



求解乳腺癌的“心理劫”

作为一群乳腺科女医生,每天接触到各种各样的女患者,同样身为女性的她们,以自己独有的细腻、感性,不仅给予患者安全有效的治疗,还要使用专业的心理学技巧安抚着患者的不安与焦虑。随着心理社会肿瘤学的发展,关注乳腺癌患者身、心、灵各方面健康,倡导为癌症患者提供全人照顾和最优质服务得到了临床医生的认可。本期专栏特邀四位国内知名乳腺科女医生,她们用实例、数据来证明心理治疗对乳腺癌患者的重要意义。



关联阅读全文
扫一扫

看见不一样的人生图景

▲北京大学肿瘤医院乳腺中心 卫燕



卫燕 教授

2021年WHO公布数据再次引发大众对乳腺癌不同程度的恐慌,即女性乳腺癌已经超越肺癌位列各类癌症发病率之首。

作为一名乳腺内科医

生,我常与初次就诊的患者讲,人这一辈子,得病的概率基本上是一样的,只是谁也不知道自己会得什么病。但是得病以后,尤其是癌症,如果不接受现实,不积极治疗,不仅对于疾病的预后不利,更会给自己和家人造成沉重的心理压力;相反,如果把疾病当作是生命特意为你按下了一次“重启键”,自己能思量是否能够透过这场疾病,“看见”不一样的人生图景,不仅能

够让自己的心态变得平和,更能减轻心理压力。

有一例女患者,年近六十,初次就诊给我的印象是瘦弱、挑食,需要家人寸步不离的照顾。不幸的是,她的乳腺癌发现的时候已经是晚期;但女儿经过多方咨询,直接来到北京大学肿瘤医院。从第一次就诊开始,我跟她在治疗期间进行了数次“或深或浅”的谈话,我清楚的观察到,变化慢慢在她

身上发生。治疗一直非常顺利,她整个人的状态相比于过去变化很大,不再那么依赖家人的照顾。现在,五年多过去了,患者的身体看上去比得病前还壮实了。让我惊喜的是,不识字的她已经可以单独来医院取药做检查。所以,从这例患者,可以让我深切地感受到,作为医生我们不仅仅要关注疾病,更应该鼓励患者,人的身体得病了,但内心依然可以充满正能量。

乳腺癌是一种身心疾病

▲广西医科大学肿瘤医院乳腺及骨软组织肿瘤内科 陆永奎



陆永奎 教授

众所周知,乳腺癌不仅仅是一种癌症,而是一种身心疾病,在乳腺癌的发生、发展及转归过程中,心理社会因素起到了重要作用。在乳腺癌诊疗期间,由于患者术后形体的改变、治疗不良反应、疼痛以及工作压力、经济压力、家庭关系等关系,超过30%的患者存在着不同程度的心理症状,如焦虑、抑郁、复发恐惧、对治疗疗效的担忧以及对死亡的恐惧等心理的变化。这些来自心理社会因素可贯彻整个疾病始末,影响乳腺癌患者后续的治疗疗效、生活质量及生存期。

乳腺癌患者确诊后第一年焦虑、抑郁患病率可达50%,第二年下降至25%,随着生存时间的延长,焦虑、抑郁症状逐渐减轻,并在第5年降至15%。焦虑、抑郁的存在以及两者的联合均预示着乳腺癌患者的高死亡风险;从机制上看,心理社

会因素能通过大脑神经系统对机体的内分泌系统及免疫系统进行调节,进而影响乳腺癌的发生发展。在短期或长期的负性心理应激下,可通过自主神经系统释放儿茶酚胺等激素或通过刺激下丘脑分泌释放激素,抑制NK细胞的活性,及各类炎性细胞因子表达增高,从而促进肿瘤的生长、迁移、血管生成和转移扩散。

随着医疗技术的进步,乳腺癌的确诊率和生存率不断提高,乳腺癌患者心理社会问题和心理社会支持需求也在不断增加。因此,将心理社会肿瘤学的内容整合到临床治疗,重视并有效管理心理情绪问题对乳腺癌患者显得尤为重要。一项长达8~15年的随访试验表明,对早期乳腺癌术后患者进行以认知行为治疗为基础的认知压力管理干预可以持续改善他们的感知压力、抑郁症状和生活质量。目前基于互联网技术的个体化心理干预得到广泛关注,通过电子邮件、电话等网络方式进行症状管理及心理调适指导,可显著改善患者的负性心理症状、提高生活质量及医护人员满意度。

治疗乳腺癌:关心是药

▲首都医科大学附属北京天坛医院乳腺科 王林 王丕琳



王丕琳 教授

随着科学技术水平的进步及医疗模式的转变,人们越来越认识到心理—社会因素对乳腺癌的发生、发展和转归都有着深刻的影响。不仅是患者需要心理社会方面的帮助来减少心理痛苦、提高生活质量,临床医护人员也需要心理社会肿瘤学的帮助来提高患者的治愈率和生存期。

“关心”是药。心理—社会因素影响着乳腺癌患者的预后。来自法国波尔多大学心理实验室的心理学家进行了一项长达10年的追踪研究,结果发现,没有一个生理因素能够预测生存时间的长短,而在心理因素中,能够获得的社会支持越多,乳腺癌患者存活的时间就越长。国内宋三泰等人的研究也发现在无远处转移的乳腺癌患者人群中心理因素影响患者的生存期。

“关心”是盾。心理支持可以对乳腺癌患者的身心起到保护作用。心理因素、肿瘤和免疫功能三者间存在极为紧密的关联性,患者

心理问题与免疫功能呈负相关,而免疫功能各细胞因子情况又同肿瘤细胞的杀灭及转归呈正相关。国内外研究表明心理方面的支持对提高乳腺癌患者的免疫功能有着积极的意义。本院开展的相关研究也表明,适当的心理干预,如放松训练等,可以改善乳腺癌改良根治术后患者的免疫功能。同时,也有大量临床研究证实心理干预可以有效减轻乳腺癌患者的心理痛苦和治疗副作用,尤其是在化疗期和围手术期。

“关心”是窍。心理—社会支持是帮助乳腺癌患者实现全面康复的一把钥

匙。乳腺癌生存者在所有带癌生存者中占的比例最大,因此越来越多的研究着重于关注乳腺癌生存者的生活感受。心理社会肿瘤学关注癌症患者身、心、灵各方面健康,倡导为癌症患者提供全人照顾和最优质服务。医护人员和家属可以根据患者的需要,积极调动环境因素与社会资源,给患者提供帮助、鼓励和支持,最大限度地恢复患者的社会功能。大量研究表明,给予乳腺癌患者心理及社会方面的支持,可以有效帮助康复期乳腺癌患者提高生存质量,更好地回归家庭和社会。

换个活法才能完全康复

▲山东省肿瘤医院乳腺内科 宋丽华



宋丽华 教授

乳腺癌的发生发展是一个多阶段、多步骤过程,是多种因素共同作用的结果。这些因素包括遗传易

感性、环境致癌物、个性特征、行为习惯、饮食结构、生活事件及社会支持等。

从因果来说,只有改变了生病的原因,才能使癌症逆转;反过来,如果既没有改变生病的原因,癌症的诊断、癌症带来的躯体病痛及治疗相关的负担又成为新的压力,是癌症患者难以治愈的主要原因。长久以来癌症治疗的主要手段如手术、

化疗、放疗及靶向治疗等,均是针对肿瘤或癌细胞,没有解决生病的原因,这可能是同样类型和分期的乳腺癌给予同样的治疗,其结局完全不同的原因,也是有的早期乳腺癌患者在短期内复发而有的晚期乳腺癌患者能够长期生存乃至康复的原因。专家认为只要改变了与癌症发生发展有关的因素甚至只改变某一个因

素就能够逆转癌症。很多抗癌明星的康复经历也印证了这一说法,即癌症患者要想完全康复需要换个活法或涅槃重生。

综上所述,我们可以把癌症发生发展有关的因素区分为患者本人不可改变的和可改变的两大类,前者如遗传易感性和环境致癌物,后者统称为癌症的心理社会因素。帮助患者及家属正确的

认识乳腺癌发生的原因,理性思考和反省过去长久以来哪些因素在慢慢伤害患者的健康,改变可改变的因素,接纳不可改变的因素,赋予患者足够的信心和毅力应对癌症的规范治疗并制定切实可行的自我康复目标,对乳腺癌患者的康复至关重要,这需要为患者和家属提供系统的心理社会干预和有效的情绪管理方法。

肿瘤心理专栏
CPOS
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:何双智
编 委:吴世凯 李小梅
吕晓君 王霞
周晓艺 宋丽华