



樂觀望強 過乳癌難關

身為女性，一生要承受婦科癌症風險，而每十七名女性便有一人會患上的乳癌，可說是最令女士擔心的癌症。

十月是乳癌關注月，除了提醒大家關注乳癌外，亦提醒女士要預防及正視乳癌。一旦不幸成為其中一名患者，應如何面對？今期臨牀醫療心理學家為大家講解患者的心理變化，以及如何支援。

撰文：陳旭英 設計：林彥博



養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任
馮淑敏博士

驚魂甫定 安心治療

惡疾擺在眼前，病魔必須面對。為何有些人撐得住，有些卻被擊潰呢？

馮淑敏博士說：「心理質素較好的病人，在知道患病後初期都感到不開心，之後求醫，見過多名醫生，搜索過很多治療癌症資料，當確診、搜齊資料及了解治療過程後，人便會定下來，安心接受治療。」

但有些病人本身已長期飽受各種事情困擾，所以就算遇上小事件都可以成為駱駝背上的最後一根稻草，令她們失去平衡，何況是癌症！乳癌令她們情緒崩潰，最終壓力爆煲，以致陷入困境。」

馮博士說明白癌症患者必定會非常擔心，食不下嚥、睡不安寧，但這對病情沒有幫助，她希望患者能明白在驚惶過後，應積極面對治療，而在治療期間，聽從醫護人員建議，自己好好配合，方是對自己最好的方法。



▲ 當出現病徵或者懷疑患上乳癌，及早見醫生檢查清楚，方為上策。

面對壞消息 心理變化四階段

根據香港癌症資料統計中心最新數字，每年有三千五百名婦女患乳癌，每十七名女士便有一名患者。

當病症要來時始終要面對，如果心理質素較弱，有機會因而被擊潰，無法面對治療，無法面對人生。養和醫院臨牀醫療心理學中心副主任馮淑敏博士說，很多時病人在面對惡疾初期會採取逃避態度，明明已出現病徵，卻不肯求醫檢查清楚，這往往是造成悲劇的第一步。

馮博士說：「當人面對嚴重疾病時，首先一定會驚惶，有時恐懼大於一切，無法面對時便會逃避，或拒絕承認。有不少人就以身邊有更重要的事需處理作為擋箭牌，不去正視惡疾，最後事情辦好，卻賠上性命。」

馮博士解釋，人得悉壞消息時都會經歷四個心理變化，分別是震驚、否認、憤怒、接受等，乳癌病人亦如是。之後有些人會積極面對，有些人會墮入傷心、抑鬱的循環，無法走出困局。



性應多加提防。

每十七名女性便有一人患乳癌，身為女



· MEDICAL & HEALTH ·

三大支援 助度困境

能度過難關的癌症病人，究竟有何特質？馮淑敏博士說根據臨牀經驗，發現她們都有以下三大特質：

- 1 個人心理質素，即底分。底分愈高，面對困難能力愈強。
- 2 身邊有多少支援？這不單是家人、朋友、同路人，還有自己如何視身邊人或事作為支持自己奮戰的支援和目標，例如有癌症母親為了能好好照顧兩名兒女而不能倒下，她視兒女作為自己的支援，最終打敗癌症。
- 3 醫護人員的支援。很多病人會擔心治療艱辛，亦會懷疑自己能否捱得過，或會懷疑這是否適合自己的療程，在此過程中，醫護人員的專業意見及關心最為重要。當患者找到專業可靠的醫護人員後，便能全心全意投入治療。



▲ 家人、朋友及醫護人員的支援，是病人度過難關的契機。

朋友關懷 避免造成壓力

當家人或朋友患癌，親友都熱切地給予支援，這些力量有助患者度過困境，但馮博士提醒，如果過度熱心，有時會變成無形的壓力，不但無法支援患者，更會令對方增添煩憂。她就遇過一位經多方友好安排接受心理輔導的病人，會面時發現他其實並無太大困擾，但為了「順」朋友的好意而被逼接受輔導。馮博士感受到這病人因朋友的好意和熱心，反而加添了不少壓力。

馮博士說，希望幫癌症病人度過難關的親友，除了心理上的支援、提供醫療資料供選擇外，應給予患者空間，切忌過分熱心。反而一些生活支援，例如協助患者帶兒女上學下課，幫患者買餸、煮飯等，比不斷提供意見來得更為實際。

心理質素 康復關鍵

然而治療癌症期間，無論手術、化療或電療，都會出現不少副作用，如何捱過，病人心理質素很重要。馮博士說，現今醫學發達，治療技術好，病人應專心面對治療，不要過分擔憂死亡。

她舉出早年遇過其他癌症病人的例子，以作參考：

兩位血癌病人需要進行骨髓移植手術，其中一位男病人病情較淺，治癒率高達七至八成；另一位女病人則只有二至三成的治癒機會。但結果是較能把持目標、具備更堅毅態度、也積極面對治療的女病人能夠完成治療離開骨髓移植中心，而另一位男病人卻因過度的惶恐不安影響身體，最終無法完成治療。

如果患者只看到患癌的苦果，看到死亡，行為也自然消極；但若果她們向成功戰勝乳癌的同路人取經，了解她們憑藉甚麼度過難關，汲取她們的經驗，採取有用的應對，加上有同路人的支持，互相扶持及鼓勵，抗癌道路上走得相對輕鬆。

馮博士在醫院的癌症病人支援小組中，看到不少病人分享度過難關的心聲，不少人說人生難免一死，死沒有甚麼可怕，而自己只是比別人早一步面對死亡而已。當病人能想通這一點，便不會再害怕，之後自然能豁達面對治療。



適當獎勵 強意志

當一切治療細節已掌握，患者在接受治療期間就應好好面對及應付，包括如何減輕術後的痛楚及不適，如何應付化療或電療期間的副作用等。

馮博士指出乳癌病人在接受治療期間，在身體情況許可下，可以多做一些正常的活動，如運動、約朋友見面、出席癌症病人支援小組等，盡量令自己心情保持開朗。

「有些患者很懂得令自己開心，例如當身體和精神較好時，便給自己打扮一下，戴上漂亮假髮或包上頭巾，到高級餐廳吃一頓美食，或買件禮物或新衣服送給自己，作為努力接受治療後的獎勵。」馮博士說。

能保持樂觀心態，是度過乳癌治療難關的靈丹妙藥。

► 吃一口甜品，是給自己的獎勵。



考慮需要 充份準備

乳癌病人在接受治療過程中，其中一項是手術，到底選擇局部切除或是全乳切除，如需要進行全乳切除，是否進行乳房重建手術，就令患者更添煩憂。

馮博士說，不少乳癌患者在接受治療時，一心只想徹底斬斷癌根，故選擇了徹底切除全乳，又沒有選擇進行乳房重建手術，這類情況日後或許會帶到負面情緒。「乳房是女性的象徵，失去乳房後或會帶來一些困擾，而實際的影響亦包括外觀、日後穿戴胸圍時的不便、體態平衡、甚至穿衣服問題等；患者日後的生活或受影響，產生自卑、自覺不完美之感，誤會丈夫不愛自己，拒絕與丈夫親熱等都是會出現的情況。」馮淑敏博士說。

所以如婦女在接受治療前，應先考慮周全，避免日後造成心理障礙，有需要時應向專業人士求助。

