

癌症壓力

得知患上癌症，感到恐懼和擔憂是人之常情。癌症病人除了身體受疾病威脅外，情緒的衝擊也不小。由癌症引發的壓力可在患病不同階段出現，其影響力遍及工作、家庭、社交等方面，若處理不當，不但康復進度受阻，癌症的復發率也會提高。

多面睇



懷疑患癌 心情忐忑

你有過懷疑自己生病的經驗嗎？無論最終收到的是好消息還是壞消息，其間的焦慮、不安也教人相當難受，壓力亦在懷疑患病的一刻開始產生。乳房出現硬塊是乳癌的病徵之一，當女性摸到乳房有硬塊，自然就聯想到乳癌，如果本身有乳癌家族史，擔憂更會加倍。憂慮的情緒會累積成壓力，體內的腎上腺素因飆升而令身體處於緊張的狀態。

診斷癌症需要進行一連串的检查，例如乳房造影需以檢查儀器將乳房夾住、接受大腸鏡前病人需服瀉藥等，這些檢查或多或少都會造成不適，如果病人從未接受過類似檢查，便更覺困擾。

而要確診癌症，活組織檢查是必須的步驟，化驗一般需時約一

星期，這段時間是病人最難熬的，不少病人都表示，其間心情非常忐忑不安，更有人害怕得考慮預先立好遺囑，以防化驗報告帶來壞消息。

擔憂治療副作用

當確診患上癌症後，病人所承受的壓力就更大。雖然近年針對癌症的藥物和治療正不斷改進，療效愈來愈理想，很多以往無太多藥物可控制的晚期癌症，現在都能受到控制。然而，一般人對癌症仍然心存恐懼，認為確診患癌等如被判死刑，壓力也就進一步增加了。

此外，外觀上的改變亦會構成一定的壓力，令病人的心理和行為出現變異。舉例說，乳癌患者切除乳房後頓覺失去女性的完整

性，不但憂慮遭配偶嫌棄，與人溝通也缺乏信心；鼻咽癌病人接受電療後，受治療處的皮膚或會短暫變色，部分病人自覺吸引力下降而不再受歡迎，以為被社會孤立；接受化療後脫髮的病人或會刻意減少社交活動。

另一讓病人擔心的是治療的副作用，如化療引致的嘔吐、疲倦、體力下降，或局部電療引致的皮膚灼傷等。如果治療時間較長，病人又會擔心無法工作而影響收入，加上部分自費藥物費用昂貴，巨大的經濟壓力令他們無法負荷。

康復後壓力不減

康復後如何重新投入工作，對病人來說也是個難題。不少病人發現，進行化療後反應變得遲鈍，決策能力和工作表現可能大不如前，他們因此擔心無法勝任工作，但同時又不想被上司和同事視為病人，這種矛盾的心情也會構成壓力。

有些病人完成了治療，而且身體狀況恢復理想，但仍憂心不已。他們總覺得身上帶着計時炸彈，於是整天擔心癌症復發。類似的壓力可持續數年之久，若未有好好處理，不但對病人的心理造成影響，更可能增加癌症復發的機會。

壓力增癌症復發率

癌症可導致壓力產生，同時壓力也可誘發癌症。外國有個別文獻指出，經常焦慮和緊張的女性，癌症發病率為5%，而一般女性的發病率只是2.5%；一項美國研究發現，任職教師、專業人士或行政人員的女性，患乳癌的比率較高；另一研究則顯示，七成乳癌患者曾有過最少一次創傷性經歷或曾承受壓力。

醫學界現正積極研究壓力與癌症的關係，研究發現長期的壓力可影響人體的免疫系統，當免疫力下降，體內的不正常細胞便較容易演變成癌細胞。此外，若癌症病人經常承受巨大壓力，血色素和白血球水平恢復正常的速度可能會下降，令他們不能如期進行化療，直接阻慢治療和康復的進度，而且不適徵狀持續影響病人，在無法好好休息的情況下，病情也難以好轉。若壓力影響病人的情緒，也容易令他們喪失治療動力。一項初步研究更發現，在使用化療藥紫杉醇的乳癌患者中，壓力大的病人較早對治療出現抗藥性。在種種因素影響下，壓力均可直接或間接提高癌症復發的風險。

提高警覺 正視壓力

受壓可導致身體出現一連串的

身心徵狀，癌症病人若察覺有以下的生理或心理徵狀，宜進行情緒測試，並尋求專業人士的協助：

◆**身體徵狀**：失眠、持續出現突如其來的頭痛或頭暈、肌肉骨骼痠痛、心跳加速、氣促、血壓上升、胸悶、疲倦、體力下降、腸胃激綜合症。

◆**心理徵狀及行為表現**：喪失自信心、意志消沉、對日常活動失去興趣、減少與人接觸及溝通、食慾不振、經常批評他人、記憶力變差、咬手指、專注力不足、坐立不安。

對抗壓力需要病人、照顧者和醫護人員三方聯手。病人若對病情及治療有任何疑問或擔憂，應盡早告知醫護人員，以便釋除疑慮；醫護人員要多關心病人，並留意他們有否出現壓力徵狀；臨牀心理學家和精神科醫生都可為病人進行心理輔導和行為治療，改善情緒困擾；社工除可提供心理支援外，亦能協助個別病人解決經濟問題。向家人、朋友傾訴也有助紓緩壓力；照顧者應鼓勵病人多參與社會活動，以及加入病人互助組織，病友的幫助和支持有助癌症病人跨越難關。



▶病人接受大腸鏡前需服用瀉藥，可能會感到困擾。

