

健康与我

## 我患胰腺癌这6年

郑弘波口述 健康时报记者 李桂兰整理 牛宏超/摄

中粮集团总经济师郑弘波2007年5月患胰腺癌,当时被国内多位专家预测还有3到6个月时间。而如今,郑弘波坐在中粮福临门大厦的办公室里,跟《健康时报》记者分享着这6年的求医、抗病之路。请闻其详:

■病人得了癌症,家属常常采取隐瞒病情、说假话等方法。但病人一般都是很敏感的,隐瞒不可能持久,如果是郁闷加猜疑转化为抗拒,其治疗效果一定是最差的。因此我不赞成隐瞒病情的做法。许多高明的医生也不采取这种方式。

■不知自何时起,在癌症治疗中普遍存在着过度治疗的习惯。由于得了癌症,不管是本人还是家属,往往都心急如焚,想方设法进行治疗。饥不择食的现象普遍存在。到处求医问药,难免治疗过度。

■治病的过程就是一个不断地选择的过程。选择医生,选择医院,选择医疗理念,选择治疗方案。治病不停,选择不止。我认为,一般较重的病,都应该有至少两类医生:西医和中医,西医之中最好还应有各个相关专业的专家为好。这样他们的意见综合起来才会相互借鉴,取长补短。

■“祖传式坐堂大夫”特点是有所谓秘方,下猛药,排斥其他医生。治好了说不清,治死了不负责。或许有一两例治好的同类病例,大肆宣扬;但可能有更多的治死的病例,只字不提。这种类型不靠谱,我不敢用。

■医生和患者因病而结识也是一种缘分,不过医生也是普通人,也会遇到他们无法解释的问题,在健康这条路上,我们都是求知者,需要不停探索,偶尔会有失误,但仍然需要积极向前。



时至今日,患病六年。回想当初“3到6个月”的“宣判”,庆幸之余,感慨良多。

6年的时间虽不算长,但在癌症患者看来已是相当长的时间了,更何况是胰腺癌患者。甚至一些早期知道我得病的医生和不经常联系的朋友,后来听别人谈到我时竟惊讶地问:他还活着?这句脱口而出的话虽然不那么讲究,但那真实的惊讶是可以理解的。

作为患者,几乎所有人都希望借鉴前人的经验。我希望,我的这些真实的经历和真诚的表述,能够对癌症病人在与疾病抗争中有所帮助。哪怕是一点启示,也算我没白得这个病,没白经历一回。

## “吓死了”和“治死了”

作为一个病人,适应这个角色还真需要一个过程。

我是2007年5月28日在新疆发病的,入新疆军区总医院后被初步确诊为胰腺癌(晚期)。随后转院到解放军总医院(301医院),不久又转院到北京协和医院。

6月2日,当中央电视台播放黄菊同志逝世消息的时候,正是我住进北京协和医院的第二天。当时一家人正在吃晚饭,我爱人急忙关了电视机。虽然大家没有明说,我还是能感觉到这次的病,很重。

家人的隐瞒是可以理解的,因为“很多癌症病人是被吓死的”这个观点给了他们很大的压力。

患者被癌症吓死,无非是恐惧和心理负担过重导致疾病加重。而恐惧和心理负担往往来自认识的偏差,即对癌症的认识不科学、不正确。比如,认为癌症就是不治之症。已经有无数事实证明,癌症只是种慢性病,只要治疗得当,大多数的癌症病人都能像正常人一样生活。再比如,得了癌症就要承受大量治疗,其实有些癌症患者刚发现时并没有什么异常表现,是过度治疗后人变得越来越瘦弱了。一些发现较晚的,癌症已经使病人消耗了许多,再接受过度治疗,势必造成病人体力不支。如果能够使癌症患者首先做到科学和正确地认识癌症,消除恐惧,“吓死了”的比例会大大降低。

为了病人不被癌症吓死,人们常常采取隐瞒病情、说假话、做假病历等方法。但病人一般都是很敏感的,隐瞒不可能持久,如果是郁闷加猜疑转化为抗拒,其治疗效果一定是最差的。因此我不赞成隐瞒病情的做法。许多高明的医生也不采取这种方式。我的病情就是协和医院赵玉沛院长向我说明的,他不但解释了病灶现状,也说明了常规治疗方法,即首先考虑手术。虽然由于肿瘤生长部位的原因手术很难做,但“艺高人胆大”,他还是决定应该做。我表示同意,并签了字。

在准备手术的过程中,我跟医生提了个要求,让我意见以前胰腺癌术后的病人,我想跟他们聊聊。

5天过去了,谁也没帮我找到手术后还活着的胰腺癌患者。于是我犹豫了。如果手术后的存活率很低,我宁可选择不手术的保守治疗方法。拒绝手术后,我转院到了一家肿瘤专科医院。在化疗和放疗科室的嘴仗中(他们都说自己的方法更好,而对方不好),我最终选择了放疗的同时配合口服化疗药物。做治疗前,医生告诉我,必须把身体养得棒棒的,因为治疗是消耗性的。于是我选择了运动量不大但适合我的高尔夫运动。

在开始治疗前,我可以轻松打完18洞,行走10公里左右,但治疗开始后第五天,我在病房里去洗手间要扶墙走。医生告诉我,现在只做了5次,这样的治疗总共需要21次!全部做完之后,肿

癌不会长大。我听了之后非常失望:“如果这样消灭肿瘤的话,还有一个更简单的方法,就是把我杀了。”

不知自何时起,在癌症治疗中普遍存在着过度治疗的习惯。这也是我所思考的“治死了”的问题。在患者方面,由于得了癌症,不管是本人还是家属,往往都心急如焚,饥不择食现象普遍存在。到处求医问药,难免治疗过度。患病后,别人劝其坚强,患者只能硬挺,期待奇迹出现。就是在这样情况下,过度治疗被掩盖了。

在医院方面,从手术到化疗,都有着量的情况。人们愿意接受的逻辑是:因为癌症是绝症,一定要抓紧治,尽量治,宁可过之而不能不及。

“吓死了”和“治死了”,这两种发生在医院的社会现象,至今还普遍存在于癌症治疗过程中。

与肿瘤同归于尽我不认可,看来我得另想办法了。于是我又坚持了两次,总共做了7次放疗就坚决出院了。

## 我所理解的“与癌共存”

放弃化疗后,我对肿瘤的认识有了根本的改变。

在肿瘤医院住院期间,我逐渐了解和认识了西医对于癌症的“三板斧”(即手术、放疗、化疗)和“一绝招”(斩尽杀绝)。对我而言,手术不适宜,放弃了;放疗反应太大,效果不好;而对癌症“斩尽杀绝”的话,可能肿瘤还没怎么样我先不行了。

当时我的说法是:“只要肿瘤不要我的命,那我也可以不要它的命,和平共处,与癌共存”,事后得知,医学界也有了这样的观点,取名“带瘤生存”。

“与癌共存”最初都是迫不得已的,但如果停留在迫不得已的阶段,往往不会长久,总会受到“斩尽杀绝”的影响而去采取极端措施,最终还是患者受害。

我的博士生导师当年得的是肺癌,本来控制得挺好,但家属和一些朋友只把癌症当敌人,应乘胜追击把它彻底消灭!于是又去做了一种放射治疗,结果走着进的医院,抬着出的医院,直到没过多久去世再也没站起来。

如果把癌症当一个必须接受的朋友来对待,研究分析和掌握它的规律,想方设法与之和谐相处,就一定能够长期共存。“与癌共存”的真谛在于长期共存,越长越好。因此,不应该简单地把它看成迫不得已的权宜之计。

## 治病不停,选择不止

有了打“持久战”的心理准备,接下来面临的难题就是:如何治疗最合适?

得病以来,我先后去过新疆军区总医院、解放军总医院、北京协和医院、医科院肿瘤医院、上海民生诊所、北京军区总医院、中日友好医院、美国约翰霍普金斯医院、解放军第411医院、北京安贞医院、北京大学第一医院、上海瑞金医院、解放军第二军医大学、广州中山大学附属肿瘤医院等等。先后接触的医学专家包括中西医癌症专家、内外科胰腺疾病专家、糖尿病专家、冠心病专家、免疫学专家、放射线医学专家、微创治疗专家等等。

6年实践告诉我,治病过程就是不断选择的过程。选择医生、选择医院、选择医疗理念、选择治疗方案。治病不停,选择不止。

手术、放疗、化疗这“三板斧”既然不认同,那中医如何呢?辗转北京、上海、香港、澳门等地,我先后拜访了数十位中医大夫。有白发苍苍的长者,也有年富力强的中年骨干,还有比较年轻的优秀分子。他们大都是人们口碑相传的名医。经过分析,使我对中医形成了大致的分类。

一类是“祖传式坐堂大夫”,其特点是有秘方,下猛药,排斥其他医生。治好了说不清,治死了不负责。或许有一两例治好的同类病例,大肆宣扬;但可能有更多的我表示同意,并签了字。



中国自古有句老话,叫“病从口入”。最新医学研究表明,目前我国肿瘤患者中80%是由不良生活方式和环境因素所致。殊不知吃什么食物,用什么方法烹饪,都有可能致癌或防癌。那么,日常饮食中如何防癌,怎样科学抵御癌从口入?

## 有些癌症是吃出来的

据世界卫生组织数据显示,癌症发病15%来自于遗传因素,环境因素占25%,而剩下的60%取决于生活方式,包括饮食是否均衡、是否经常运动、心态和睡眠质量等。

看似简单的一日三餐不仅能为生命提供能量,也有可能潜藏着很多健康危机,饮食习惯与人们的健康

治死的病例,只字不提。这种类型不靠谱,我不敢用。

第二类是“官办中医”,其特点是作为西医的附属,根据西医治疗癌症情况辅助做些事情。你要问他:中医能不能独立治疗癌症,他毫不犹豫地回答:不能!这种类型的我也没有用。

第三类我取名叫“科学中医”,其特点是不排斥西医,当然也不排斥其他中医,又不依附于西医,在熟悉西医的基础上,中西医结合以中医为主。最好这类中医中有治疗胰腺癌经验的,就完全符合我的要求了。

按照这个标准,同事向我推荐了上海中医药大学博士生导师何裕民教授。何教授对医学哲学很有研究,比如他认为,治疗癌症必须要有患者的理解和配合;中医完全可以治疗癌症而且有很多效果很好的例证;西医的“过度治疗”和中医的“以毒攻毒”的确是当前治疗中存在的问题,现状和事实是胰腺癌的手术和放疗效果都不尽理想他还介绍了“带瘤生存”的理念等等。

谈话结束后,我决定按这位大夫的办法试试。我接受了系统的中医治疗。在何裕民教授提议下,我选择到解放军某医院接受伽马刀治疗。幸运的是,并不是对人人都有效的伽马刀治疗,在我身上效果还不错。我先后做过三次伽马刀治疗。两次转移灶,一次原发灶。现在,转移灶已消失,原发灶明显萎缩且无活性。

选择医院和医生是患者的权利,我认为,一般较大一点的病,都应该有至少两类医生:西医和中医,西医之中最好还应有各个相关专业的专家。这样取长补短,最为合理。

医生和患者因病而结识也是一种缘分,不过医生也是普通人,也会遇到他们无法解释的问题,在健康这条路上,我们都是求知者,需要不停探索,偶尔会有失误,但仍然需要积极向前。

## 三种能力和七大要素

我认为,像癌症这样的重病,一般都是由综合原因导致的,因为少考虑了一两项因素而治疗失败是非常可惜的。比如,只注意了饮食,忽略思想情绪控制,结果总是想不通自己怎么就得了癌症?——整天着急上火,治疗急于求成,尽管吃得很健康,癌症也会发展得很快。

我的体会是:打针吃药是治病,而生活规律、体育锻炼、控制饮食、调整心态也是治病。

也正是因为病的原因,我才开始对健康问题进行思考。我发现,体力、免疫力和恢复能力这三种力对人的健康至关重要。

药物、保健品、体育锻炼都能提高免疫力。但免疫力看不见摸不着,它表现在哪里呢?

在我看来,主要表现可能就是我们在俗称为的体力。没有体力,浑身没劲一定是正气不足,免疫力低下了;相反,体力充沛,劲头十足一定是免疫力强。体力可以表现在许多方面,如面色、声音、精神状态、力量等等。还有一个非常重要的能力就是恢复能力。年龄稍大一点的人都有这样的体会:一天下来,感觉很累,休息挺长时间之后仍然难以恢复。回想年轻时,一天不管多累,但是到第二天早晨起来,精神饱满、浑身是劲,又是一条好汉。这就是恢复能力的差异。

如何才能健康是一个经常让人们困惑的问题。我的体会是,健康有7个重要的因素,这也是实现健康的最重要条件。

首先是基因。遗传基因是人健康的第一位的因素。基因好,身体素质就好,不但抗病能力强,而且恢复能力也强。尤其对于癌症患者,如果直系亲属中患有癌症,那你就得早做癌症筛查了。

第二要素是心态。心态除了影响饮食、睡眠外,也会影响人体的某些器官和机能的状况,使它们发生一些不利于健康的变化。

第三要素是运动。我之所以把运动排在后面几项的前面,主要是因为运动会促进饮食,运动会密切相关的。那么,现代人的饮食究竟存在哪些危机和问题呢?

中国医学科学院肿瘤医院腹部外科的主任医师赵东兵解释说:“癌症是一个细胞增殖和凋亡的过程,饮食往往是一个诱发过程。”赵东兵说,许多食物中的物质与癌症发展有关,涉及食品添加剂、烹调方式、食物的保存方法、环境污染物与药物残留等等。

因此,人们往往在满足口腹之欲时,增加了身体沉重的负担,日积月累,癌症自然发病率高了。

## 饮食与癌症的“不解之缘”

错误的饮食习惯会导致癌症的观点被越来越多的人接受,解放军总医院第一附属医院肿瘤科副主任孙君重表示,不良饮食习惯会招来癌症:

首先,吃饭方式不正确是致癌的重要原因。观察发现,很多消化系统癌症患者有一个共同的特点,就是嗜好热饮、快食。吃滚烫的食物、吃饭狼吞虎咽等都对消化道黏膜有一定的灼伤和腐蚀作用,当黏膜细胞出现增生性病变后,就有可能进一步发生癌变。另外,吃饭不规律或吃得过饱会导致肠胃功能失调,时间久了,生病得癌也就无法避免。

其次,烹饪时产生的油烟也会致癌。有调查发现,常在厨房做饭者比不常做饭者肺癌死亡率高出近1倍,常在厨房做饭者患肺癌的几率甚至远远高于不常在厨房做饭的吸烟者。这主要是因为采用煎炒或油炸方式烹饪时,会造成油烟中“苯丙芘”含量增高,而它是国际公认的强致癌物质。然而很多人没有意识到油烟的危害,做饭不开油烟机或者油烟机效果太差,于是他们自己就成了活的抽油烟机,其危害甚至会超过直接吸烟。

第三,就餐情绪不愉快也会成为癌症的“催化剂”。心情不畅会造成内分泌系统的不正常运转,使脾胃运化失调,肝气不舒,久而久之会导致气滞血淤,给癌症的发生创造条件。

促进睡眠,运动能减少医药和使之更加有效,运动有助于人的规律生活,养成良好习惯。

第四要素是睡眠。睡眠之于健康的重要性,我认为主要是源自前述的“恢复能力”。作为健康的最重要标志,恢复能力的实现途径主要靠睡眠。

第五要素是饮食。人的能量消耗全靠饮食来补充。常言道:人是铁,饭是钢。从补充能量角度重视饮食对健康的作用无需多言。但“病从口入”恰恰说明,损害健康的东西往往来自饮食。

第六要素是医药。医药之于健康在于治病。了解一些医药知识,尤其是针对自己的健康状况,学习掌握一些必要的医学知识和药物知识,对于防止意外,应急处理,以及建立信心和保持健康都大有好处。

第七要素是习惯,包括饮食问题、运动问题、睡眠问题,前面几个要素中都说到了,不再啰嗦。还有一个重要问题是生活规律,特别提出来。规律生活是健康的重要前提和保障。养成良好的生活习惯,不但对于自身健康有利,还可以言传身教,对子女和亲友起到很好的示范效益。

也许,这就是癌症教会了我如何维护健康吧!

## 特别提示

郑弘波先生的治疗方法并不一定适合所有病友,仅供参考。科学就医、良好心态等是战胜疾病的基本原则。祝病友们早日康复!

(转自8月29日《健康时报》)



健康关注

鲁 韩 刘金凤 魏 喆

此外,长期高盐饮食,大量摄入肉制品、油炸食品、剩菜,过量吸烟、喝酒、吃槟榔,不爱吃水果等,都会对身体造成难以修复的损伤。

## 正确的食品选择和烹饪方法

健康专家提示,饮食防癌,应从食品选择和烹饪方式两方面共同入手。

食品选择方面,应注意平衡膳食。每餐应以蔬菜、水果、豆类、粗粮等植物性食物为主,辅以“白肉(家禽肉、鱼肉等)”,减少“红肉(家畜肉)”的摄入量。世界卫生组织建议,成年人每星期红肉的摄入量不应超过500克。而大宗人群的流行病学调查结果显示,比起植物类蛋白质,高脂肪、高胆固醇的动物类蛋白质更容易引发癌症。因此,坚持以植物类食品为主的饮食习惯,能够有效起到防癌的效果。

需要注意的是,生活中应避免长期、大量地食用同种食物,丰富多样的“彩虹式饮食”才能更有效防癌。一般来说,儿童每天需要食用不少于5种蔬果,而成年人每日起码要食用9种以上的蔬果,做到合理搭配,适量摄取。

在食物加工方面,秦皇岛市第一医院肿瘤专家付占昭建议,应多采用蒸煮、清炒、凉拌的烹饪方式。吃油炸以及烤焦的食品更易罹患胃癌。人们在食用腌肉、油炸、熏烤类食品,最好同时摄入足够量的蔬菜、水果,以达到平衡膳食,阻碍致癌物质生成的目的。



## 健康资讯

本报电(宋园园)中美民营肿瘤生物治疗研究中心近日落户天津。这是泰济生医院国际健康管理中心与美国国家癌症专家合作打造的平台,将推动和促进中美肿瘤方面的研究。我国著名肿瘤

## 中美肿瘤生物治疗研究中心落户天津

治疗专家郝希山院士表示,中心将把国际领先的肿瘤免疫观念及技术引进中国,派送专业人员前往美国国家癌症研究中心接受肿瘤免疫方面技术培训,为我国培养一批优秀的肿瘤免疫人才和专业团队。