

星島日報健康專欄《保健至專》- 癌症患者身心同療

阿兒（化名）三十出頭，是一名跨國公司的高層。她對自己的要求很高，「能幹」和「鐵人」彷彿就是她的代名詞，然而偶然的一次體檢，阿兒發現自己患上了乳癌。

面對病患，阿兒初時顯得很積極，可惜經歷多次手術、化療、電療後，加上外觀上的轉變，令她身心疲乏，體力大減。最令她感到奇怪的是，在完成所有的療程後，她竟出現持續失眠、沒有動力、精神難以集中等情況。跟熟悉的朋友見面或遇上親友團聚時，她竟感到莫名的恐懼和抗拒。她漸漸厭惡這個病癒後的自己，更開始懷疑自己的價值，對將來感到非常絕望。

幸好，阿兒願意到精神科門診接受治療。事實上，阿兒初期很抗拒接受抗抑鬱藥物治療，彷彿又被冠上另一個病的名號。但隨著多次會面，阿兒逐漸明白，接受抗抑鬱藥物治療是較快和較有效的方法。經過一段調配藥物的過程，阿兒發覺自己的睡眠情況開始有所改善，她漸漸開始投入以往的社交圈子。阿兒亦調節對自己的要求，明白病癒後身心皆需要慢慢適應，故她一方面嘗試參與癌協服務中心和病人資源中心的活動，另一方面返回職場工作。

勿忽視心理狀況

阿兒的故事揭示了癌症患者中常見的心路歷程，不論是初期斷症到開始接受治療，還是完成療程到重新投入工作或正常生活的階段，都伴隨著不同程度的挑戰。出現情緒病的徵兆實在可以理解，但決不可掉以輕心，應當正視並接受適當的治療，方能在抗癌持久戰中堅持下去。研究顯示，若癌症病人的情緒病處理得宜，更能配合治療，對成功抗癌有正面幫助。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生潘錦珊

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-12-30)

癌症患者身心同療

周一：精神科/視光學

保健至專

阿兒(化名)三十出頭，是一名跨國公司的高層。她對自己的要求很高，「能幹」和「鐵人」彷彿就是她的代名詞，然而偶然的一次體檢，阿兒發現自己患上了乳癌。

面對病患，阿兒初時顯得很積極，可惜經歷多次手術、化療、電療後，加上外觀上的轉變，令她身心疲乏，體力大減。最令她感到奇怪的是，在完成所有的療程後，她竟出現持續失眠、沒有動力、精神難以集中等情況。跟熟悉的朋友見面或遇上親友團聚時，她竟感到莫名的恐懼和抗拒。她漸漸厭惡這個病痛後的自己，更開始懷疑自己的價值，對將來感到非常絕望。

幸好，阿兒願意到精神科門診接受治療。事實上，阿兒初期很抗拒接受抗抑鬱藥物治療，彷彿又被冠上另一個病的名號，但隨着多次會面，阿兒逐漸明白，接受抗抑鬱藥物治療是較快和較有效的方法。經過一段調配藥物的過程，阿兒發覺自己的睡眠情況開始有所改善，她漸漸開始投入以往的社交圈子。阿兒亦調節對自己的要求，明白病痛後身心皆需要慢慢適應，故她一方面嘗試參與癌協服務中心和病人資源中心的活動，另一方面返回職場工作。

勿忽視心理狀況

阿兒的故事揭示了癌症患者中常見的心路歷程，不論是初期斷症到開始接受治療，還是完成療程到重新投入工作或正常生活的階段，都伴隨着不同程度的挑戰。出現情緒病的徵兆實在可以理解，但決不可掉以輕心，應當正視並接受適當的治療，方能在抗癌持久戰中堅持下去。研究顯示，若癌症病人的情緒病處理得宜，更能配合治療，對成功抗癌有正面幫助。

整理：Kimmy



今日顧問
青山醫院精神健康學院
副顧問醫生潘錦珊