

## 《讓我們來關心自己》

## ◎本社醫務室

## 漫談腫瘤

在癌變的過程中，心理也是因素之一。人類的身心世界本來就充滿著無奈和徬徨，對於死亡也都懷有一分的恐懼，生存中隨伴而來的疾病、老化乃至死亡畢竟是已知之事實。由於對死亡恐懼，當人們聽到親戚好友，因為生病或者患了癌症，就會不知不覺的懷疑自己也有這些問題？心理不安寧就會在身上找毛病。人體的結構對不懂解剖的人來說，不但陌生而且相當神祕。在臨床上，不時會碰到相同的病患產生相同的問題，他們都是因為胃痛，吃了很久的藥物仍未改善，又聽到親戚中有人因為胃癌

死亡，因而懷疑自己是不是得了胃癌？自己就在上腹東壓西壓的，竟然在橫膈膜間摸到了一個硬塊，按起來也有刺痛感，他們就非常緊張且愁容滿面的要求診療。當然，這並非瘤腫，他們所觸到的硬塊，不過是胸骨下面的突出物——劍突Xiphoid Process。至於為什麼會疼痛呢？當人們過度疲勞或在感冒的時候，通常會發現這種神經反射的現象。

暴怒和憂傷對人類造成之傷害是非常可怕的，喜悅和感恩的心情對待一切，必得到喜悅和圓滿的結果。我們從癌症患者以靜坐、素食和運氣（吐納）在一段時間後，癌變竟然不藥而癒而得到證明。

致癌因素對人體的危害，必須有一定的時間和一定的條件，不是每一個人接觸到致癌物質就會癌變。癌不會傳染也不會遺傳，但有一點可以確定，那就是心理的障礙不排除，就難免種子有一天發冒出了芽。

※※※

不管那一種病，預防它的發生，總是比生了病再去治療好上千倍，癌症的預防，關係著人類的健康和幸福。在政府方面，要積極做到人民的生活，有免於因職業、環境和生活習慣而招致的化學上和生物上

的致癌影響，如工廠公害的防

治；水源污染的處理；農藥使

用的嚴格管制；食品衛生和添

加物的管制；擴大對職業傷害

工人之保護等等，這些都需要

政府以公權力來達成。個人方

面，則有賴於媒體之傳播，使

大眾明瞭接觸致癌因素之後果

，一發現癌變發生，早期之治

療實為預防之關鍵所在。以下

提供數點個人應注意事項，及

早期發現癌變十二法做為參考：

#### 個人應注意事項

一、飲食衛生方面：

(一) 提倡素食，減少葷食習慣，喫較粗糙食物。

(二) 生魚和長黴食物，對肝臟有一定損害，應避免食用。

(三) 燒焦和醃製、燻製、刺激性的食物應少喫。

(四) 煙酒對肺和食道、胃有一定損害，應該節制。

(五) 儘量洗滌蔬菜上的農藥殘

餘而後煮食。

二、生理衛生方面：

(一) 養成漱口和刷牙習慣，有齶齒應及早治療。

(二) 注意性器官衛生，有助於子宮頸癌之預防。

(三) 早婚或早期性接觸，容易引起子宮頸損傷，應避免。

。三十歲以上女性，每年至少做一次子宮塗片檢查。

(四) 皮膚不應長期使用硝酸銀等腐蝕性藥物治療。

(五) 適度運動，參加宗教活動有益身心平衡。

#### 早期發現癌十二法

一、所有癌前期，都有一個共同特徵——不明原因，沒有疼痛，但體重急速下降，氣色不好，貧血。

二、慢性皮膚潰瘍，久治不癒，其表皮急速增生。

三、黑痣的顏色加深，長大迅速有疼痛和潰瘍現象。

四、長期間消化不良，食慾一直減退，而臨牀又有胃的胛

胛潰瘍，和萎縮性胃炎。

五、乳房的乳頭狀和乳房纖維腺有不散的腫瘤。

六、子宮有不定期出血和接觸性出血，分泌逐漸增加並混有膿血。

七、隱匿者發現有睪丸無痛性腫大，或下墜感和脹痛。

八、排尿困難，在尿中發現血尿，在長期接觸聯苯胺化學

性物質工作者尤須注意。

九、直腸有多發性息肉又有便秘和大便中發現鮮血。

十、吞食物時好像有異物哽塞在咽喉的感覺。

十一、長期的咳嗽，痰中有血絲混雜。

十二、聲音嘶啞久治不癒。

(全文完)