

# 衛生漫談

## 防癌、抗癌

林振時

我們曾談過「腫瘤」，主要着重於起因方面，以引起重視預防。這裡再談談腫瘤，仍然是大題小作，因為癌腫的確是大題目，牽涉的面很廣，內容也甚精深，我們只能漫步走過，或許可以檢到一些有用的東西。

腫瘤是身體上多餘的組織，是有害的，要用外科手術切除，切除得越乾淨越好。說是這麼說，做起來並不那麼簡單，原因是癌腫約有一百多種，各有特性。有的比較「安靜」，有的相當活躍，在未被發現前已向全身擴散。割了原發的癌腫，其他擴散出去的癌腫，所謂繼發的腫瘤，還會發展，而且為數甚多，是無法做手術且割不勝割的。

有的腫瘤雖然成性「安靜」，生長緩慢，顯微鏡下觀看是屬於良性的，會自我約束，自我靜止，不向遠處播散。可是瘤子長在顱內，腦子裡邊，會引起顱內壓力增高，要壓迫鄰近的神經組織或是器官，像眼睛或腦下垂體等重

要組織。所以，客觀上是「惡性」的：如靠近重要的血管，要做手術也是困難的。

情況非常複雜，所以專科分科分得很細是有道理的。癌腫切除後，擔心仍有漏網的腫瘤細胞，也就會考慮加上放射治療，或稱輻射治療，利用高電壓產生的X射線，或是放射性同位素鈷，或其他放射物質進行治療。身體上的細胞對放射性的敏感度不同，淋巴細胞是敏感的，神經細胞是屬於不敏感的細胞，所以，不是所有癌腫都可以用放射治療。像中國人多患的鼻咽癌，對放射治療敏感，治療效果好，反而是外科手術不好做，只有依賴放射治療。

放射線對身體正常細胞也有損害，我們在照射癌細胞時，射線通過的皮膚、皮下組織、血液、肌肉、骨骼等都會有影響，引起類似燒傷那樣的改變。為了避免這些不良副作用，放射治療醫生就設計，用幾個照射燈朝着腫瘤的中心來照射。這樣病人皮膚受的量就分薄了，

# 食譜

## 冬菇雞煲

材料：

1. 雞 四分之一隻
2. 冬菇 八朵
3. 捲心菜 兩杯(切塊)
4. 粉絲 一小包
5. 葱 兩大枝
6. 紅蘿蔔 半個(切片)
7. 醬油 兩茶匙
8. 蠔油糖 各一茶匙
9. 雞湯 一杯
10. 水 半杯
11. 胡椒粉及鹽 少許
12. 玉米粉 一湯匙水兩湯匙勾芡

作法：

1. 將雞切成塊後用醬油蠔油少許醃十分鐘。
2. 冬菇泡軟後擠乾水份
3. 粉絲泡軟後切斷濾乾
4. 鍋燒熱放兩茶匙油，加入雞塊翻炒，然後冬菇白菜拌炒，再加粉絲、雞湯、水及調味料拌勻後放入紅蘿蔔片葱段，勾芡，再少許麻油。

將以上炒好的材料轉入砂鍋內，蓋好，用中火燜十五分鐘即可上桌食用。

不引起細胞的死亡或其他傷害，而被來自各方面集中照射的癌細胞，所受的量加在一起，就可讓癌細胞死。不過，一般說來，正常組織的損傷是難以完全避免的，如鼻咽癌經照射後，鄰近的唾液腺也會受累，所以有口乾的現象。

化學治療，簡稱化療，是用不同的藥物，對腫瘤細胞進行攻擊。種類繁多，或為化學合成藥物，抗菌素，激素，植物藥（從植物中提取出來的有效物質）等。

使用上常為合併用藥，從腫瘤細胞的各方面進行干涉，也可使其毒性作用較為分散。抗癌藥物的副作用有：骨髓抑制，致白血球，血小板，紅血球降低。胃腸反應：噁心、嘔吐、腹瀉、食慾不振，口炎，咽炎，脫髮等等。其他對心臟及免疫作用也有抑制作用。

化療可以對全身進行治療，是其重要的特點，一些漏網的癌細胞都有可能遇上藥物，所以是抗癌的重要手段。但能完全靠化學療法醫好的不多，僅白血病、絨毛膜上皮癌、惡性淋巴瘤等效果好，其他大都需與手術及放射治療配合治療，是有計劃地「團隊工作」。因此，有經驗的醫院治療的效果會比較好。

話說回來，腫瘤的治療效果，很大程度上決定於腫病發展的階段：一般說來，腫瘤越早，越少，越維持在原来的部位，治療的效果越好。反之，腫瘤發現得遲，越大，越有可能播散到其他部位，治療的效果越差。到了腫瘤極度擴展時，就是很有經驗的醫生或醫院，也無能為力。如發現得早，就算不是太有經驗的醫院，也可以根治。所以，早期發現，早期治

療，是最好的策略。

美國癌腫學會 (American Cancer Society) 提出一些值得警惕的徵象：

- 不平常的出血或排出物
- 不消失的色塊
- 超過二星期仍不癒合的潰瘍
- 大小便習慣改變
- 持久的聲音嘶啞或咳嗽
- 消化不良或吞困困難
- 皮膚上的疣或痣發生改變

上述各項均宜引起注意，有無癌腫的可能性。體重持續下降也應請醫生檢查，看看體內有無異常。

人總會病，經常自我身體檢查及定期醫生體格檢查，是有效的預防措施。

\* \* \*

癌腫是人類健康的頑強敵人，不是醫生開幾劑藥，打幾針藥就可以治癒的；但也不是完全沒有辦法對付的疾病，但因為死的親戚朋友多了，聽得多了，於是談癌色變。病人聽到有了癌症，就幾乎等於聽到「判處死刑」一樣的嚴重，於是悲觀失望。

事實上，在美國三個癌病人就有一個得到痊癒，這是相當大百分比的治癒率，是相當好的結果。當然是各種癌腫混起來算的，有的很高，有的很低，但總是個成績，是個盼望。

不少人明知彩票賭博得獎機會微之又微，為了爭取那幾十萬或百萬分之一的機會，都每月花錢去「碰」，碰了多少年仍是被騙，還是去碰。身體比錢財重要，又有百分之三十幾的

痊癒機會，豈不應該努力去爭取嗎？

對付癌腫要團隊工作，不單是醫生護士的事，連病人、病人家屬，甚至一些朋友也應包括在內。病人本身也是整個團隊的成員，要配合醫療的進行。如果病人完全失去鬥志，失去信心，失去盼望，全身的免疫系統就要崩潰；病人有堅強的意志，也就提高成功的機會。

治療癌症需要時間，需要好幾個月、一年，甚至幾年的時間，治療過程中的疼痛、噁心、嘔吐、禿髮、消瘦、自怨自憐都是需要付代價去克服的。拖拖拉拉或半途而廢都會影響效果的。及時當機立斷，效果就很不錯。記得三十多年前，有位女同事（女醫生），在常規胸部X線檢查時，發現肺部一小小的陰影，從X線診斷的角度看來，仍然不十分肯定是否早期的肺癌。那女醫生的丈夫是外科教授，也做胸科手術，沒有浪費時間，幾天內就做了手術，病理切片證實是肺癌，因為做得早，做得完全，那女醫生仍健在，已經七、八十歲了。

應聽從主診醫生的意見或治療計劃，特別是專科醫生的意見，因為他們經過專門訓練，見過的病例多，經驗豐富；只要是可靠的醫生，應該充分合作，才會有好的或更好的效果。專科醫生對各種腫瘤的發展過程有深刻的了解，能預先有所估計，能看到一般人未料及的可能性，提出一些建議，爭取最好的效果。

有種小孩眼部的腫瘤叫做「視網膜母細胞瘤」，常發生於幾歲的小孩。開始時眼睛也不突出來，也不疼痛，小孩也不懂一側視力障礙，只由大人在晚間偶然發現小孩的瞳孔反光

如貓眼，才找醫生診治。這種瘤是惡性瘤，一隻眼長了瘤子，另一眼過一段時間也可能長出同樣的瘤子，所以眼科醫生常建議連「好眼」也該摘除，否則，日後會長出瘤子來，將難以保命。這對做父母的是個很痛苦、很難做的決定。小孩兩三歲是最好玩的，摘了一隻眼睛已是非常痛苦的事實，連好眼也拿掉，小孩終生要過着盲人的痛苦生活，於心不忍，只做有腫瘤的那邊的手術，往往連小孩的生命也斷送。

得了癌症，一些朋友親戚可能提供一些偏方，或是一些「以毒攻毒」的民間療法：一些有毒的動物得來不易，療效也不確定，可能也是花錢不討好的，有了專家的照顧，就不宜互相干擾。有的病人求醫心切，跑到美國的鄰國邊境去參加治療，又全是素食，聽起來也沒有甚麼特別的醫療設施或藥物，並輔以禱告、唱詩、冥想、交通等節目。為時二三週，都需費一萬多美金，我真懷疑主辦人的動機何在。應慎思明辨。

不單家屬對病人的支持，朋友的支持與幫助也是非常需要的，讓病人心情舒暢，有樂觀的態度對待生活的難處。

有的人癌得醫治，有的人並未完全治好，而是帶病生活，可能控制一些進展，解決一些痛苦。

上面我們談的是身體與情緒的醫治與支持，用教會的術語，是體與魂方面的事，尚有一件更重大的是靈性方面的事。不少人在最黑暗的病痛中，看到了光，看到了真光，靈魂得以甦醒，明白人生的真諦。如果一直是風平浪

靜，萬事如意，正如耶穌所說的，走進那寬的門，大的路上面，最終引起滅亡的可怕景況（參馬太福音第七章13、14節）。

人的內心深處需要平靜安穩，患了重病的人更是如此。現實生活中，許多人並沒有真正的平安，不但擔心今生的事，連來世的事也在擔憂，因而更加重身體的難處，對治病非但無益，反而有害。也有相當多的人，有了病痛，有了難處，但找到出路，看到「前景」，是真

的內心平穩，知道自己的盼望，雖然只能遙望的內心平穩，知道自己的盼望，雖然只能遙望的家鄉，但卻有真正的把握，能從容走過死蔭的幽谷，這就是信救主耶穌的人的情況，相信許多人都可為此作見證。其他不信真神，誤信假神的人卻無此福氣，對來生充滿恐懼與黑暗，所以，在喪失親愛的人時，是難以形容的悲傷無助，淒切之聲令人心寒。

抓緊時機，廣傳福音是信徒最重要的人生任務。

## 基督徒的“晚安” 于中昊譯

安眠吧，親愛的，好好的安息；  
 把你的頭枕放在救主的胸懷裡；  
 我們愛你深，但耶穌最美的愛你一  
 晚安！晚安！晚安！  
 你平靜的睡去像嬰兒般的安眠，  
 不再有勞苦眼淚但也不再醒轉，  
 你完美的安息，深沈而且安全一  
 晚安！晚安！晚安！  
 直等到陰影被驅出這地上；  
 直等到主最後將祂的禾捆收藏；  
 直等到幽暗成為清晨的光亮一  
 晚安！晚安！晚安！  
 直等到復活的榮光照亮天際；  
 直等到在基督裡死的人復起，  
 祂將要降臨，不再是卑微的樣式一  
 晚安！晚安！晚安！  
 直等到那神聖的愛賜給你榮光，  
 你將要變作像主的榮耀形像  
 祂將要精金的冠冕戴在你頭上一  
 晚安！晚安！晚安！  
 不過是晚安，親愛的一不是分離  
 過不多久，祂所有的聖徒將住在一起  
 神聖的聯合，雖然是沒有形體一  
 晚安！晚安！晚安！  
 直等到我們在祂的寶座前再次聚集，  
 穿上主賜給屬祂之人全然聖潔的白衣；  
 直等到有像主知道我們一樣的真知一  
 晚安！晚安！晚安！