

## 岛城八旬老人13年抗癌感悟

# 癌症不可怕，乐观是第一剂良药

□记者 傅明燕

“乐医生你看，抗癌十余年了，我的血液检查报告比一些年轻人都理想。太感谢您了。”4月17日，82岁的市民徐老伯拿着血常规、肿瘤标志物复查报告，开心走进舟山医院胸心外科主任医师乐涵波的办公室。这一次复查，他再次顺利达标、状态稳定。

回顾十余年的抗癌经历，徐老伯想对所有癌症患者说：“千万不要被病魔吓倒，要保持乐观，相信医生，相信科学。”

### 确诊患癌一夜释怀 坦然面对不崩溃

2013年11月6日，是徐老伯一生难忘的日子。当时年近七旬的他在常规体检CT检查中发现肺部异常阴影，无法确定是炎症还是肿瘤。看着医生凝重的神情，他心里难免忐忑不安。

当晚，他就失眠了。“可能是我性格关系，那晚失眠，我不是难过、崩溃，也没有纠结‘为什么会生这个病’，而是冷静思考接下来该怎么办。如果我‘走’了，家里人该怎么办。”徐老伯回忆，按照当时的程序，医生建议他第二天到医院打几天消炎针，如果肺部没有变化，那就能明确不是炎症。

第二天一早，徐老伯就联系了两位平日关系较好、对这方面比较了解的学生，到医院一同商量出主意：如果情况不好，可能会怎么样？去哪里治最好？现在有哪些治疗手段……

“他们还劝我，担心并不能让疾病康复，如果不睡觉可以缓解病情，那可以天天不睡，但这不可能啊。”徐老伯觉得确实是这个理儿，想通之后，该睡就睡，该治就治，日子照样过，“那天之后，我每天都睡得很安稳，因为知道这样，才能有精力应对接下来的治疗。”

### 擅自停药病情复发 坚定选择信任本土医生

经过几天抗炎治疗观察，病灶无明显变化，奇迹没有发生。不过，徐老伯很淡定，随即前往上海接受手术治疗。术后通过基因检测匹配到靶向药，无须化疗，口服药物便能控制病情，这在当时已是十分理想的治疗方案。

“靶向药效果很好，肿瘤指标一直很稳定，但是这药太贵了。”徐老伯表示，当时靶向药尚未正式纳入医保，一颗药就要550元，每天都要吃一颗。徐老伯是一名退休教师，当时每月退休金也仅够支撑一两天的药量。服药半年后，他自认为控制得很好，便自行停药，不料半年后复查，肿瘤标志物急剧升高，病情出现反复。

“后悔已经没用了，只能想办法治疗。”徐老伯至今还很庆幸自己当初做的决定。当时家人倾向再赴上海手术，上海医生也认为右侧病灶是此次复发的罪魁祸首，建议手术切除。

而一直为徐老伯复查的乐涵波，经过细致研判影像与各项指标，凭借丰富临床经验和对肺癌的深入研究，认为肺右侧磨玻璃结节不是诱因，不建议手术，贸然手术不仅无效，还会损伤免疫力。

“这在当时是不可想象的，一位舟山医生否定了上海专家的诊断，敢这样和我说。”徐老伯对此记

忆犹新。

“我把你推去上海很容易，可我坚持把你留下，是要担风险的。”这是乐涵波当初的原话，也正是这句话彻底打动了徐老伯，他当即决定，留在舟山治疗。

在之后的PET-CT检查中，也明确了确实不是右侧磨玻璃结节的缘故，而是肿瘤细胞肾上腺转移了。在乐涵波的指导下，徐老伯重新规范服用靶向药后，指标逐步回落，病情得到有效控制。

“在每个转折点，选择很重要，但在治病这件事上，我们不能擅自做主，信任医生、遵从方案，才是对生命最大的负责。”徐老伯感慨道，“作为舟山人，我们更要相信自己本土的医生，像乐医生这样为了患者少跑一次医院，总是习惯记下患者联系方式，检查报告有问题时会主动打电话联系患者的医生，有什么理由不相信呢？”

### 与癌共生十三年 乐观才是最好良药

如今13年过去，徐老伯坚持规律服药、定期复查，复查频率从每月一次，逐步延长至每季度一次、半年一次，病情长期平稳。他用亲身经历印证：癌症不等于绝症，带癌生存也可以拥有高质量生活。

他总结的抗癌“秘诀”简单朴素：心态第一、相信科学、听医生的话。

“很多人不是被病打倒，而是被自己吓倒的。”徐老伯见过太多病友闻癌色变、终日郁郁寡欢，睡不着、吃不好，最终病情快速恶化。他建议病友放下包袱，不要时刻把自己当成病人，更不要纠结病情，焦虑未来，保持心情舒畅，病情才能更加稳定。”

“徐老伯的话并不是心理安慰，是有科学依据的。”乐涵波表示，乐观、平和的心态可以降低应激激素水平、恢复并增强免疫功能，让身体的抗癌能力正常发挥，同时可以减轻主观痛苦感受，改善睡眠和食欲，减少抑郁、焦虑带来的额外消耗，省下的能量也能更好用在修复和对抗肿瘤上，“正常来说，一款靶向药多数吃了一年左右就会出现耐药，而徐老伯一款药吃了十多年效果还是很好，这跟他一直以来保持心态乐观、坚持锻炼也有关系。”

徐老伯还想告诉病友，如今医学飞速发展，除化疗、靶向治疗外，还有免疫治疗等，对身体的损伤也越来越小，“现在很多靶向药也进入医保，用药负担大幅度减轻，关键是要选对医生，并信任医生的专业与担当，坚持规范治疗，不迷信偏方、不擅自停药。”

“癌症固然可怕，但人心更加强大。”徐老伯寄语所有病友，放平心态、相信科学、听医生的话，好好吃饭、好好睡觉。平常心，就能胜却千万药。

## 岛城女子十余年难眠 查无身疾 真相藏在一段 未说出口的告别里



AI制图

□通讯员 陈文薇

失眠几周、几个月，甚至十多年，各项检查却显示身体无异常；吃遍各种安眠药，试过针灸、瑜伽、冥想，甚至换了好几张床垫，可夜深人静时，闭上眼睛，脑子却怎么也停不下来——这样的困扰，不少人曾亲身经历。

为满足市民日益增长的心理健康服务需求，舟山医院今年专门开设心理咨询门诊，由经验丰富的心理咨询师和精神心理专业医师坐诊，服务范围涵盖家庭治疗、青少年偏差行为矫正、青少年休学厌学干预、人际关系障碍疏导、情绪问题调节、亲密关系修复及个人成长指导等，旨在为市民提供专业、规范、个性化的心理健康支持与干预，切实提升群众心理健康水平。

何女士（化名）就被入睡困难整整纠缠了10年。中成药、西药、食疗、瑜伽、冥想……能尝试的方法她都逐一试过，可每到深夜，眼睛闭上，思绪却愈发清醒。越焦虑越难入睡，越清醒越陷入煎熬，这样的恶性循环让她身心俱疲，一度以为自己要与失眠相伴终生。

抱着一丝希望，何女士到舟山医院心理咨询门诊。咨询师余佩佩通过专业引导，带她走进潜意识，触碰心底那个紧绷了十余年的角落。随着探索不断深入，一段尘封的记忆逐渐清晰：彼时，何女士刚成为新手妈妈，一边是繁重的工作，一边是年幼的孩子，还要磨合夫妻关系，多重压力如大山般压在她的肩头。

一天凌晨4点，她起身如厕时，撞见奶奶正坐在床上，满眼温柔地问她：“昨晚睡着了吗？”这句朴素又温暖的关心，成了她那段灰暗日子里最珍贵的慰藉。可现实让何女士分身乏术，在兼顾家庭、工作

与照料奶奶的两难抉择中，她最终选择将奶奶送回老家，托付给伯伯照料，原以为只是短暂分离，未承想，这一送竟是永别。

一个月后，奶奶离世的噩耗传来，如晴天霹雳般将何女士击溃。她陷入了深深的自责与愧疚，无法原谅自己没能陪在奶奶身边，更遗憾没能对奶奶说出那句藏在心底的感恩与抱歉。从那以后，何女士的失眠彻底加重，只是那时的她，从未将失眠与这份遗憾联系在一起。

直到在心理咨询门诊，何女士才恍然醒悟：十年难眠，并非身体患有疾病，而是自己的心始终不肯放下。她的潜意识里藏着一份恐惧——一旦睡去，便会与奶奶彻底断开连接。于是，她用整夜清醒这种固执的方式，留住对奶奶的思念，仿佛奶奶从未走远。

了解真相后，余佩佩咨询师引导何女士在心中与奶奶“重逢”，让她把压抑了十年的歉意、思念与遗憾，尽数倾诉出来。诊室里，何女士哭着诉说当年的身不由己，一遍遍请求奶奶的原谅。随后，咨询师进一步引导她与奶奶好好告别：不必再用清醒的执念留住思念，而是将这份深沉的爱妥帖安放，化作好好生活的力量。

“带着奶奶的温柔期许，照顾好自己、爱护好孩子、经营好家庭，就是对奶奶最好的告慰，也是以更智慧的方式延续这份爱。”在咨询师的引导下，何女士想象着奶奶笑着点头、满眼欣慰的模样，心底的执念终于慢慢消散。

心结解开，思念安放，困扰何女士多年的不安与焦虑也随之褪去。何女士后续反馈，自己的睡眠有了明显改善，心慌、空落的感觉也大幅减轻。