

## 癌症倖存百寶箱

### 單元三：為癌症作出決定

[吉姆]

泌尿科醫師向我說明了治療攝護腺癌的兩種選擇：用手術拿掉整個攝護腺或局部手術加上放射治療。我太太和我都認為我們應馬上決定要選擇哪一種治療。

[比爾]

我一向習慣掌握自己的生活，不論在工作上或在家裡。所以當我的癌症復發時我真是感到非常的沮喪，尤其是當發現新近幾種我可接受的治療方法似乎對我的幫助都不大時。

[吉姆]

剛開始時，我實在是很難向鮑勃啓口請教有關他的癌症病情，當我發現鮑勃並不在意跟別人談他的病時，我真是如釋重負，並且當我聽到他的經驗和我是那麼的相似時，我開始感覺好受多了。

[比爾]

我最近聽到我的一些朋友們談論到所謂的輔助或另類療法的效果，我立刻到網路上尋找更多的資訊來了解這些療法，並考慮我是否也應該去嚐試其中的任何一種。

[旁白]

每一天我們都要對生活上的事情作出決定。有些決定很容易做，例如何時起床，穿戴什麼衣物。另一些決定就要花較多的時間，譬如學校、婚姻、孩子、財經以及死亡的事宜，因為這些決定涉及到其他人，一則是這些決定會影響他們，再則是他們的意見對這些決定是不可缺少的。有時候如何對生活的一些重要事情做出的決定並非我們所能掌握控制的，例如可能受限於健康保險。

[旁白]

而且我們在生活上作決定的能力各有不同，有些人感到他們有能力可以決定、另些人則感

到生活在他們控制之外，他們沒有什麼能力為自己做出決定。

[旁白]

一個人如何做決定，常取決於性別、家庭背景、文化、教育程度和在生活中所扮演的角色或身份。當危機或嚴重病情發生時，以上的因素對人們為什麼和如何作決定有很大的影響。對已被診斷得了癌症的倖存者來說，許多因素影響作決定的過程，現在讓我們來聽聽癌科護士瓊講述她多年來照顧癌患的心得：

[瓊]

當人們在面對癌症的診斷時，甚至對最簡單的日常事務作出決定的能力都可能被這個“癌”字所左右住。“癌”這個字經常錯誤地和死聯繫在一起。舉例來說當家人或朋友接受醫學檢驗時，當結果出來顯示沒有癌症，他們的反應大都是“謝天謝地幸好不是癌”

[瓊]

癌症的診斷可以使你暫時或好長一段時間失去對生活以及對健康做決定的能力，你對無法做出決定感到非常地不安、焦慮或生氣，這些經歷是很普遍的，當面對有關於生活、健康或死亡的決定時，大部分的人會情緒化或害怕而變得不安。你可能會選擇逃避或選擇去面對這個事實。

[旁白]

正如你所知，一個人情緒發生危機，譬如被診斷得了癌症時，做決定是很難的。首先這是一種新的語言—有關癌的语言—要去學習和理解。想一想如同回家睡覺，醒來時在另外一個國家，那裏的人說的話和你講的完全不一樣。似想一下，在另外一個國家裡要面對癌症做出決定。例如：你需要什麼樣的治療？你將感受到什麼、以及會像什麼樣子？你是否能去工作，是否能做你以往作的事？這就像你在一個陌生的地方醒過來，必須說你不懂的語言，做出將影響你餘生的決定，難道情緒的影響和陌生的癌症術語使得作決定的能力受到干擾，這不是很正常的嗎？

[旁白]

如果你發現自己是處在這樣的情況，你不需要感到無能為力，你可以學習一些技巧來幫助你作決定。然而這些技巧只是幫助你作出決定，它們不能告訴你要做出那一種決定。歡迎你進入癌症倖存百寶箱的單元，這是關於如何對癌症作出較好的決定。在這單元中，我們將會討論一些技巧，幫助你對你的生活和癌症作出較好的決定，讀完了這單元，通過一些練習，你將能：

- 認知你欲如何作決定
- 了解獲得第二意見有助於你的決定
- 學習你必須用多少時間來作決定
- 衡量每種治療的利與弊以便對你的癌病治療做出決定
- 理解你是“個人”，而不是癌的“統計數字”

#### [瓊]

在我們繼續下去前，你可能會問“為什麼我得為我的癌症做出決定？”你可能會想“我完全信任我的醫生或家人或他人為我作的決定，幹麼要去自找麻煩？”事實上有許多理由說明為什麼你是第一位有權利對你的癌症作決定的人，例如：決定你的目前治療方法的醫生和以後決定治療方法的醫生可能不是同一位，你的生活可能會改變，你可能會搬家，你的健康保險可能會變，還有許多非你能控制的事情可能會變。如果將自己的決定權完全放在別人的手裡，還真可能會置你於危險的處境。你可以問你自己幾個問題：“我願意冒這個險嗎？”“讓一個可能完全不知道我生活的人來為我決定嗎？”不論你的答案是“是”或“不是”請你繼續讀這個單元

#### [瓊]

第二，對癌症倖存者的研究顯示，那些對自己的癌症治療和癌症照顧的決定積極參與的人，在對付治療的副作用方面，好過於那些對癌症僅知道一點點或一無所知的病人。這些研究還指出治療過程中，那些對自己照顧多些的病人，由於癌症或治療引出的疼痛、噁心、嘔吐及其他副作用會比較少些。癌病倖存者了解自己的身體以及對治療的反應，這種認識會使得他們對副作用反應，以及在日常生活中對副作用的處理都好得多。

#### [旁白]

爲了使你更進一步的了解這重要性，讓我們看看其他人對他們癌症診斷是怎樣的反應，以及他們是多麼欣慰自己能作決定。吉姆是一位六十七歲的非裔美國人，最近退休了。他和太太伊芙住在一起，結婚已經四十年，有三個孩子，二男一女。看看如果你也處在類似的情況，你會如何感覺？你會做些什麼？

[吉姆]

我去看醫生做例行檢查，不久後他要我再去他的辦公室，這次是和伊芙一齊去的，去討論一些血液檢測的結果。當我們見到他時，他告訴我們他發現我的“PSA”指數升高，他說PSA代表一種“攝護腺”特有的抗體。“PSA”檢測是一種血液檢測，測量血液中的一種蛋白量，它是攝護腺產生的。他擔心這種變化並建議我找一位泌尿科專家進行更多關於攝護腺問題的檢測，這些檢測包括切片化驗，結果證明是癌症。

[吉姆]

泌尿科醫師向伊芙和我解釋了一些不同的治療方法，我們決定在開刀拿掉整個攝護腺或是局部開刀配合放射治療兩種中選擇其一。這些治療都會產生不同的副作用，有些不會持續太久，像不舒服，疼痛和疲倦，有些例如關於性能力的問題則可能是長久的。我們覺得必須很快作出決定。

[吉姆]

我問我的泌尿科醫生，如果他處在我的情況下，他會怎麼辦？他告訴我倘若他被診斷出攝護腺癌，他會怎麼做，他力勸我和他作同樣的選擇。離開他的辦公室回家途中，我再三思考著，伊芙和我再一次談到這些可供選擇的治療方法的利與弊。我提到我願意接受泌尿科醫師所推薦的，不論是什麼，只要能讓整個事情儘快過去。可是伊芙提醒了我，我們的鄰居鮑勃最近也被診斷得了攝護腺癌。她說：“爲什麼不去和鮑勃談一談，看看他怎麼說。”我說“我要想想看”這種事真是難以啓齒。但我看得出來伊芙甚至比我還要驚慌，因此我答應她去找鮑勃談。

[旁白]

在我們聽到吉姆做了什麼決定以前，先讓我們多談點人們對健康和癌症是怎麼決定的。基

本上作決定有三種類型：

- 一種人是讓其他人為他們的健康做決定
- 一種人是和其他人探討有關他們的健康後再作決定
- 一種人是對自己健康作自我決定

這三種類型的人，每一型和其他二種型作比較起來不會較好也不會更壞。我們將會較詳細點地討論這三種類型，幫助你認定你在作決定時是屬於那一型。

[瓊]

當我開始和一位癌症倖存者共事時，我試著去了解他是以上那一類型，以幫助我比較容易與他配合。第一類型的人是讓其他人為他們的健康作出決定，對醫生或家庭成員的決定感到安心。這種方式的好處是決定可以相當快地就作出來，少有衝突，因為這種人容易接受專家的意見，壞處是醫生可能並不真正地知道這個人的喜好、習慣、工作、家庭以及生活方式，因此所做出的決定並不一定適合他。

[瓊]

第二種類型的決定者，和其他人討論有關健康問題後，再作出決定。他們查找所有的治療方法，其中包括傳統一般的治療以及臨床試驗治療。在作決定時，他們傾向於以所能找到的選擇來和時間因素平衡。他們會仔細地了解醫生所提供的方案選擇，決定那些方案是否對他們有利。他們選擇作決定時像醫生的伙伴一樣，並且在要求一項治療計劃會將他們的習慣和日常生活方式都考慮進去。這種類型的決定，壞處是費時太多，來回反覆，直到他和他為自己挑選了最好最合適的一種。

[瓊]

第三種類型的決定者，喜歡承擔作任何一個決定的全部的責任。他每作一個決定都感到憂心並在決定之後還在懷疑他們所作的決定，並且常常觸怒醫生和醫護人員。這些人想要儘可能地控制他們自己的病情及治療。他們把所有的可能性都考慮進去。這種方式作決定，壞處是長期的結果不確定，也難以作最後的決定。

[旁白]

以吉姆的例子來說，他似乎準備讓他的醫生為他作出治療的決定，但這是他平時作決定的方式嗎？或者癌症的宣判讓他不知所措，改變了他平時解決問題的方式？你是那一種類型的決定者？還有倘若你聽到料想不到的消息時，你會一改常態嗎？

[旁白]

為了幫助你辨別出你對癌症是如何作出決定，看一看以下的陳述，然後選擇出你最傾向的類型

第一類：我願意將我的癌症治療全部交給我的醫生來決定。

第二類：我願意我的醫生對使用何種治療作最後決定，不過首先她或他得認真考慮我的情況。

第三類：我願意我的醫生和我一起分擔責任，決定那一種癌症治療對我是最好的。

第四類：我願意嚴肅地考慮醫生的意見，但由我作最後的決定。

第五類：我願意為將要接受的癌症治療作最後的決定。

[旁白]

如果你是第一及第二類型，你喜歡醫生為你作決定；若你是第三類型，你願意和醫生一起做決定，倘若你是第四或第五類，你喜歡自己作決定。當我們繼續學習有關作決定的技巧時，記住你是屬於那一類。現在讓我們仔細來看，當你聽到對癌症治療有第二種意見時，你是怎麼決定，以及願意花多少時間來考慮。讓我們回到吉姆的例子，這些感覺和你有些相同嗎？處在這種情況之下，你會如何反應？

[吉姆]

我們邀請我們的鄰居鮑勃和他的太太來家中喝茶，聊聊。你知道，那些問題多難啓口，可是我還是問鮑勃感覺如何以及他的癌症情形。談完後我感到好寬慰，他不介意談這些。當我聽到他的經歷和我的是那麼地相似，我開始感到比較好過些。現在，我不是那麼地驚慌了，因為我看到鮑勃也已經完全地走過了困境。讓我知道我有多於我當初想的時間可以做決定—對伊芙和我來說，我們可以不必在一夕間匆忙作決定。

[吉姆]

鮑勃說我該去徵詢有關治療的第二種意見，他建議我和其他患有攝護腺癌的男士們談談。他說如果他必須重新來過一次，他會和更多的男士們討論，看看別人如何處理。他現在是癌友聯誼會中的一名成員，他多麼希望在治療前就能認識這些人。他說他不能肯定他不是會選擇不同的療法，不過他會對他所作的決定感到更寬心。鮑勃給了我一些有關攝護腺癌的資料和另外一些泌尿科醫生的名字，以便我要找第二種治療意見時用。

[吉姆]

那晚夜深時，伊芙和我談及鮑勃所說的話。我決定去徵詢第二種意見並且參加癌友聯誼會。鮑勃還建議，我應該弄清楚的第一件事是，從第一位醫生到第二位醫生我有多少時間去作決定。真是那麼地緊急嗎？或者是在我決定治療方法前，我還有時間去找資料仔細思考？

[吉姆]

現在我發覺到，一開始我打算讓我的第一位醫生替我作出所有的決定。但是，我對這樣的選擇不會完全心安，因為我對自己的決定向來是要參與的。伊芙和我發現到這一點，在我和鮑勃談過後，我知道我應該在作任何決定前，收集更多的資料。

[吉姆]

我去參加了癌友聯誼會，多聽一些有關攝護腺癌的問題，並聽聽其他男士們對治療做了什麼決定。我也有趣的發現到，在得知確定是癌後，他們怎麼樣繼續過他們的日子。伊芙和我討論了以上的一切情形。第二位醫生的意見也很有幫助。現在我們感到很寬慰，決定接受治療，繼續往前過日子。

[吉姆]

現在已經有一段時間了，我不但參加了癌友聯誼會，還加入了一個倡導組織，是專為黑人攝護腺癌患設立的。我希望我的孩子警覺到攝護腺癌的危險，進行例行的檢查。我們感到非常地幸運，因為我是在癌症的早期階段就診斷出來的，並且我學會如何做出重要的決定。我們認為決定作得好。

[旁白]

我們聽到了吉姆的故事，你已確認出你在作決定的傾向性，現在讓我們進到另外一項重點：

如何衡量每種治療的利與弊以作決定，這是很重要的。不僅關係著治療的決定，而且還關係著決定是否參與一種臨床試驗，針對某種癌症，將新的治療法與傳統一般的治療進行比較。從三位患卵巢癌的婦女的觀點，我們來考慮如何衡量利與弊。你的處境和這些婦女相似麼？你曾經考慮過參加臨床試驗嗎？

[瓊]

我曾和瑪利亞、拉維因、麗貝卡共事過。我和她們談過關於有機會參加臨床試驗的事。瑪利亞，三十五歲，有三個上小學的孩子，她住在一處小的農場社區，離癌症治療中心有八十英里。她說她很擔心治療時產生的副作用，以及她必須離開孩子們，她也憂慮是否還能參與家庭的其他活動，肩負起她一向引以為豪的責任。

[瓊]

拉維恩，六十四歲的寡婦，住在靠近癌症治療中心的附近。她不相信臨床試驗。對她而言，這些字聽起來像是“一種實驗”，而她不願意成為別人做實驗用的天竺鼠，她擔心如果她參加臨床試驗，她將無法過正常的生活，因為通常臨床試驗的許多要求會改變她的生活。

[瓊]

麗貝卡是一位廿二歲的大學生，和她的朋友們住在校外。在她的醫療團裏，她很清楚地告訴我們，只要能配合得上她個人生活方式及境況，並且醫好她的病，她願意做任何一種治療法，不管它是傳統一般治療法或是臨床試驗。

[瓊]

這三位婦女，每一位都有不同的需要和目標，我該如何幫助她們作治療的決定呢？譬如決定是否要參加臨床試驗？我以衡量各種利與弊開始，也就是比較獲益和缺點，這是一種非常簡單的運作，可以幫助你作出正確決定，以下是我們所進行的：

- 首先拿一張紙
- 在紙張的上部份記下你生活裡最重要的事情，包括你的家庭、工作、目標、希望、或是你未來的夢想
- 現在在這張紙的中間劃下一條線，一邊寫下治療的利，另外一邊則寫下治療的弊

.....

- 好好地考慮各種利與弊，它們和你生活中重要的事情或你尚未完成的夢想有何種關連
- 現在，將這張紙放進抽屜裡一天
- 一天後拿出這張紙來，重讀一次，並且思考你所寫下來的事情
- 對各種利與弊作你認為需要的修改
- 最後依據你各種利與弊的列單思考你必須作出的決定

### [旁白]

在做各種利與弊的列單和對癌症治療作出決定時，一般問的最重要的問題之一是“假使選擇了這種治療法，我的機會是多少？”或是“假使我選擇了這種治療法，我能活多久？有些醫生是以統計數字回答，其他的醫生甚至拒絕討論它們。你的醫生向你提供統計資料，不要對這些數字抱太大的信心。你治癒的機率依賴於許多因素，癌的種類，還有被發現時是在那一階段，你的健康情況，你的家庭史，其他健康狀況不僅是等等許多的因素。

### [旁白]

記住，你是一個人，不是一個癌症的統計數字。是的，統計數字可以幫助你選擇不同的治療方法，可以幫你辨明可能發生治療合併症的機率，但是統計結果僅僅報出大多數癌症倖存者的一般情況，不能保證某個人——你——會是倖存機率改進的人群中的一員。你是有希望、計劃和夢想的一個人，你不是癌症的統計數字。

### [旁白]

現在，讓我們針對癌症的治療來討論一下所謂“輔助”或“另類”療法。你曾經想過使用其中的一種嗎？你或許已經看到了報章雜誌有關另類療法的“好處”或者你在癌友聯誼會或從其他的癌症倖存者那兒已經聽到有關“輔助療法”。輔助和另類療法都不是傳統療法。“輔助”指用來配合癌症的傳統療法，而“另類”則是指不用傳統療法。輔助療法可能包括飲食的改變，心理療法、社會支持、運動、按摩、以及精神上的支持，和傳統療法一齊合用，幫助在治療期間或之後改進生活品質的。另一方面，那些你也許已曾聽過的另類療法可能包括抗腫瘤物，hydrazine sulfate 和其他藥物。它們是一般癌症治療裡不被採用的。

.....

[旁白]

不論你是否考慮使用輔助療法，讓我們看看另外一位癌病倖存者決定是否要用輔助療法的過程：六十七歲的比爾，德裔，退休的電機工程師，幾年前因早期結腸癌開過刀，現在癌症復發了。他和太太妮科爾結婚卅五年了，有四個孩子，三個孫子。孩子和孫子散居在其他城市。

[比爾]

我和我太太妮科爾駕艇出海釣魚，過著退休的日子。對我來說，我一向把生活控制得不錯，無論在工作及家庭方面。現在我真是太沮喪了，我的癌症又復發了，尤其是最新的各種治療似乎對我的幫助不大。事實上，長久控制住癌症的成功機率非常低，我不認為我該接受化學治療—因為那些副作用會讓我成為我太太的沉重負擔，而這種感覺是我所不能忍受的。我想一定還有其他方法可以控制我的癌症。

[比爾]

我最近聽到一些朋友們在討論他們稱為“輔助”和“另類”療法的治癒效果。我立刻上電腦網路去搜尋更多的資訊，以決定是否該嚐試這些療法。我和一位草藥專家及一位輔助療法營養學家，和一位治療專家研究，結論是我似乎有二種選擇，一種是開始接受化學治療，利用鬆弛技術，高單位維生素療程配合著營養的突然改變，全部的花費一個月得好幾百元。或者第二種選擇是不接受傳統一般的化學療法，我決定飛到加勒比海區域，去尋找他們那兒使用的另類療法。

[旁白]

處在這種情況下，你想你會怎麼做？你會做什麼樣的決定？現在讓我們進行另一種練習來審查一下輔助或另類療法對你是否會是一個好的選擇。讓我們回到原先有關參與臨床試驗的可能性的那張“利與弊的列單”，在那張紙的背面，你把對復發的癌症所要進行的傳統療法的想法及感覺寫下來。你對癌症復發的治療持什麼態度？你是否和比爾一樣對傳統療法不抱希望？現在在紙的中間劃一條線，分成二欄，一欄是輔助療法，一欄是另類療法。仔細並留心地聽下列的九個問題，然後好好地思考一下，將你的回答寫下來，不論是“是”，“不是”或其他的答案。

- 問題一． 謹慎地考慮那些使用過輔助或另類治療的人向你提供的建議和忠告，他們是否有資料來證實他們所說，或是他們僅僅告訴你成功的例子？
- 問題二． 有沒有任何被認可的醫學權威證實這些與輔助療法或另類療法有關的故事？
- 問題三． 那些使用另類療法的病人是不是在售賣他們所認可的產品？
- 問題四． 這個產品是不是只能從另類療法的病人那兒得到？
- 問題五． 將服用維他命 / 治療藥 / 營養品 / 或其他被推薦的抗癌方法的時間表設計出來。這樣的時間表能不能適合你的日常生活方式，或是它迫使你完全的改變了你的日常生活？
- 問題六． 輔助或另類療法的費用是多少？
- 問題七． 誰來支付這些療法的費用？
- 問題八． 假如你必須自己負擔費用，你可以負擔多久？
- 問題九． 另類療法會產生的療效是短期或長期的？

[旁白]

如果你無法回答所有的問題，則表示你需要搜集更多的資訊。如果你還沒聽過這套癌症倖存百寶箱，你就應該看一看單元二。其中討論許多不同方法，教你取得你所需要的資訊，幫助你作決定。例如你可以在電腦網路上搜尋，看看在治療方面有沒有你想嚐試的任何試驗。然後假如你決定去嚐試輔助療法或另類療法，一次試一種療法，不要一開始就試全部。凡事一步一步來，記住，對另類療法，你可以隨時改變你的想法。

[旁白]

總結我們所談的事情，對你的癌症治療作決定時要記住，你對癌症的治療是有選擇權。學會弄清楚你想要怎樣作決定，考慮去諮詢其他各種意見來幫助你作出決定，了解你在治療計劃上有多少時間來作決定。在癌症治療的決定上，衡量各種利與弊時，不要僅以倖存的統計數字作為你決定的根據。你是一個人，不是癌症的統計數字，如果有任何一種輔助或另類療法很吸引你，在作決定試一下之前，你得充分地理解它們。

倘若你還沒有學會作決定，你可能願意復習這個單元以加強了解。提出來這些能幫助你在被診斷得癌症後，能作出正確的治療方法。

.....

癌症倖存百寶箱的第三單元結束了，題目是『為癌症作出決定』請繼續閱讀單元四，題目為“解決困難”教我們多學習點如何解決有關癌症及其治療的問題。

---