

Wellness 世界癌症关怀月 · 报导：aNGie · 摄影：jonah foo ·



发现癌

心态是关键

“癌症”已成为导致大马人死亡的第4大严疾。几乎每20个人中即有1人具患癌风险；有遗传基因者则是2-4人中就有1个；威胁国人健康的首3种癌症排名，在男性方面是大肠癌、肺癌及鼻咽癌。女性方面则是乳癌、大肠癌和子宫癌。

配合2月份“世界癌症日”的到来，且让大马防癌醒觉协会Empowered创办人兼肿瘤专科顾问吴婉咨医生为我们讲解癌症防治的相关知识，让读者对癌症有更多的认知和醒觉。



建议多吃蛋白质和富含铁质的食物。
多喝水，一天大概要喝上1.5~2公升水量。



档案

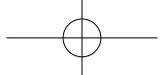
吴婉咨 医生 (Dr. Christina Ng)

医龄：20多年

学历：墨尔本内外全科医学士 (MBBS) / 澳洲皇家内科医学院荣誉院士 (FRACP)

身份：肿瘤科顾问专科医生 / 马来西亚防癌醒觉协会EMPOWERED创办人兼主席





二手烟含肺癌风险

* 预防

医生表示,要对癌症做到预防这一块,最重要是在教育与醒觉上。本身要懂得什么是癌症、如何导致癌症,以及有什么方式可预早进行筛查。过后才能作出相对性的预防措施。例如在饮食和生活作息上可以很好的调整。同时也要付诸行动,及早检查才能有效防范。

* 面对

一旦患癌要如何面对?吴医生指出,很多人面对癌症都不能接受,通常都会感到惊恐甚至陷入忧郁。因此第一步就得学习接受并调适心理压力。接下来就要去了解治疗的方式与步骤,当掌握了整个疗程方案,才能很好的调整生活以配合。

若患者没办法接受而陷入严重忧郁,则需让心理医生治疗。在这阶段,家人朋友的支持和陪伴很重要。患者本身也要具备勇气坚强的面对和接受正规的治疗。

她建议患者要保持原有的生活方式:有工作就照常做,有运动或社交活动也照样去。心态上较能尽快获得调适。她劝戒病患不要一直想着本身患癌的事,也不要拼命上网查资料。尽量如常约朋友喝茶、看戏、聊天以分散注意力。

在饮食方面,基本上没有限制或禁忌。她建议多吃蛋白质和富含铁质的食物。并且要多喝水,一天大概要喝上1.5-2公升水量。

* 治疗

坊间有太多关于治癌的资料,一旦周遭亲友得知患癌都会善意的提供各种方法而使病患感到困扰。吴医生呼吁病人及家属要好好分析每一种意见,必需知道什么是对病人真正有益和重要的。

她也认同一个完整的治疗方案,有时可以施用一些辅助方法让效果更理想,使病人的心理素质更坚强。但作为医生,她还是比较推崇必需采用经过科学验证、并被主要医疗机构认证的治疗方案为是。

* 肺癌

在众多癌症中,肺癌算是死亡率最高的一种,因为它并无明显症状。一旦确诊,往往已是第3或第4期。因此对肺癌保持醒觉心是非常重要的。以下是吴婉咨医生所分享的肺癌相关资讯。

* 高危群

它可发生在任何年龄层。一般以70岁以上男性为多。但近年也较常发现在年轻且非吸烟女性身上。环境中经常接触烟雾者,无论是吸烟或二手烟、煮东西的烟雾或焚烧的环境都比较具风险。

* 因素

主要因素如下:

*基因遗传~有家族病史的人,机率比一般高。

*吸烟~即使非吸烟者,经常接触二手烟也会增加患肺癌的风险。

*石棉~石棉也是导致肺癌的因素之一,尤其吸烟者若经常接触石棉粉尘,风险更高。

*其他物质~长期接触煤或木材的烹饪烟雾,柴油、辐射、砷、镍和铬的烟雾也能增加肺癌风险。

* 症状

肺癌初期并无症状。当癌细胞开始扩散时才出现症状,例如咳出血、呼吸困难、胸背疼痛、骨头痛、没有食欲、暴瘦及没有精神力气。

* 治疗

虽然肺癌是进展很快的癌症,但病患被嘱不必过于绝望。因为以目前的医学科技来说,即使确诊时已是第4期,却还能继续被分类并施以准确的靶向治疗。以及视情况采用各种结合疗法,让癌症得到控制。

医生嘱咐一旦确诊即要马上进行治疗。若是肺癌第1或第2期,可采用手术治愈,过后可能还需进行化疗以杀灭残余癌细胞;第3期通常会结合化疗和放疗;第4期在现阶段已有先进方法分成更微小的类别来测试并加以施治。例如靶向治疗,乃针对癌症的特定基因、蛋白质或有助于癌症生长和存活的组织环境进行破坏,以药物来抑制及阻止癌细胞的生长。此外也可进行免疫疗法,旨在增强病患身体的自然防御能力以对抗癌症。

* 存活率

即使末期癌症获施治,但还是存有很多变数。包括病患本身的身体状况、肺癌种类、肿瘤期数及病情进展等因素,因此存活率因人而异。一般来说,在以前患上末期肺癌,通常仅能存活3个月到1年,现今或许能活上2至5年或更多。其实排除存活期延长不说,最重要是生活质素可获提升,让患者享有正常的生活作息。

吴医生举例:有一名肺癌患者来诊时有很多症状,包括全身疼痛及呼吸困难。通过结合疗法,其症状得到减轻,生活素质大大被提升。

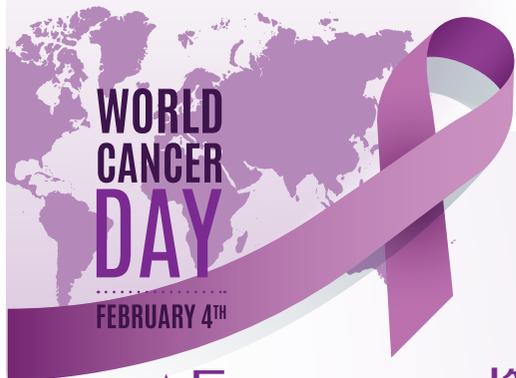
* 预防

*肺癌没有一个很标准的筛检方式,50岁以上人士若抽烟长达30“包年”,建议每年去做一次低剂量的CT Scan。(包年是用于测量一个人长时间吸烟量的单位。计算方法是每天吸烟数量乘以吸烟的年数。举例而言,如果一天抽2包烟(1包20枝),抽上5年,2乘以5就等于10包年。)

*如果没有高危因素的人士(即没有抽烟也没有基因遗传),建议每年去做一次胸肺X光。

*日常除了保持健康的生活作息,还要尽量避免经常接触烟雾环境。

*对身体要有醒觉,如果咳嗽很久没有好转,甚或越来越严重,就得去进行胸肺X光检查。



★ Empowered简介

Empowered马来西亚防癌醒觉协会是一个非政府及非盈利组织，由吴婉咨医生于2009年创办。

吴医生2003年从澳洲毕业回来曾在马大医疗中心服务，并设立肿瘤科部门。在服务期间遇到很多贫穷又缺乏肿瘤知识的癌症病人。为了想帮助更多贫困人士对癌症有所醒觉，即于10年前创办了这个组织。

该组织经常举办各种癌症的醒觉运动，当中比较着重是大肠癌的宣传。因为大肠癌是我国排名首位且是可以及早筛查并预防的癌症，因此每年都会进行一次大肠癌醒觉活动。一般会针对在贫穷社区及人民组屋的居民，让条件适合者免费检查粪便是否有潜血，若呈阳性就进一步安排到政府医院做肠镜。一旦确诊是大肠癌，就会负责全部手术及其余疗程的费用。并会全程安排义工前往协助。

此外，该组织也曾举办多场遗传性肺癌醒觉运动。在2018年11月也配合世界肺癌日进行了慈善义跑的肺癌醒觉运动。

吴婉咨医生是马来西亚防癌醒觉协会的创办人。

★ 病例分享

档案

George张友平 (71岁)

身份：退休会计师

患癌历程：2017年患上大肠癌，治疗后如今已受控制。时刻保持正面心态使他完全不像癌症患者

给癌患劝勉：不要甘于当癌症倖存者，要当一名癌症征服者！

如同上述吴婉咨医生所说，要战胜癌症，病人除了对癌症要有醒觉，最重要是一定得勇于面对。尽快接受正规治疗之外，还要保持正面心态。只有视癌症如无物，照常过日子，才能胜过它。其病人张友平即是最佳例子。



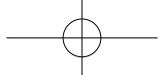
张友平在患癌前是一名相当活跃的人。近年除了遗传性糖尿病发作而必需加入糖友行列之外，其健康一向良好。而且饮食很规律，当癌症正兆出现时，由于并不明显，因此都被他忽略了。

别吓自己 把握时间医治

张友平最大的嗜好是打理园艺。



Eliminating
suffering
amongst the
poor



患癌初期，张友平只是感到没有什么食欲，用餐后会大打饱嗝，睡眠也很浅短。但他都不以为意，认为是年老的象征。直至后来发觉放屁很臭，大便带血。起初他还以为吃了火龙果，后来想到近来都没吃，于是担心起来才去做肠镜。结果确诊患了第三期大肠癌。

当得知患癌时，他并没有想太多也没埋怨，只是尽量把握时间趁早医治。因为他的妻姨是医生，和他分析了大肠癌是可被医治的癌症，并为他介绍了两名专科医生。结果他在确诊后的3个星期就开刀切除，过后也进行了6个月的化疗。如今是每3个月复诊一次。

他原本已作好面对化疗副作用的心理准备，打算接受掉头发、会呕吐、疲累等等问题。但很神奇的，他完全没有这些迹象。只是进行到第4个月时，手掌及脚板开始感到麻痹而已。一些亲友看到他化疗期间精神奕奕，还怀疑他诈病哩！

他说，持有正能量是很重要的。“有个朋友的母亲90多岁了。她50多岁中癌，如今还活得好好，她给了我很大的鼓舞。”

饮食：少肉少油盐糖

张友平指出，癌患者很多时候是自己吓自己。其实癌症并不那么可怕，加上现代的医学已很先进。例如化疗时，不像以前一次过在身体输入大剂量的药物，而是在医院先输入了一瓶，再装在小瓶让病人配在身上回家以缓慢式的输入，使身体不会太伤，因此副作用也相对减少。

他认为既然患癌而又获得倖存，想要做什么就趁早去做，才不会辜负生命。例如509我国大选时，他刚好在化疗期间。他不仅去投票，甚至还去当监票员以及做义工哩！目前他忙着关怀住在疗养院的大姐，同时也在一些组织做义工，并希望日后有空闲能到大马盲人协会帮忙，为社会尽一份力。

能让癌患者继续走下去的其中一个方法就是设定短期和长期的目标。有一位癌患者告诉他，当初想要活着在13届大选投票，然后想要看到孙子出生。结果做到了。接下来连14届大选也投票了，现在偶尔还可以带孙去幼儿园……就是这种目标和心态让他走下去。

虽然张友平已退休，但生活依然忙碌。通常他清晨5点起床，喝了温水就用热毛巾敷在手掌以减轻麻痺感。过后就到附近晨运半小时左右。他最大的爱好就是打理园艺，并种有很多花草果树。手机也有很多聊天小组让他忙到不亦乐乎，当中还包括一个癌症支援小组，让癌患者互相交流。

他的饮食方面相当健康，有食疗师为他规划，除了少肉少油盐糖，其余则都平均不超越。他也很有自制力。患癌前一天喝两三次咖啡，如今一天一次；他也很爱吃榴梿，以前一人可吃一两个大果，如今只吃一两小颗。至于他喜欢的糯米和芋头也不敢多吃。“要听从你的身体，如果吃了什么感到不妥就要停止。”

他要对其他癌患者劝勉说：一旦患癌就要接受。要保持平常心 and 正能量。不要胡乱听取别人的意见。也不要感到绝望。面对它，你会感觉它并不那么可怕。最重要是买保险，医药费有保障才能安心医病。如同一名末期癌患朋友所说：不要只做癌症倖存者就满足，而要做征服者，打倒病魔！

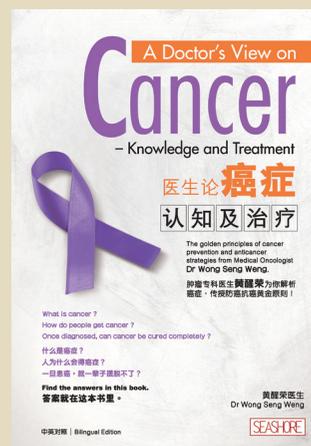


张友平在进行化疗时也保持乐观心态。



风采 FEMININE POPULAR 联献 新书分享

送你一本黄醒荣医生的著作：
《医生论癌症：认知及治疗》



1. 自己检查乳房摸到硬块，医生诊断是乳腺癌，可能已进入第_____期了。
2. 检查直肠癌比结肠癌的難度较高，最直接的预防方法是_____ (20字以内)。

请把你的个人资料电邮到：
cecelia@nanyangpress.com.my

个人资料：
姓名(中)：_____ (英)：_____
身份证号码：_____
年龄：_____ 职业：_____
电话(H)：_____ (H/P)：_____
电邮：_____
地址：_____

*资料参考《风采》680期第126页