



# 肿瘤真相：心灵的因 躯体的果

帮助癌症患者走向躯体与心灵的和谐与健康

▲山东省肿瘤医院肿瘤内科 宋丽华



宋丽华 教授

健康是一种和谐的状态，是人的身体和心理状态与生存环境的和谐适应，即人与自然和谐、心与身和谐、气与血和谐，三者又密不可分。WHO 把健康定义为：躯体无异常、心理活动正常、能适应外界环境。简言之，就是上述的和谐状态，疾病则是上述关系失和。

## 心身和谐是康复的核心

现代临床肿瘤流行病学研究显示，肿瘤是心身相关性疾病，肿瘤的发生与个性特征、行为习惯、生活事件及社会支持度均有一定的关系。肿瘤细胞是由正常细胞变来的，它的转变及存活，乃至发展成临床可见的肿瘤，是一个很漫长的过程，历经 10 年甚至 20 余年。

### 肿瘤是一类心身疾病

肿瘤作为一种“慢性疾病”，不是在某个病因的作用下立刻发生的，而是个体长期暴露在多种高危因素下，导致机体逐渐平衡失调和功能紊乱，身体内环境发生变化，局部组织在不健康的环境下，经历从正常到癌前病变再到癌症，这是较长的过程。

肿瘤是多种因素长期作用于身体产生的结果。从因果上来说，手术、放疗、化疗乃至生物靶向治疗，都只是针对肿瘤组织或癌细胞这一结果，而不改变生病的根本原因，甚至，在杀伤肿瘤的同时也一定程度损伤正常组织或细胞，加剧了内环境的恶化，因此，癌症患者要想彻底康复，除了依靠治疗，将肉眼可见的肿瘤消除，还需要同时消除或改变产生肿瘤的原因。临床上我们也观察到一些值得思考的现象，如有些早期或复发风险低的患者很快复发转移，反过来，一些晚期或复发风险高的患者长期生存，甚至痊愈；同样的病理和分期，采用同样的治疗方案，结果也差别很大。

### “心”与“身”密不可分

心身疾病致病因素包括患者自身的主体和作为客体的社会环境因素。两者相互关联、互相作用、缺一不可。自身的主体又包含“心”与“身”密不可分的两方面。生活事件作为心身疾病的心理—社会因素，对每个人所起的刺激作用结果是不相同的。一方面取决于该刺激的固有属性和特征、程度、频度和时限；另一方面取决于个体对该刺激的敏感性和耐受度。后者与患者的机体神经类型、躯体生理特征、性格等易患素质，以及个人的生活态度、伦理观念、社会地位、经济条件、文化修养、家庭、人际关系适应性，对疾病的态度、

体验等有密切关系。

因此，形成肿瘤的原因表面看起来错综复杂，各不相同，分析深层次的原因，不外乎上述各种因素的综合作用。这些因素的核心，是患者这一“主体”，而“主体”中的“心”之于“身”，又是核心中的核心。生成肿瘤尤其是被确诊以后，疾病体又成了一个作用因素，对机体和心理都是新的创伤，躯体痛苦和心理痛苦相互影响，形成恶性循环，在原有的肿瘤发病原因的基础上进一步加剧，是肿瘤不愈或快速发展的原因。因此，恶性肿瘤患者心身和谐与否影响着病程和结局。

### “生了大病要换个活法”

如何走向康复，是每个癌症患者及家人所困惑和所期盼的。除了接受规范化的诊疗以外，患者和家属需要做的事情还有很多。医护人员除了对患者的躯体病变给予规范化的诊疗一既不缺位也不过度，还需要关注患者的全程管理及全人照护，指导和帮助他们从发病的心理社会因素方面进行调整和改变。一是要引导患者理性的接受和面对恶性肿瘤及治疗带来的问题；二是要改变原有的生病的体质及造成这种体质的可改变的因素。据专家

推测，可能改变发病因素其中的一个因素，就可以逆转肿瘤的方向。“生了大病换个活法就好了”的说法也深含其意。

在临床工作中，注重适当医疗，通过规范诊断，准确分期和风险评估，制定治疗方案，避免治疗不足和治疗过度。在此基础上，通过多个渠道促进患者身心和谐、家庭和谐及周围环境和谐。改变对恶性肿瘤的正确认知和行为是一个漫长的过程，需要很多人的参与，也需要政策支持，但其重要性是毋庸置疑的。

## 学会关注“因” 不畏惧“果”

肿瘤这一“果”不除，又会成为心理压力的“因”，交互影响心身整体，形成恶性循环。因此，癌症患者的康复，既要通过规范适度治疗祛除肿瘤，又要同时消除或改变产生肿瘤的原因。让患者明白因果关系，关注“因”，不畏惧“果”，稳定情绪，回归健康的生活秩序，对康复至关重要。

### 亟待医生的认可和重视

在临床实践中，这样的因果关系并没有得到大多数医生认可或重视，加上医生诊疗工作十分繁忙，对此也有心无力。10 年前我开始关注心理社会因素在癌症的发生、发展及预后中的作用，越来越多的案例印证这一因果关系的存在。

“癌症是绝症”这一根深蒂固的思想，是癌症患者得知确诊为癌症后心生恐惧的主要原因。有的患者第一反应是双腿发软瘫坐在椅子上。大多数人即使没有这么夸张，但茶饭不思，夜不

能寐，极其常见。少数人说自己不害怕，“人早晚要死”，话外之音就是癌症是要死的病，是一种消极的思想，这种状态也让家人很难过。极少数人能在很短的时间内接受现实，正确面对，理性思考对策，即使这样，也需要为他们提供必要的支持。

首先，要让患者和家属明白，癌症不是绝症，通过医院、自己以及家人的共同努力可以痊愈。其次，要以熟练的专业知识与和蔼耐心细致的讲解，让患者和家属相信我们

会在全面掌握病情及身体各方面因素的基础上给予最佳的方案和适度的药物剂量，会密切关注疗效及副反应，及时调整方案或对症处理。让患者和家属对医疗有信心，是康复的重要条件之一。然后，让患者明白自己才是最好的医生，自己努力是重中之重，不要完全依靠医疗却又没有信心。患者对自己有信心是康复的必备条件。最后，在明白和充满信心的基础上，再进一步和患者及家属探讨治疗方案及自我管理措施。

## “法”与“术”相结合

法为道法，是指对病的源头而采取的对治之法，也就是治本、内治、医心、医因；术为技术，是指针对症状、体征、功能、检查结果所采取的医疗干预，也就是治标、外治、医身、医果。因此，明白癌症发生的源头以及医疗治标不治本的局限性，对于每一个患者和家属来讲都是极其重要的。只有明白才能知道自己如何促进康复，才能真正有信心和不恐慌。

这一点是所有患者共同的需要，不同的是，要达到这一目的，需要根据年龄、性别、文化水平及领悟力不同，而采用不同的沟通方式。只有少数患者一点就通，多数患者需要一个缓慢的过程，通过不断的交流和陪伴达到领悟，有一部分人则无论怎么交流也无法让其从疾病恐惧及强烈追求治疗的状态中走出来。在与病人交流中要注意辨别，避免事倍功半。

临床中需要引导患者领悟以下 5 点

- 1 癌症只是慢性病
- 2 慢性病发生有四大因素：精神心理压力、不良生活方式、饮食习惯和结构不合理及缺乏运动和晒太阳
- 3 以上因素长期存在，慢慢形成癌症体质，如寒湿淤堵所致经络不通和气血不足等
- 4 需要反省自己生病可能的原因
- 5 除了配合治疗以外，重新规划生活，学习换个活法，并相信可以扭转原来的生病轨道。

综上所述，癌症患者康复需要具备一定的条件，达到这些条件需要一定的能力，这种能力需要学习和培养。为此，我们除了微信“医患沟通群”以外，根据不同领悟力的病人的需求不同，先后建立“爱能量传递”和“身心重塑回归健康”两个微信群，将领悟力高、行动力强、进步快的病人，以及愿意并具备接受更高层面的精神心理指导的病人组织在一起，学

习正念康复，促进自我和谐与家庭和谐，得到了很好的效果。新冠肺炎疫情以后，兴起了网络授课，分别进行了情绪管理、饮食管理和运动管理系列讲座。



扫一扫  
关联阅读全文

肿瘤心理专栏

Chinese Psychosocial Oncology Society

主办：中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会

主 编：唐丽丽

本期策划：宋丽华

编 委：刘晓红 吴世凯  
李小梅 周晓艺  
强万敏