

把暗淡的日子 活成最美的时光

67岁的戚戚已与癌魔抗争了9年

67岁的戚戚是一位身材高挑、光彩照人的老年模特，曾多次获得省内大奖。可是让人难以想象的是，这样一位美丽时尚、阳光快乐的人，却已经与癌症斗争了将近9年。



心里有阳光，脸上就灿烂。

不把自己当病人 术后一年重回模特团

性格开朗、外向的戚戚，在2012年遭遇了人生的转折。那一年，58岁的她一边工作，一边活跃在老年模特队中，生活多姿多彩。8月的时候，她突然开始拉肚子，到医院打点滴一周也不见好转。在医生的建议下，她到医大做了肠镜等检查。没有一点预兆，她接到了自己已经是直肠癌晚期的消息，而且需要立即手术。

一开始，戚戚还尽量表现得坚强镇定，可是手术之后，她虚弱地躺在病床上，先前所有的淡定顿时消失了。住院将近一个月，化疗6次，戚戚那段时间吃啥吐啥，每天都迷迷糊糊的。身高1米74的她，手术前就只有110斤，手术之后，瘦到只剩90多斤。她忍不住胡思乱想，甚至失眠，躲在被子里哭。“58岁啊！还有那么多事情要做，还有好多地方没去玩呢！”戚戚说那时候她特别不能理解为啥自己会得癌症，明明前些天还跟着模特团一起演出呢！

在家休养的日子，模特团里的霍红老师特别关心她，很多姐妹鼓励她。“后来我想开了，我不能在家里躺着，我得做自己喜欢的事情。”戚戚告诉记者，休养了一年之后，她就重新回到了模特团。



坚持穿高跟鞋训练 拿下大赛大奖

“那时候自己不拿自己当病人，不管多难受、多痛苦，都穿着12厘米的高跟鞋坚持训练。”戚戚告诉记者，每天上下午都练，一天要练五六个小时。2013年，对于戚戚来说，是光芒闪耀的一年。这一年她获得了中国新丝路模特大赛辽宁赛区冠军。

“到今年的8月30日，就是我手术后整9年的日子了，现在偶尔还有不舒服的时候，但是我觉得自己和正常人一样，该聚会聚会，该玩玩。”戚戚笑着告诉记者，她现在已经成为自己主治医生口中的榜样，经常用她的故事去激励其他的患者。

现在，戚戚是省文化馆模特团常务团长，不仅自己坚持模特训练，还在老年大学等机构担任模特老师，每天的生活都非常充实。“是模特让我改变了生活，我在省文化馆模特团，跟随霍红老师一起共同奋斗12年，我们团队的口号就是‘美丽时尚、阳光快乐’。”

坚强、乐观的戚戚，想用她自己的例子去激励更多的病友，即便是生活在暗淡的日子里，也要活出最美的时光。

辽沈晚报记者 王冠楠
图片由受采访者提供

热点 关注

辽宁城市居民恶性肿瘤发病率上升 稳住！不要“谈癌色变”

近期，辽宁省卫健委对外发布了《辽宁省2019年度卫生与人群健康状况报告》。这是2014年以来，辽宁连续发布的第七本“健康白皮书”。此次发布的“健康白皮书”显示，辽宁省居民基本健康指标居于全国上游水平。

“健康白皮书”显示，以心脑血管、恶性肿瘤为主的慢性病是影响我省人群健康的主要疾病。根据沈阳、大连、鞍山、本溪、丹东和阜新6个市的监测数据，我省城市居民恶性肿瘤发病率上升明显，粗发病率为415.02/10万，较上一年上升了1.93%。2012年至2019年间，男性恶性肿瘤发病率年均上升3.87%，女性年均上升4.19%，女性恶性肿瘤发病率连续两年上升幅度高于男性。

男性发病前五位依次为肺癌、胃癌、结肠癌、肝癌和直肠癌，相比前一年的“健康白皮书”，结肠癌由第四位上升至第三位。女性发病前五位依次为乳腺癌、肺癌、甲状腺癌、结肠癌和子宫宫颈癌，与2018年相比没有明显变化。

中老年人群对于癌症话题格外关注，一方面是大家健康意识的提升，另一方面是朋友圈中似是而非的肿瘤“知识”让人无所适从，其中还有不少耸人听闻、广为流传的虚假信息和谣言。为了让读者更好地了解癌症预防与诊疗方面的知识，本报专访了中国医科大学附属盛京医院肿瘤中心、沈阳市精神卫生中心的相关专家，请他们为大家答疑解惑。

专家 解读

定期体检非常重要

乳腺癌发病率高居女性恶性肿瘤榜首，中国医科大学附属盛京医院肿瘤中心主任刘彩刚在接受本报记者采访时表示，希望大家不要“谈癌色变”，而是应该多了解相关知识，避免陷入诊疗误区。

近年来，乳腺癌的发病率虽然不断上升，但乳腺癌的死亡率却显著下降，这恰恰证明乳腺癌并非不治之症。“乳腺癌的治疗关键在于早发现、早治疗。早期乳腺癌患者术后治愈率逐年提高，即使是晚期的乳腺癌，经过合理的药物或生物学治疗也可延长生存时间、提高患者生活质量。”刘彩刚教授强调，女性一定要定期到医院进行乳腺体检和影像学检查，特别是40岁以上的女性和乳腺癌高危人群。

肿瘤的发生和发展取决于内因和外因两种因素。“内因主要是指遗传因素，其中起关键作用的是基因突变。如果一个女性的母亲、姐妹等直系亲属有得乳腺癌的，那么她的发病率要比别人高1至2倍。但遗传因素只是乳腺癌的病因之一。80%的乳腺癌患者并没有明确的家族史。”

刘彩刚教授介绍，肥胖和酗酒也会影响女性体内的激素水平，进而导致乳腺癌的发生。外因主要是指环境因素，如吸烟、空气污染和电离辐射等。随着我们生活条件的不断改善，更多的高危因素也威胁到了女性健康。据2018年发布的中国癌症报告分析显示，中国东部地区较西部地区存在更高的乳腺癌发病率，这与东部地区城市居民生活方式不断趋于西化、肥胖率普遍增高、生育率相对降低等因素有关。

据国家癌症中心发布的《家庭防癌指南》介绍，我国近年来癌症发病率仍然处于逐渐上升的态势，防控形势严峻。癌症虽然可怕，但也是可防可控的。癌症其实和我们的生活习惯、饮食习惯等有很大关联。要养成健康的生活方式，多喝水、少吃油腻的食物、适量运动；要养成定期体检的习惯，以便早发现、早治疗，防止其恶化。另外，专家也特别提醒，如果市民体检报告提示疑似肿瘤，不要盲目相信互联网搜索结果，而应求助权威的医生和医院。

知心嗑

心理专家：乐观是“良药” 癌症最怕自己吓自己

癌症带给癌症患者及其家属的心理负担是巨大的，沈阳市精神卫生中心老年三病房主任崔文辉主任医师在接受记者采访时表示，如果患者在知道自己病情后出现紧张、焦虑、抑郁等不良情绪而影响正常生活或治疗时，可求助精神科医生，及时的心理或药物干预对病人是很有益的。

国际研究数据表明，肿瘤病人的抑郁症发生率为普通人群的3倍以上。崔文辉医生说：“癌症患者心理乐观与治疗一样重要。建议患者多和病友在一起，不仅能够抱团取暖，还能够相互打气，患了癌症以后不仅要自己振作起来，还要帮助患癌的好友一起振作起来，这样产生的能量是非常大的。”而病人的家属同样也需要调整心态，崔文辉医生说：“从某种意义上，一人患癌，已不是一个人的事情，而是一

个家庭的事情。只有当患者和家属一起携手走出心理低谷，调整好自己的状态，乐观、强大的心理才能成为一家人相互扶持继续走下去的动力。”

对于癌症患者，到底该不该让他们知道自己的病情？崔文辉医生认为各有利弊。“一些患者在得知自己得了癌症后，会有一段期间的否认期和愤怒期，这是非常正常的，顺利度过这一时期后，患者对自己病情心中有数，能更好地配合医生治疗，对于这些病人来说，什么都不知道反而对治疗是不利的。还有一些患者，没确诊之前没什么症状，确诊之后却病情恶化很快。这与出现紧张、焦虑、抑郁等不良情绪有关，导致免疫力下降，不能很好地配合治疗。”崔文辉医生认为，是否让患者知道自己的病情，要根据患者的具体情况，因人而异。