



肿瘤专家罹患肿瘤，抗癌经历被誉为“教科书级别”

讲述人:余妙容 女 55岁  
整理/羊城晚报记者 林清清

提醒1 不能只做常规胸片检查

我曾想过，罹患中晚期肺癌是我职业生涯最大的失败。如果不是突发肺癌，我的专业知识可以让很多白血病患者获得重生。然而癌症真的会没来由地产生吗？

发现肺癌前两个多月，我已经有些气喘。起病前一个多月，我持续喉咙痛，时不时咳嗽，整个人感觉很累，但因为太忙，一直没理会。单位的常规体检也一直拖着没去做，等我终于抽空去检查，结果出来已

提醒2 不要“全面否定化疗”

作为肿瘤医生和肿瘤患者，我常会看到身边有些“抗癌神方”等伪科学在流传，他们在推介自己的“偏方”之前，往往会全面否定化疗的作用，宣称化疗药无法完全杀灭癌细胞、肿瘤细胞会耐药、化疗会使病人免疫力降低、进一步促进肿瘤细胞扩散……事实真是如此吗？绝对不是。

化疗是治疗血液肿瘤的主要手段，在很多实体瘤的治疗中也起着非常重要的作用，比如乳腺癌患者手术加化疗，可以大大提高生存率；比如晚期小细胞肺癌患者，化疗可以很好地延长生命。虽然化疗多个疗程后，部分病人可能产生耐药，但化疗仍是目前有效的癌症治疗方法之一，很多病人延长了生命甚至痊愈，重新开始精彩人生。例如急性早幼粒细胞白血病通过化疗，不需要做骨髓移植，90%以上的患者都能治愈。我从医二十多年，救治了很多急性早幼粒细胞白血病患者，只有一位病人复发后治疗无效而不幸去世，还有几位病人治愈后复发，经再次化疗而治愈，十多年过去了，如今还健康地活着。

是肺癌中晚期。

值得提醒的是，我此前只做了常规的胸片检查，很难发现直径<5-6毫米的病变，且存在死角。其实，我应该每一两年做一次低剂量胸部CT扫描。如果发现的肺癌是早期，五年生存率在90%以上，手术切除后很快就能恢复正常工作；如果发现时已是晚期，五年生存率仅在10%左右，还要经历放化疗等艰辛和风险。

愈，重新开始精彩人生。例如急性早幼粒细胞白血病通过化疗，不需要做骨髓移植，90%以上的患者都能治愈。我从医二十多年，救治了很多急性早幼粒细胞白血病患者，只有一位病人复发后治疗无效而不幸去世，还有几位病人治愈后复发，经再次化疗而治愈，十多年过去了，如今还健康地活着。

杨彬记(广东省人民医院肿瘤医院、广东省肺癌研究所肺内一科行政主任)

近年来，肺癌早筛意识的增强以及余主任抗癌经历，促成了她所在医院把低剂量胸部螺旋CT检查纳入全院40岁及以上员工常规年度体检的报销项目。基因检测不限于晚期肿瘤，也应推广至局部晚期甚至早期肿瘤，实现癌症精准医疗，有利于把晚期肿瘤变为慢性病。

鼻咽癌扩散到脖子上，画“虎”字消肿耽搁就医

讲述人:黄叔 53岁  
整理/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

我是广东河源人，患局部晚期鼻咽癌，万幸的是经过半年多的科学抗癌治疗，目前已经进入康复期。这里的“科学”二字我特别想强调一下，除了有感谢广州医科大学附属肿瘤医院科学规范治疗之意，还有自嘲之意，回应了我确诊前做过的一件“愚昧”事，希望后人能从我的故事里吸取教训，不要迷信所谓的什么治病偏方、养生偏方，赶紧去正规医院及时治疗才是正解。

我最开始的症状只是流鼻血。那时我先是去了我们乡下的一家诊所，说我是鼻窦炎，不过当时我自己也没有太在意，匆匆买了些消炎药就走了。吃了一段时间后，鼻血不见好，脖子也开始肿了，肿块比鹌鹑蛋还要大一点。那时候我还听信我们乡下说法称这是“猪头皮”，我便自以为是上火，开始每日喝凉茶降火气，甚至还用各种“土方”消

肿，比如给脖子涂抹石灰，在肿的地方画一个“虎”字。想想真是愚昧无知啊，应该及时去医院才对。

糟糕的是，我还嗜酒如命，这对我的病情是很不利的。那时我听说药酒有养生功效，就把中药泡进高度白酒里，每天可以喝上半斤左右，我妻子多次劝我戒酒我都没有听。直到后来住院后医生告诉我不能再喝酒，尤其是不能自己乱泡药酒，我自那时起完全戒了酒，医生们都说我依从性很好，对康复有利。

后来，鼻血和肿块已经让我难以忍受了，我才去了我们当地医院照了CT、MR等，显示有可能患鼻咽癌，这才重视起来。2022年7月，家人陪我到了广州医科大学附属肿瘤医院进行了鼻咽镜检查、PET/CT检查，最终确诊为局部晚期鼻咽癌。

总之，就是这样的误诊经历

我想对你说

『全国肿瘤防治宣传周』特别策划

4月15日—21日是全国肿瘤防治宣传周，在这个特别的日子，我们邀请5位肿瘤患者及家人分享(陪伴家人)走过抗癌路他们最想说的话：有踩过的坑，有教科书级别的抗癌经验，也有从三次肿瘤重击走出的心路历程……抗癌路上，你并不孤单。

图/视觉中国

一年内查出三处肿瘤，选择全然放下，经历内心的自由、平安

讲述人:Faith 女 54岁  
整理:羊城晚报记者 陈辉  
通讯员 刘庆钧

2021年4月至2022年3月是我一生中的至暗时刻，一年中查出三处有肿瘤，做了三次手术，其中有两次时间间隔不到一周，先后切除了甲状腺、一侧乳房、子宫、卵巢。抑郁、绝望……走过一段死荫的幽谷，我选择全然放下以前试图紧紧抓住的一切，重获新生，内心经历了前所未有的自由和平安。

2021年一个偶然的检查，发现甲状腺有异常，之后的一个月我奔波于广州各大医院之间反复检查。虽然有了心理准备，但看到检查报告上的“CAN”字时，我还是在医院的走廊里崩溃大哭。2021年5月13日，我在广州一家大医院做了手术，切除甲状腺的同时，也切除了一侧乳房的“良性肿瘤”。当我期待着准备出院时，医生告诉了我一个不好的消息，病理检查显示乳房切下的良性肿瘤其实也是恶性的，我需要尽快接受第二次手术。

“五雷轰顶”“大脑一片空白”……这些以前仅在文学作品里看到的词汇，成为我真实的体验。时隔一周，我再次被推入同一个手术室，为了不需要后续治疗，我选择了不保乳、不进行乳房重建。

事后我才知道，妹妹在手术室外大闹了一场，她坚决反对不保乳方案，因为她担心那么爱美的我手术后会崩溃、自杀，也担心我年轻、帅气的丈夫会离我而去。

本以为手术是最艰难的，没想到真正难熬的日子在后面。出院后的两个月我经历了抑郁、暴瘦，特别怕孤独、怕死，一刻也离不开人，其他人眼中的我目光空洞、人似幽魂。后来我知道，很多肿瘤患者会深陷于这种负能量黑洞中难以脱身，非常不利于病情

陈壮忠(广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心一病区主治医师)

患者先后患三种肿瘤，这跟很多种原因有关，其中，最主要可能与她以往情绪高度紧张有很大关系。所谓七情相生，心理和人文关怀已越来越被临床所重视。很庆幸，患者属于早期肿瘤，能够手术治疗；也很庆幸，她已从治病的辛苦历程走了出来。

放弃化疗、只想保肛……没有听从医嘱是我们踩过最大的坑

讲述人:杨阿姨 54岁  
整理/羊城晚报记者 薛仁政  
通讯员 戴希安 唐小雨

在治疗方式选择上，没有听从医生的建议，是我们踩得最大的“坑”。

2019年春天，我丈夫忽然说自己上厕所的时候感觉有些不一样，总有大便不尽的感觉。后来他描述自己的症状愈发严重，粪便的形状很细，还有时便血的情况发生，我们才意识到，情况可能不太妙。前往广州经过一周的检查，专家确诊我丈夫患上了肠癌，而且是中晚期，当时我们感觉“天都塌了”。

之前只听说癌症是绝症，治疗效果差、化疗非常痛苦，而且医疗费用还很高，当时我们一点儿主意都没有。据当时医生的描述，如果进行药物治疗和放疗的话，有机会控制肿瘤恶化，等肿瘤缩小后再做手术。但由于肿瘤离肛门口很近，有可能保不住肛门，要做永久性的造口。

我至今都记得丈夫当时的神态。他说，如果以后的生活要带着粪袋、用人工造口从肚子上排便，还不如死了算了。在“保肛”和“保命”之间，我丈夫笃定地选择了保肛。

很多专家得知情况后曾来劝说我们，希望我的丈夫尽快接受药物治疗，控制肿瘤的蔓延。但是我丈夫当时的态度异常坚决，害怕化疗带来的掉头发、呕吐等痛苦，更

张剑威(中山大学附属第六医院肿瘤科副主任医师)

癌症并非“无可救药”的绝症。现在提倡多学科综合治疗、全程管理的治癌理念，我们已经帮助不少肿瘤患者平安健康地生存了三年、五年、十年，甚至完全治愈。从肿瘤治疗的角度来看，我们最大的治疗原则就是“根治”。不能因为要保留肛门就放任肿瘤扩散。对于直肠癌，如果是适合免疫治疗的特殊类型的患者，通过术前免疫治疗，有60%-70%的患者肿瘤可完全消失，免于手术，达到保肛、保功能的目的。而对于不适合免疫治疗的患者，通过术前放化疗，也有30%左右的患者肿瘤完全消失，保住肛门。

害怕手术失去肛门、没有尊严。我也缺乏相关的知识，实在拗不过，只好由着他进行保守治疗。

选择保守治疗后，我们拿着医生开的药回到老家。丈夫的身体每况愈下。大便不畅、便血、恶心想吐一天天加重，食欲也越来越差。

丈夫本来不希望自己的病被亲戚、朋友知晓，但他的身体一天不如一天，大家还是或多或少了解到了他的病情。很多亲戚推荐了治疗肿瘤的中医，送来了一些乡下的偏方。尽管有医生开的药，我们还是照单全收了，希望能让丈夫稍感舒适一些。

2020年年初，丈夫肠癌引发了肠梗阻，出现了腹胀、便秘、阵发性绞痛，肿瘤也转移至肝脏，引起多种症状……丈夫当时非常痛苦。我们返回广州，请求医生进行手术。丈夫当时哽咽着祈求“我不管什么能不能保肛了，我想活命”，可是一切都晚了。

前后一年多的时间，现在回头再看我们做错了太多。对病情不重视、不相信大医院的医生、轻信偏方……我认为我们踩得最大的“坑”还是当时缺乏相关的知识，以为癌症就是绝症，以为放化疗对身体危害很大，一味想着保肛却忽视保命。等到后悔的时候，却已于事无补了。

医生点评：

张剑威(中山大学附属第六医院肿瘤科副主任医师)

癌症并非“无可救药”的绝症。现在提倡多学科综合治疗、全程管理的治癌理念，我们已经帮助不少肿瘤患者平安健康地生存了三年、五年、十年，甚至完全治愈。从肿瘤治疗的角度来看，我们最大的治疗原则就是“根治”。不能因为要保留肛门就放任肿瘤扩散。对于直肠癌，如果是适合免疫治疗的特殊类型的患者，通过术前免疫治疗，有60%-70%的患者肿瘤可完全消失，免于手术，达到保肛、保功能的目的。而对于不适合免疫治疗的患者，通过术前放化疗，也有30%左右的患者肿瘤完全消失，保住肛门。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

咳嗽不光因肺起 肝脾同治少忧愁

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 王女士，56岁，咳嗽1月余，伴咽痒

每逢新学期开始，初中教师王女士就会不自觉地咳嗽，总觉得喉咙痒，并伴有少许灼热感。加上平时教学压力大，情绪容易焦虑，时不时就会睡不着、多梦。起初她并未太在意，没想到近来症状越发严

重，不仅咳嗽次数增多，还觉得有痰咳不出来。喉咙更痒了，声音也嘶哑起来，讲课时感觉特别费劲，还时常觉得两侧太阳穴胀痛。这下王老师心急起来，担心影响班级课程进度，在同事的介绍下，赶忙向德叔求治。

德叔解谜 肝郁气滞，肺失宣降

中医《黄帝内经》有言：“肝者，将军之官，谋虑出焉。”肝脏在人体主要起调畅气机和调节精神情志的作用，被认为是最易受情绪影响的脏器。德叔表示，王老师平日工作压力大，思虑较多，容易导致肝旺的疏泄功能失常，气机不通。日久则气郁化火，气火循经上逆犯肺，故而出现咳嗽、喉咙灼热感。咳嗽日久迁延不愈，则耗气伤阴，肺失宣降而肺气上逆，故咳嗽加重；同时肺

气虚而不能布津则成痰，肺阴虚而虚火灼津为痰，痰浊黏滞难以咳出。此病不仅因肺失宣降，还在于肝郁气滞、脾肺两虚，因此德叔先采用疏肝解郁、化痰降逆，待症状缓解后再补肺健脾、化痰祛湿。另外，德叔提醒王女士无须事事太过挂心，要学会适当放松心情，才能从根本上解决问题。王女士服药3剂后咳嗽便有明显改善，再服两周后各种不适基本消失。

预防保健 食甘减酸，运动减忧

春季万物复苏，肝气旺盛。肝喜条达、恶抑郁，为了顺应春天阳气生发的规律，人们应适当晚睡早起，舒缓形体，同时调畅心情，减少忧虑。此时节积攒阳气的同时，应注意避寒，以免耗伤阳气。饮食方面，宜用清补之品，食甘减酸，避免过多食酸致肝气更旺，影响消化功能。脾胃虚弱者应少吃

性寒食物，以防阳气升发受阻。运动方面，可尝试太极拳、八段锦等养生导引功法调理气机。日常还可按揉大敦、太冲等穴位，理气疏肝，健脾祛湿。操作时可先定位二穴，以拇指缓缓点按穴位，待自会有酸麻感后，以逆时针旋转揉按10至15分钟后缓缓放手，每周2至3次。

德叔养生药膳房 止咳煲

材料：半只鸡，山药(干品)20克，陈皮5克，无花果三四枚，生姜3—5片，精盐适量。  
功效：健脾理气化痰。  
烹制方法：诸物洗净，鸡肉切小块状，放

入沸水中焯水备用。将上述食材一起放入煲中，加入清水1750毫升(约7碗水量)，武火煮半小时后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。

科普新知

文/赵雪娟

养卵不能任性



赵雪娟  
广州市荔湾区  
中医院  
妇科主治  
中医师

饮食不节、情绪波动、熬夜、抽烟酗酒、乱用药物等不良习惯都会是养卵路上的绊脚石。养成良好的生活习惯，让惊喜来得早一点儿。

健康“性”

性教育、性健康，是从娃娃就要抓起的问题。但是，一夜情、婚外情、不洁性生活等不良现象仍是屡见不鲜。随之而来的可能是性生活疼痛，甚至毫无“性趣”；也可能是异常白带、瘙痒、异味的出现。最终会导致盆腔环境遭到炎症细胞破坏，卵巢上有外来者侵入、寄居，影响卵子的成长和排卵过程。

建议：管住自己的心，凡事讲究一个度，性功能并非“用进废退”，越频繁越强，也不宜禁欲，卵子的生长需要一个健康的环境，千万不要“出师未捷身先死”。

“食”健康

当代上班族，大多早餐匆匆，午餐吃快餐，晚餐满汉全席“赛神仙”。这种吃法真的是有碍健康。尤其是偏好牛、羊、狗等高蛋白及辛辣燥热之品，瓜果、冷饮等寒凉之品，浓茶、咖啡、奶茶等“神仙水”，都容易导致人体内环境异常，即子“受惊”自闭，宅宅女。另一类过度追求完美的

生活照顾与治疗同样重要，陪孩子打赢这场战斗

讲述人:刘女士 15岁女孩的妈妈  
整理/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹

我的女儿在去年2月底因发烧就医而被诊断为急性淋巴细胞白血病。这种病主要的治疗方案就是化疗，而一旦开始化疗就意味着孩子的免疫力迅速下降。所以，我们一定要帮助孩子在身体虚弱的时候打赢这场战斗。回想这一年多来的治疗经历，我认为，从做好卫生到吃喝拉撒的生活细节都是事关孩子治疗成败的关键。

住院期间，孩子开始化疗后，尤其是打了培门冬酶注射液之后，粒细胞低到只有零点几，甚至无法计数，这就是说任何细菌和病毒的感染对孩子都可能致命，她已经没有任何抵抗力。为了把环境搞干净，我们血液科陪护的家属每天从早上开始，就用消毒剂把房间的地板、柜子、椅子、床等任何一个缝隙都擦得干干净净，有的家属一天还会擦两三遍。只有做好环境

卫生，减少感染机会，才能最大限度地帮助孩子渡过难关。

饮食上也要十分小心。由于化疗药物会损伤孩子的胃肠道黏膜，所以一定不要轻易给孩子吃外卖，家长自己煮饭菜，从容易消化的面条、粥等开始，逐渐加鱼肉、鸡肉等，自己煮干净卫生，调味品和添加剂也少，我基本上只放盐。有的孩子管不住嘴想要吃零食，父母经不起软磨硬泡，忍不住给孩子吃了膨化和油炸的零食，结果导致肠道感染进了ICU。在住院期间我就见过好几例患儿因为吃零食而进了ICU。

“有进有出”对孩子的孩子来说也很重要。每天我最想听到的事情就是孩子说“我要大便”。化疗期间，大便不通容易导致肠梗阻、胰腺炎等，所以我每天用乳果糖、开塞露等帮助孩子排便。

目前，我女儿已经完成了11次化疗，结束治疗两个月了，正处于维持期。

做家长的，有任何负面情绪都不能在孩子面前暴露。有时候看着孩子痛苦，我也只能晚上偷偷地哭。我们家长只有接受现实，自己坚强起来才能担负起照顾孩子的重任，才能帮她一起打赢这场战斗。

医生点评：

林丹娜(南方医科大学珠江医院儿科中心小儿血液科主治医师)

这位妈妈做得非常好，她们病房中其他患儿家属的榜样。急性淋巴细胞白血病的护理和治疗同等重要。疾病本身会导致免疫功能下降、免疫屏障受损，化疗期间免疫力则更为低下，需要严格的饮食和卫生管理。家长给孩子提供优质护理能减少感染以及其他的化疗相关合并症的发生。