

与癌共存 他们是怎样做到的？

癌症是种慢性病，这种观念如今越来越被人接受。

2016年，世界卫生组织等国际机构把癌症重新定义为可以治疗、控制甚至治愈的慢性病。之所以如此定义，是因为它病因复杂、存在多种危险因素、长期潜伏、病程周期长、造成功能障碍等，而这些正是慢性病的特点。另外，经过多年的临床实践证明，1/3的癌症可以预防，1/3的癌症通过“三早”（早筛查、早诊断、早治疗）可以达到临床治愈，另外1/3癌症经过多学科综合治疗可以带来显著获益，而这些也是慢性病的特点。

日前，记者来到成都市抗癌协会，对3名“抗癌明星”志愿者进行了采访，探寻他们与癌共存的经验。

人物一

彭锦：患癌16年，与“黑蝴蝶”共舞

病情介绍：她2006年确诊乳腺癌，并发现多处淋巴结转移，第10年发现全身骨转移

彭锦今年64岁，曾经是名财务人员。2006年，她的一侧乳房出现一个红包块，去医院检查，医生立即让她入院。后经确诊，是乳腺癌，而且是HER2阳性乳腺癌，是乳腺癌分型中较为危险的一种亚型。她很快接受了手术治疗，但发现已经有9处淋巴结转移。

“HER2阳性乳腺癌被称为‘黑蝴蝶’，飞到哪儿就贴在哪儿。”她说，尽管严格遵医嘱接受化疗，但依然没有控制住“黑蝴蝶”在全身的飞舞停留，第10年复查，发现颈椎、腰椎、胸椎、脊髓等地都有转移，“我的颅骨上也有转移。”她撩起头发指着自己的颅骨对记者说。

在首次入院手术后，她恐惧、紧张、焦虑，日日以泪洗面，认为命不久矣。但她很快被照顾自己的护工阿姨改变。

护工阿姨是简阳人，是她被推出手术室后才被家人请来照顾她的，她常年在医院当护工，对疾病“见多识广”。她体贴入微，梳头、翻身、擦

澡，不曾有一丝马虎。癌症病人要尽量补充营养，但彭锦总是吃不下东西，为了帮助她“吃”，听说哪儿有好吃的，阿姨也不嫌远，徒步去小街小巷买了小心翼翼地端回来。这些细节像干涸的土地遇到涓涓细流，彭锦的心灵不断受到爱的浸润。

阿姨润物细无声地给彭锦讲了很多她照顾过的癌症病人，谁是谁是什么癌，是如何好的，看似不经意的讲述，却慢慢让她产生了信心。“我慢慢觉得，她说的是对的，只要有强大的精神，有什么好大不了的！”阿姨仅照顾了她一个月，却让她产生了与癌抗争的精神动力。

爱，不仅仅来自阿姨，家人自不必说，还有周围的亲戚、朋友。她有个小学同学，已经多年未见面，听说她得了病，就找上门来，硬塞50元钱表达慰问。“在我们看来区区50元不算什么，但她单身，独自带个儿子，生活得非常艰难，经常在晚上去市场买别人不要了的菜。”说到这个故事，彭锦落下泪来，“那么多人都在关心我，给我信心，



你说我还有什么理由不振作呢？”

拥有强大精神动力的彭锦发现，对癌症的再认识反而让自己与癌共存了，好好活着，互不干扰，和谐而又快乐。于是她加入了成都市抗癌协会的“爱心乐园”志愿者团队，常常进入医院分享自己的抗癌经验，“我收到了很多人的爱，也需要把爱传递出去。”

徐淑珍：用坚强保住了自己，也保住了家庭

病情介绍：她72岁，2001年确诊结肠癌晚期，手术切除了一截肠道，术后一直未复发

徐淑珍是名教师，她仍清晰地记得发病的那一天。

那天，她正在给学生上课，突然腹部开始剧痛，于是让学生自习，自己艰难向厕所挪去。然而还未抵达厕所，她便倒在地上。救护车来了，她被送到医院，当天便确诊：结肠癌晚期。

这并非是她首次腹部剧痛，此前曾多次发生，但没有引起重视，“有时在家里腹痛了，就坐在马桶上，用头去顶撞墙壁，想用这种死顶的方式缓解疼痛。”未经重视的腹痛与排便困难，最终酿成了癌症晚期的后果。

她有一个充满爱的家庭，丈夫对她呵护有加。自己在医院手术了，但她决不允许丈夫将情况告诉儿子，当时她儿子正在考研，考试结束后才听父亲说了情况赶到医院。“儿子在我面前失

声痛哭，我说不许哭，妈妈也不哭，我们只要坚强，什么都会好起来。儿子就说，妈妈，我只哭这一次。”

被爱充分包裹的家庭，谁也离不开谁，让徐淑珍意识到：只要保住自己，才能保住家庭。这个意识让她坚韧起来，一方面积极地配合医生接受治疗，另一方面来自家庭成员的照顾与鼓励让她不断获得与癌抗争的力量。“我丈夫每天都要监督我锻炼，半蹲，气沉丹田，平心静气，放空自己，一次要做15分钟，后来发现，这对自己非常有用。”她说，前来接受记者采访的这个早晨，时间有些赶，“但我爱人依然坚持让我做完锻炼才让我出门，如果不是他日日对我的监督，也许很容易就放弃了。”

徐淑珍给记者算了一下，“我已经有10年没



接受治疗了，目前状态还很好。”她说，家庭“抱团取暖”传递的力量是很强大的，“我希望把这种经验分享出去。”于是，她加入了成都市抗癌协会的“爱心乐园”志愿者团队，通过这个平台常常向“癌友”输送力量。

叶明勇：从未中断的运动，为生命注入活力

病情介绍：今年59岁的她患的是肺腺癌，手术切除后，延续了自己热爱运动的习惯

叶明勇年轻时就热爱运动，篮球、乒乓球、长跑、太极都是她喜欢的项目，因而身体基础很好。但热爱运动并未阻止癌症对她的侵袭。

2019年3月8日，她参加单位体检，首次做低剂量螺旋CT，竟然发现肺部有个2.5厘米的包块，“接到医院体检部复查通知的时候，我不相信，我那么爱运动，身体那么好，不可能得癌症。”但复查结果给了她当头一棒，“拿到确诊报告后，我一个人在省医院门诊大厅里走了10圈，非常难受，无法接受这一结果。”

在经历情绪打击过后，她开始自我调节，“既然结果无法改变，我为什么不乐观点呢？”她本身就是一个很乐观的人，这种乐观精神让她开始着手去迎接挑战，手术、化疗，与医生紧密配合是她必须做到的前提，然后是自己的努力。“我继续进

行热爱的运动，虽然运动量下来了，但我可以做力所能及的运动。”

运动不论时间、地点，方便的时候就进行，“连在家做饭洗菜的时候我也不忘要运动，洗菜时扎着马步洗。生命在于运动，何必让自己闲着呢！”

2019年8月，她在省医院做完化疗下楼时，遇见彭锦，当时两人还不认识，从她手中接下一张“爱心乐园”抗癌志愿者团队的名片，她随手将名片揣进兜里。当年10月，她偶然从兜里翻出这张名片，细看上面的介绍，“顿时就觉得抗癌协会这个团队很好，我也可以做点什么，所以就联系彭锦，加入了这个团队。”

在记者采访的3个“抗癌明星”当中，叶明勇是患癌时间最短的，截至目前，她没有查出复发转移，她认为，这归功于乐观的心态和爱运动的习



惯，“我也跟随团队志愿者，把自己的经验讲给病友听。我们希望让更多人知道‘癌症是种慢性病’这个理念，帮病友建立信心，快乐地活下去。”

(成都日报)