

2012年10月16日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjlxwb@163.com
 统筹/徐舒帆

这年头凡事都追求性格,但若提到“乳腺癌性格”,恐怕没人会觉得这样的性格有多独特、多有范儿。这种性格你听着可能感觉陌生,但在业内却不是新闻,乳腺科的医生甚至说:“是不是得了乳腺癌,有时候我们看表情就知道个大概了。”每年10月是乳腺癌防治月,我们谈过乳腺癌的饮食因素、婚育因素,也聊过如何早期发现、早期治疗。这次,我们来谈谈乳腺癌的“性格问题”。

乳腺癌患者有自己的行为、性格特点 你有“乳腺癌性格”吗?



“粉红丝带”
 是全球乳腺癌防治活动的标识。



乳腺癌本身也酿“心病” 乳癌患者最担心“性生活”问题

如果说性格、行为模式可能无形中增加你患乳腺癌的风险,那么乳腺癌作为一个巨大的创伤事件,无疑又会影响到你的心理状态。

陆澄说,国内外都有调查显示,乳腺癌患者的焦虑、抑郁程度明显高于健康人群——这很容易理解,生了病,还是肿瘤,换了谁都会压力山大的。不过乳腺癌患者的情况比较特殊。“乳腺癌对于患者的打击,不仅来自于生命受到威胁,更来自于‘女性魅力’、‘自我认同’方面的打击。”陆澄说,健康的乳房对于女性的美丽和魅力来说,都是至关重要的。如果女性患上乳腺癌,甚至需要手术切除乳房时,首先就是对自我的怀疑和摧毁:我还算女人么?我还能结婚生孩子么?

陆澄调查过500位生存5年以上的乳腺癌患者,看看她们最关注的问题是什么,结果“性生活”排在了第一位,其次就是担心自己的婚姻出现问题。

陆澄的这一研究结果发表在国外某著名期刊上。他告诉记者,过去10年大家都在关注乳腺癌的预防、发现和治疗,如今,乳腺癌早期发现率大大提高,80%以上的患者都可以长期生存,它成了临床治疗效果最好的一种恶性肿瘤。可患者生存下来以后,活得怎么样就成了一个巨大的问题。“现在医学界对于早期发现的肿瘤,会尽量采取保乳手术;无法保乳的患者,医生会在手术同时修复乳房;患者后续治疗期间要接受相关心理疏导,家人也要多支持。同时,我们应该及时把正确观点告知患者,降低她们的焦虑和抑郁情绪。”

医生告诉你3个真相

△得了乳腺癌后,还能有夫妻生活吗?
真相:可以,但在放疗、化疗期间(治疗后半年内)应禁止,这主要是为了防止免疫力低下时发生不必要的感染。

△得了乳腺癌后,还能生育吗?
真相:可以,但有时间上的限制。25岁~35岁的女性,3年内不建议生育;35岁以后的女性,5年内不建议生育。

△得了乳腺癌后,还能哺乳吗?
真相:当然可以!如果你的另一侧乳房还能哺乳,那么更应该坚持母乳喂养,这样还能大大降低对侧的乳腺癌发生率,可谓一举两得。(据《金陵晚报》)

医生说:

是不是乳腺癌患者看表情能猜到

如果有一个人跟你说:“你是不是乳腺癌患者,我看你的表情就能猜到。”你多半会觉得这个人是在招摇撞骗。

可在南京市妇幼保健院乳腺病中心主任陆澄教授眼中,一个人是不是可能患乳腺癌,从她的神态、表情上,确实能看出点儿端倪。

“当然不可能是靠脸看病,但凭对方的神态还是能看出一些的。”陆澄说,“那些抑郁的,看起来闷闷不乐、愁眉苦脸的人,最终被诊断为乳腺癌的比例确实要高一些。”

这当然不是医生们在“以貌取人”,而是肿瘤与性格的关系。

陆澄解释,这有两方面的原因:确实患了乳腺癌没什么人会觉得开心,神情抑郁一些总是有的;再者,具有某些性格特质和行为模式的人,就是容易患癌症。

研究说:

乳腺癌患者面对负面事件更“幼稚”

当然,你可能觉得上面这些更多的是“说说而已”。这年头讲究有证据有真相,所以我们来看证据吧。

南京曾经有专家对临床的乳腺癌患者和良性乳腺疾病的患者进行对照研究。他们发现,大多数乳腺癌患者在肿瘤发生前一年,都遭遇过一些很不愉快的事件,比例达到84%。这些事可不是今天你出门运气不好跌了一跤这么简单,它们都是一些可以对生活带来较大影响的负面事件,例如家人生病去世、工作不顺、人际交往出现严重问题等等。

不过这些烦心事,每个人一生中难免要遇见,可为啥你不生病我就病了?专家们进一步研究了不同人群面临负面事件的应对模式,结果发现,乳腺癌患者在遭遇负面事件时,往往采取一些更“幼稚”的应对模式。

“在遭遇打击时,每个人的反应不同。有的人自嘲一下,幽默应对;有的人寻求他人帮助,解决问题;有的人牢骚不断,却不行动;还有的人甚至干脆眼睛一闭做鸵鸟,期待‘天上掉馅饼’问题突然都消失……如果事不关己,谁都知道那些只会发牢骚,逃避现实的应对方法不好,可很多人恰恰就是这么做的。”陆澄说,而这种不成熟的心理防御方式,并不能解决问题,带来心理的平静,甚至还可能引发更大的问题,带来更严重的情绪冲突。

从专家的研究结果来看,在乳腺癌患者中,恰恰就是选择这些不成熟心理防御方式的人更多。可见“什么性格的人得什么类型的病”是有一定道理的。

提建议:

别让乳腺癌真的成“心病”

其实在心理学上,有种行为模式被称为“C(Cancer)型性格”,又叫“肿瘤性格”。顾名思义,这种性格是和肿瘤关系密切的。这就是说,凡事你越是多思多虑、情绪纠结、抑郁难平、苦苦压抑,那么你离肿瘤就可能越近。

陆澄说,乳腺癌可能更容易受这种性格和行为模式的影响,因为乳腺癌是一种和内分泌关系特别密切的肿瘤——它和你体内的雌激素水平密切相关,而乳腺就是雌激素的一个“靶器官”。咱们都听说过内分泌失调,也知道情绪不好容易引起内分泌失调,所以性格不佳、情绪不好的人和乳腺癌的关系就更密切些。

“在肿瘤的成因中,不外乎是遗传因素和行为因素。在行为因素中,我们关注当事人的生育情况、母乳喂养情况、饮食运动情况……可很少关注其性格、兴趣和行为模式。可就临床来看,后者的重要性绝对不亚于前者。”陆澄说,一个人格健全、心理健康的人,不仅患心理疾病的风险更低,出现心身疾病的风险也较小,而乳腺癌其实也可以算是一种心身疾病。“从这个角度来说,关注自己的心理健康,其实对于乳腺癌的预防和治疗来说,也有很大的意义。”