢，忍痛殺出之時，業已負創良深，對於他的經濟狀況，有如雪上加霜。從此之後，樣樣不順，事事煩心，壓得他喘不過氣來。真的，他常常感覺得到胸口很悶，呼吸不暢，還有些不太常見的徵象。原以為稍做休息就可復原，但這次不似尋常，而且體力隨著營業不振而漸趨衰弱，莫非真的是身體出了狀況？在家人的關愛下，從來不知病為何物的他，也步上了應診求醫之路。

像以往遠赴海外洽商拓銷似的，他匹馬單槍地，攜著公務文件，像是增加了一份工作，遊走於診所醫院之間。病況時好時壞，服藥打針的效果，若有若無。然後他接受建議及轉診，檢查的頻度及層次逐漸升高。這年頭，什麼倒楣事都可能會出現，莫非……？

在一所甚負盛名的教學醫院中，為他診治的是位慈眉善目的胸腔內科醫師，極其繁忙的過程中，仍保持從容不迫而

言簡意賅地爲他分析病情，幾度交往之後，彼此間建立了良好的合作與信賴關係。俊男誠懇地請求：「不論我患的是什麼病，結果確定之時，我希望能獲得第一手確切的信息。」

終於，在一個不吉之日，不良之辰，醫師將蒐集所得的診斷資料，不徐不疾地向他據實相告。原來，走在時代尖端的俊男，所患的居然是時下最盛行之病——肺癌。

要來的終於來了，對心中有數的俊男而言，這證實了的噩耗，近乎死刑的宣判，不像是青天霹靂，倒有淒然無告的酸楚，同時也有幾分塵埃落定的感受。他希望知道尚有多少康復的機會，答案是肯定的，而且相當之高；不過，從今之後，生活及事業都須做些必要的調適及重新規劃，然後步上漫長的抗癌之路。至於治療細則，不必操之過急，這是另一階段的事，需要進一步周詳計畫，其中可能包括外科手術以切除瘤塊，加上化學治療等於有了「雙重保障」，視病情的需要，予以適度的放射線及其他治療。當然，還有一些他聽不進去或不甚瞭解的醫學術語。以後再說吧，看樣子還有許多個明天。

此刻，俊男面臨著有生以來最爲嚴酷的抉擇，他徘徊於求生、求死，或聽天由命的三叉路口。然而，這位憑著機智能力創業有成的漢子豈是等閒之輩？在歷次就診的過程中，他已密切注意到醫師的紀錄及各種檢驗報告，熟記其中有限的文字及符號，當於診斷程序告一段落之後，他前往有關方面查考資料及請教高明。進而獲悉他的病情已經相當嚴重，根據統計資料顯示，到達如此程度的病人，「在世」的日子已經所剩不多，唉，大事不妙了！

此情此境，俊男與大多數遭遇相同的人一樣，心頭湧上

一連串的糾結與隱衷。

(一)爲什麼？

「人生幾許失意，爲何偏偏選中我？」倒楣！日常生活中，俊男可說是頗爲自愛，偶爾雖曾稍沾煙酒，但煙齡長、煙癮重的人比比皆是，肺癌不臨到別人而獨鍾情於我，爲什麼？

生活於相同的大圈圈、小圈圈，接受相同的日光與空氣，許多靡爛的人，心狠手辣的人浮沉其間，他們活得舒舒坦坦，安穩如恆；而熱心忠厚、進退有序的我，居然會惡病纏身，爲什麼？

(二)怎麼辦？

數十年以來，俊男爲未來編織著美好的藍圖，據此他穩健而踏實地前進，促其實現。在他努力不懈的拚鬥過程中，猶不免陷入當前的經濟困局；如今，惡病纏身，有志難伸；今後，沒有多少個明天的今後，這爛攤子如何收拾，千頭萬緒，怎麼辦？

多數人經營事業，也許有較複雜或較崇高的理想，但對俊男而言，則是不高也不大，只是想提升生活品質，多賺幾文而已。啊！金錢，它曾似湧流的活泉，無所不在，源源而來，從今而後，它必將朝著相反的方向奔流而去，面臨這江河日下的局面，怎麼辦？

暮色蒼茫中，就業與就學的兒女陸續歸來，他凜然驚覺，這是面對家人共進晚餐的時分了。多少年以來，家中的每一成員，頗似獨立生存的植物，各自吸收陽光、空氣、水

分，進行光合作用。偶爾，家中全員相聚，共享溫馨的晚餐。這些日子裡，由於他的健康問題，已經使進餐時刻的歡樂氣氛大為減遜，如今，恐怕「紙包不住火」，揭露真相的時間已經到了，怎麼辦？

人類是極其怕死的動物，惟其怕死，乃投注全力以求生。俊男非常清楚，求生之道，需要借重各方面的助力，他首先要獲得醫師的專業指導及進行醫療；同時，他也想到，在坎坷的抗癌道路上，他不是寂寞的獨行者，雖然不少人在中途踣跌，但仍有不少人昂首前進，也許有些識途老馬能提供給他一些經驗及意見，從茲而後，癌病患者不再是非我族類了，於是，俊男陸續地訪問了幾位同病之友，其中，可歸納為下列三個類型：

(一)長期存活者

首先，俊男訪問了一位罹患肺癌的先進。此公年逾六旬，自診斷確定而接受治療，迄今已超過六年。就許多類型的惡性疾病而言，「五年存活率」具有其特殊意義，這位長者，可以稱得上是「長期存活者」(Long term survivor)；然而，從他的形貌及生機，一眼就可以理解到，他所擁有的，是「不起作用的生命」(A life of incapacitation)。造成此種狀況的問題在於，近數年以來，癌細胞從他的此肺葉及彼肺葉，陸續構築腫瘤，且全身流竄；因而，他連續地接受外科、化學、放射線等諸般療法，已經元氣大傷，而且在此期間，他承受著與癌俱來的諸般疾患所折磨。如今，他的生命雖倖得保存，但已形銷骨立，氣

息慚慚，宛若風中殘燭，隨時都可能駕歸道山，生命的尊嚴、品質及價值，所足以稱道的實在不多。俊男的心中在吶喊：「這般的生命，不要也罷！」

(二)活馬當死馬醫

俊男有一位罹患肝癌的遠房親戚，診斷確定為末期，稍做處理之後，由家人簇擁著回家休養。此期間，親朋好友提供了好些高見、卓見，就是沒有遠見。其中包括海內海外所能羅致的丹藥及偏方，加上求神問佛、修禪練氣，希冀有奇跡出現。俊男往訪之時，正值其家屬為其炮製一種「續命」或「斷命」的湯藥，作為孤注一擲的最後手段，其法為：用大量某種植物莖的中心部分，慢火熬燉以供服用。據說，那是極為猛烈的「解毒」良方，曾經有人一服而癒，也曾有人一服而斃。對這毫無科學根據，以人命為賭注的 All or none game，令俊男疑慮不已。就在該患者服用之後的次日，竟然大吐狂瀉而死。這一幕完全不合遊戲規則，關乎生死的豪賭，居然出現於科學昌明的現代，死者已矣，生者無哀，弔者大悅，這現象存在於我們社會的每個角落，值得深思。孔子門人子夏說：「死生有命，富貴在天。」這一番話，被我國黎庶小民傳誦了兩千餘年，用以表達極度的無奈。如今，人的生死不由於命，卻在自己親友缺乏專業理念及理性的導演下犧牲了。轉念至此，雖在炎炎夏日之下，俊男突覺寒風蕭索。

(三)昏暗中的光輝

後來，俊男聽說有一位多年前曾患肺癌，如今尚健在，

而且生活與事業均甚正常的劫後餘生者，細詢之下，方知那是多年不見的昔年同窗好友王君，幾經聯繫之後約期會晤。一見之下，令人無法置信，往日的肺癌患者，如今竟然如此的朝氣盎然，生機蓬勃。自古道：「入門休問榮枯事，觀看容顏便得知。」怎麼看也不似曾罹惡疾的過來人，俊男深慶不虛此行，找到識途之馬。

說明來意之後，王君慨乎而言：「經過多少年的纏鬥，肺癌早已離我而去，我親身的經歷，足以證明肺癌及其他許多惡性疾病，可藉簡易的方法測知及預防，而且在病發之後，在適當的醫療照顧之下，仍有甚高康復的機會。至於抗癌的過程，是一條艱辛而漫長的路，一言難盡。其實癌並不像一般人所想像的那麼可怕，然而『哀莫大於心死』，罹患斯疾的朋友需要改變不正確的心態，勇於面對現實，這條路會順暢些，前面的障礙也減少些。因此，改變心態是你必須接受的第一課。在往後的日子裡，咱們依實際狀況，一階段又一階段地約期詳談。」

俊男接受了極為珍貴的見面禮，同時也藉機向他吐露了許多積鬱於懷的疑慮，王君亦毫無保留予以澄清。這一席長談，為處於絕望陰影中的俊男，投來一束希望之光，燃起了強烈的求生火燄，「有為者，亦若是」！別人能，為何我不能。

俊男心中的疑慮，與一般初度證實罹患癌病者相同。較為幸運的是，他在診斷過程中，一直掌握著第一手的資料，未受矇騙，而在尚有可為的時機，釐清一切疑懼，勇於面對現實，接受正規的治療。王君的金玉良言，對他有正面的鼓舞作用，適用於他，亦適用於所有患者，茲將綜合簡述如

下：

(一)生與死之間

許多人認為：癌是惡性病，是絕症，患者必然死亡。答案是當然而肯定的，患癌的人無論存活長或短，終必邁向死亡；然而，未必是畢命於癌。世間沒有不死之人，從搖籃到墳墓，有些人的途程長些，有些人短些，但無人能倖免於死。生與死是人生定律，癌病患者又何能例外？將癌與死亡相提並論，顯然有欠公允。

在生物世界中，生與息是自然韻律的運作，曹阿瞞當其志業邁上巔峰之時，不免有「神龜雖壽，猶有竟時」的感喟；一位當代作家說過：「生命之美，在於它的必然流失。」好端端的一個人，無論有病或無病，若將死亡的恐懼時刻縈懷，豈非大殺風景？

前數年的「沙漠風暴行動」，吸引了全球人類注意力的焦點。人們期待中的是一場驚天動地的毀滅性戰爭；然而，在決戰階段的一百小時之內，聯軍包括自家人誤炸的死傷總數不過兩百餘人（伊拉克的傷亡人數不確，從略）；在相同時段（一百個小時）的美國境內，因車禍所造成的傷亡人數達四千以上。據此，過於強調癌與死亡而未顧及其他，實有「見樹不見林」的偏頗。

我們必須正視的事實是，癌係諸多慢性疾病之一，它進行得慢，康復當然也相對的慢。純就「生與死」的觀念而言，冠狀動脈性心臟病的形成，可能需時數年或數十年，平日裡可能毫無預警，一旦發作，如果時間地點不對，則可能當場畢命。相形之下，癌可以說是較為仁慈的病。

爲何人類對癌與死產生密切的聯想？可能的主因有二：

1. 統計資料

全球各地的生命統計，癌均是名列前茅的死因，這是不容置疑的事實。然而，這也是人類壽命普遍提高之後的必然結果。年老體衰之人，百病叢生，生存的機率原本不高，若加上癌的折騰，其結果殆可預見。

再者，各種癌病的存活率及存活期間，需要若干年的研究統計，若干年之後列入教科書中，再若干年後，才能入君之眼，進而爲一般人接受。我們要知道，這些統計數據的真實性不容置疑，但無法與時代同步，它與目前進步的實況相去甚遠。列入統計的是已死之人，死人不能代替活人說話；過去所發生的事件，是可資參考的歷史，歷史不足以詮釋現在。何況，人與人之間有極大的差異，平均若干年的存活期，並不是對每個病人做相同的宣告。人們只見到那些末期的病人，萬般無奈地在接受不起反應的治療而終歸於死亡，但無視於更多的人經治療而健癒，在人間的各個角落中繼續進行人生的營造。

如果我們那麼重視統計，應該注意的是：「早期發現，早期治療的癌病患者，50%以上可獲痊癒。」的現代宣告。

2. 對癌的認知

癌不僅可發生於老年人，也可以襲擊任何年齡的人。在立足點上，每個人一律平等都有患癌的機會。所以，盡量避免罹癌因子，加強預防，是做人的本分之一。否則，縱然處處設防，依然不能絕對地免除癌的侵襲。

我無意在此灌輸沒有必要的危機意識，使人在風聲鶴唳中度日，只希望醫生與病人，乃至於一般民衆，有幾分癌的