

ZHAN SHENG AI ZHENG

# 战胜癌症 与癌症面对面

[英] 马里昂·斯托德 著  
蒋晓娟 译

慰藉患者及其陪护的心灵  
并提供实用的建议

● 症状和成因

● 检查和诊断

● 治疗方法

● 恐惧和焦虑

● 疑难问题

● 帮助和治愈



自出版以来，深受广大读者的青睐和厚爱  
至今已再版3次，被译成6种语言  
同类图书销售排行榜中名列前茅

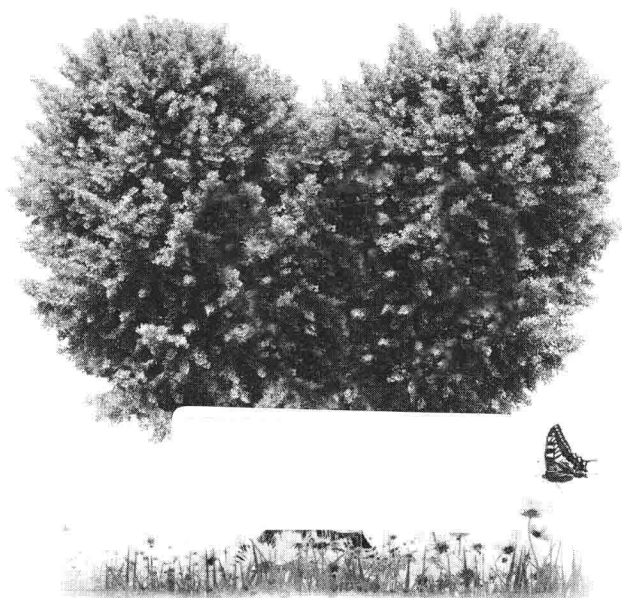
求真出版社

ZHAN SHENG AI ZHENG

# 战胜癌症

## 与癌症面对面

[英] 马里昂·斯托德 著  
蒋晓娟 译



求真出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

战胜癌症：与癌症面对面 / (英) 斯托德著；蒋晓娟译. —北京：求真出版社，2013. 11

ISBN 978 - 7 - 80258 - 211 - 8

I. ①战… II. ①斯… ②蒋… III. 癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 263539 号

Text copyright © 2004 Marion Stroud. Original edition published in English under the title Face to Face with Cancer by Lion Hudson plc, Oxford, England

Copyright © Lion Hudson plc 2004

著作权合同登记号 图字：01 - 2010 - 2876 号

## 战胜癌症：与癌症面对面

---

著 者：(英) 马里昂·斯托德

译 者：蒋晓娟

出版发行：求真出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京中印联印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：700 × 1000 1/16

字 数：136 千字

印 张：15

版 次：2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80258 - 211 - 8/R · 73

定 价：29.00 元

编辑热线：(010) 83190226

销售热线：(010) 83190289 83190292 83190297

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

## 对本书的赞誉

“我发现这本书不仅非常实用而且涉及的问题很广泛。它写得十分睿智、感性和通俗易懂。因为这本书旨在回答我们这些健康专业人士因时间所限而没有提到或者忽视的许多问题和质疑，我已经向病人和朋友们进行了推荐。”

——玛丽·芬斯基医生，执业医师（GP）

“一本研究透彻而且非常实用的书。马里昂·斯托德详细地回答了癌症病人、他们的家庭和护理人所面临的所有问题。这本书将同样证明它会对所有在教堂或者临终关怀医院中工作的人有用。我全心全意推荐它。”

——安·巴尔南多，临终关怀医院家庭顾问

“当我的丈夫被诊断得了癌症时，医院肿瘤科给了我们一些关于他的疾病和一般性癌症的小册子和传单。尽管

它们包含很多有用的信息，但是我发现它们太过临床化。我非常迫切地想读到一些与癌症有过实际接触的人写得更为人性的东西。那时我所在地的图书馆只给我提供了一本书，就是这本书。我发现它提供了大量信息，非常实用而且鼓舞人心。马里昂·斯托德从她个人经历出发写作，而且真正理解我们正在努力去应对的情感和恐惧。一年后，当我也被诊断得了癌症时，我再次如饥似渴地读这本书。我从它的‘半饱’而不是‘半饿’的方法中发现了极大的安慰和希望，并且我全心全意地向任何面对可怕的诊断——癌症——的人推荐这本书。”

——谢莉·迪克森，癌症患者和护理人

“癌症影响着与之相关的每一个人——病人、他们的家庭和朋友。许多人评论癌症患者的勇敢，但是实际上他们面对的是一场没有选择的战役。他们被投入到一个未知的不确定的世界中，其中充满了术语、全新的领域和残酷的现实。

马里昂·斯托德满怀同情地阐述了穿越癌症迷宫的方法，提供了实用的窍门和建立信仰的视野，并且讲述了一些会引起癌症患者和他们的护理人产生焦虑和恐惧的常见问题。对那些在癌症之旅中希望寻求实际帮助和精神指南的人而言，这是一本有用的书。”

——普拉明德·萨蒙，社区筹款人，英国癌症研究基金会

本书奉献给所有与我一起分享他们经验的人，在他们勇敢的陪伴下，我开始理解面对癌症的挑战意味着什么。

## 作者致谢

“没有人是一个孤岛”，当开始写这样一本以共享经验为基础的书时，情况确实如此。无法做到感谢每一个做出重要贡献的人，因为提供帮助的人是如此之多，而且与我谈过话的大多数人都信心十足。为了保护他们的隐私，我对他们的姓名和具体情况都进行了处理。在那些已经公开谈论过他们经历的人中，我非常感谢潘尼·布朗恩以及布里斯托癌症协助中心的管理者。我还要感谢玛丽·芬斯基医生，她从执业医师的角度给予我很多明智的建议；还有楚迪·邦蒂修女和克拉里莎·罗宾逊夫人，她们分别是“苏·瑞德之家”（对癌症病人进行继续照顾的一个机构）的前任家庭护理员和社工。最后，没有我朋友实际的全心全意的支持，特别是当我们再次面对难关时，如果没有我的丈夫和我的家人所表现出的难以置信的耐心，这本书就无法面世。

## 前 言

丈夫轻轻地挂上电话，回头看着我，他关爱的眼神让我本已纠结的胃剧烈地翻腾起来。

“他说了什么？”我的双唇不听使唤，几乎说不出话来。

“情况恐怕不妙。”他停顿了一下，显然是想找到合适的字眼来告诉我这个坏消息。

“那个外科医生说你父亲得了胰腺癌，不能进行手术治疗。他们无法切除这个肿瘤，也没有其他治疗方法，只能尽可能地让他感觉舒服点，但是……”他把我拥入怀中，没有再说下去。

“他还能活多久？”我的声音听起来遥远而奇怪，熟悉的卧室也感觉冰冷阴森。

“不能确定，也许是几个星期，也许是几个月，不可能是几年。”



“这不可能是真的……他们肯定能做点什么……他看上去病得不是那么严重。”

我无法接受这个事实，心中升起一股怒火。父亲过去一直精力充沛，风趣乐观。虽然再过几个月他就73岁了，但是陌生人经常会以为他才60出头。当他帮忙用车送足球队去参加比赛，或者是充当棒球比赛裁判时，学校老师都误以为他是我儿子大卫和安格斯的叔叔，而不是他们的爷爷。就在入院前一天，他还在我们当地的基督教书店帮忙，和年轻的顾客开玩笑，帮助“他的老太太们”提很重的包，在年轻妈妈们浏览货架时逗逗那些急躁不安、蹒跚学步的孩子们。对他而言，年龄仅仅只是纸上的一堆数字而已，他热爱生活——然而，突然间，令人难以接受的是，医生告诉我父亲的生命受到了威胁，很有可能即将结束。诊断结果是癌症。似乎，这就是终结。

当然，这不是结束，而是开始。一个漫长而炎热的夏季开始了，父亲从诊断走向死亡，无法阻挡。我努力支持着父亲和母亲，还要应付丈夫和五个孩子，其中两个正面临着统考。一系列的问题也随之出现。有现实的问题：为什么会这样？如果……又会怎样？身体状况如何？有情感上的问题：他感觉如何？我们感觉如何？当面对可能危及生命的疾病时人们会怎样？我们该如何开始应对？怎样表达我们的爱？如何面对恐惧？如何承受所有的痛苦？还有宗教信仰方面的问题：发生这一切时上帝在哪里？他关心

吗？他能奇迹般地治愈吗？而且如果他能……他愿意吗？一个已经享受了《圣经》中所预测的70年寿命的人还能获得这种特殊待遇吗？我们是应该要求、祈求、斗争……还是伸出双臂接受将要开始的一切……非常安静地接受……但我们实际上却说：“你实现了自己的心愿吗？”我们期待看见病人康复，但是为了……康复只是限于身体方面，还是可以期待更多？

当时病人亲属能够得到的帮助甚少。当我询问当地临终关怀医院的社工是否可以给患者家人推荐一些资料时，她无耐地摇摇头，说：“我所能提供的都是给专业人员看的。”这对我可能有点用，因为我是个理疗师，但对我的母亲而言就几乎没有用了，因为所有那些从医生嘴里轻易蹦出来的医学术语总是让她绞尽脑汁。

没有人来询问我们感觉如何，也没有人告诉我们在哪里可以找到情感上的支持。事实上，当我告诉医生在父亲的生命走向终点时他想要和母亲在一起，他非常吃惊地看着我，问：“为什么呢？你父母亲都是基督教徒，你也是，基督教徒都不惧怕死亡，会有什么问题呢？”但问题是，我父母亲结婚45年，母亲即将失去她的人生伴侣，并将承受由此带来的巨大痛苦；而我和姐姐也要努力去接受失去慈爱的父亲这一事实；我们的孩子们则失去了全心全意爱着他们的那个风趣的外公。也许是没有意识到这一点，医生让我觉得作为基督徒就不应该痛苦，不应该与亲人一

起面对绝症时表现得焦虑不安。

父亲与癌症进行的斗争异常短暂。他在病情确诊后的第12周就去世了。此后的4年，我痛苦万分，试图在这段无所作为的时间里做点有意义的事情。与很多癌症患者交谈后，我明白了有很多亲人都曾努力探询过如何才能更好地关爱和支持那些病人。我突然有了一个想法：如果我能写本书来帮助他们该多好，这也将是对挚爱的父亲最恒久的怀念。于是，我开始缓慢而艰难地搜集信息，聆听他人的故事，最终本书完成并得以出版。我希望，这将是我癌症经历的结束。

但事与愿违。16年后，我又一次坐在了医生的办公室里。这次，患者是我的丈夫，诊断结果又一次是：有生命危险。

“你的前列腺中有一个肿瘤，”外科医生轻松地说道，“恶性的可能性不大，但是我们最好还是采取措施。”因此我们又回到了手术、医院探视和未来难测的老路上，而且我再次面对了多年以前向我的资助者们提出的那些问题。

时间飞逝，治疗各种癌症的方法和手段日新月异。被诊断为癌症，对我的家人，还有以前和此后的成千上万的人而言，都是一个转折点，触及并且改变我们。尽管我们不得不两次对付这个疾病，但它都在我们共同的旅途中预示了一个出乎意料并且从未涉足的阶段，充满全新挑战，也没有提供关于我们未来的轻松回答。

每个人都是不同的，因此面对癌症的反应和体验也各有不同，大多数人都会问一些基本问题，都想找到答案，但大部分人都觉得分享并不重要。其实，如果能知道其他人在与癌症抗争时也会伴随孤立、愤怒、希望和恐惧，那么我们走自己的路时就会更加安宁自信。

书不能取代人。无论你是否得到大力支持，或是发现很难找到一个聆听的耳朵，这本书都可以作为你患病过程中的一个朋友。我希望它能照亮黑暗，缓解孤独。因为，在书中分享他们见解和经验的人，都知道直面癌症意味着什么。

马里昂·斯托德

## CONTENTS | 目录

作者致谢 .....	1
前 言 .....	2

### 第一部分 癌症早期

第 一 章 常见问题 .....	2
第 二 章 征兆和病因 .....	9
第 三 章 检查，再检查 .....	15
第 四 章 面对诊断 .....	25
第 五 章 关心与分担 .....	36
第 六 章 理解我们自己 .....	48
第 七 章 病人也是人 .....	62
第 八 章 应对治疗 .....	75
第 九 章 一起工作 .....	102

## 第二部分 癌症中期

第十章	回家的头几天 .....	110
第十一章	漫长疾病中的孤独 .....	120
第十二章	面对漫漫征途 .....	134
第十三章	受到伤害时上帝在哪里 .....	153
第十四章	对付癌症的温柔之道 .....	166

## 第三部分 癌症晚期

第十五章	最后的战役 .....	186
第十六章	一起穿越峡谷 .....	200
后 记	.....	217
书 单	.....	219
其他资源	.....	221
有用的地址	.....	222

## 第一章 常见问题

“有一件事我不得不说……”——理疗师停顿了一下，目光严峻地瞪着我们以确定大家仍在听——“在给病人治疗时，有一些话题我们不愿意讨论，比如：性、政治、宗教，还有致命的疾病……嗯，特别是癌症！”

这是多年以前的情形。在癌症干预期，政治和宗教显然已经不是最应该避而不谈的话题，性也有可能像电视访谈节目一样，可以在医院的病房和治疗室里自由谈论。但是“致命的疾病……嗯，特别是癌症”……现在，已经完全是另外一回事了。

在一个以坦诚相见和无所畏惧为荣的社会中，虽然有许多许多的勇士最大限度地付出了努力，但是癌症仍然让许多人闻之色变。他们闭口不谈癌症，好像不提这个词就可以在某种程度上远离这种疾病。尽管癌症排在常见致命性疾病的第二位（心血管疾病排第一），在西方世界里每三

个人中就有一个受其影响，但令人震惊的是，我们对“癌症是什么”、它产生的原因以及如何治疗等仍是一无所知！

绝大多数人认为，确诊为癌症就相当于自动宣判死刑——但事实并非如此。真实情况是，每种癌症都是各不相同的，而且发病过程和治疗反应也因人而异。这也意味着，对医生或者是任何其他人而言，都不可能准确预测出患者将面临的处境。当然，这可以被看作是坏消息，因为这种不确定性带来的恐惧感很难应对。但是，不确定性同样可以被看作是希望。毕竟，如果没有人能够预测出在我身上将会发生什么，那么“得了癌症就会在一定时间内病情恶化或是死亡”的预言，其应验的可能性就小得多。

只有上帝知道下一周、下一个月或下一年会带来什么，但是我们中的每一个人，无论健康与否，都只能把今天抓在手中。我们不能改变过去，但是我们会因为对未来的恐惧而蒙蔽现在，让它黯然失色。即使让我们直面癌症的消极影响，也还是会有一些真实的积极作用能帮助我们。下面是一些大家需要掌握的东西。

- 治疗癌症的新方法和新药一直都在研发中。因此，人们现在认为，诸如霍奇金氏症、儿童急性白血病、睾丸癌和绒毛膜上皮癌（一种罕见的胎盘或胎膜癌）等类型的癌症，在未来可能被治愈。

- 许多人的治疗很成功。尽管他们的癌症没有彻底消失，但是他们仍然能够积极地带病生活很多年。

- 通过调整生活方式来预防一些常见的癌症是可行



的。伴随人类在基因领域的不断探索与发展，我们现在知道有些人天生就易于患某种类型的癌症。比如，一位女性的很多直系亲属都患有乳腺癌这种疾病，那么这位女性患乳腺癌的风险就高。事实上，只有在她们知道自己易于患上这种无法容忍的疾病后，才会经反复的咨询去做检查。另外，有些人则希望知道这些知识，并且因它们所提供的选择而感到内心充实。

• 无论是与癌症面对面斗争的病人，还是以尽可能多的方式去尝试鼓励、支持或帮助病人的亲属们，他们既有现成的信息，又有可以自助的事情，这一点非常重要。不去和像癌症这样一种疾病的病因较劲看似更容易，甚至更安全——把所有的决定都留给专家们吧——但这可能不是最佳的方式。曾于 1976 ~ 1993 年在伦敦皇家马斯丁医院担任护士长的罗伯特·蒂凡尼说：“研究表明，病人对疾病和治疗了解得越多，他们就会越积极地参与自己的治疗，从而在生理上和情感上会感觉更好一些。”

当然，仍有一些问题还没有找到令人满意的答案。我们将从所有问题中最基础的那些谈起。

## 癌症到底是什么呢？

平常我们都把癌症当作是一种疾病，但它实际上是一个涵盖 100 多种疾病的统称，而且在这 100 多种疾病中都有无法控制的癌细胞在生长。