

G 特稿 197

当年年轻人得了“懒癌”

本报记者 柳姗姗 彭冰



在重庆,一次义诊中,医护人员正在为一位市民进行甲状腺筛查。

周毅摄/中新社

冷静下来后,抱着侥幸心理,杜城关换了一家在当地甲状腺外科更权威的医院问诊。这一次,医生没有根据彩超报告直接下结论,而是让她做穿刺术进行诊断。

那天下午,手术室外排队等待穿刺的患者很多。同病相怜,大家很快聊了起来。杜城关发现,跟自己一样,很多病友是85后、90后,而且不少人甲状腺最初的异常也是出现了结节。

早在2019年体检时,杜城关就被告知自己有甲状腺结节。虽然体检医师强烈建议她去医院专科复诊,但向来“心大”的杜城关并没有当回事,“当代人谁还没个结节”。此后受新冠疫情影响,她连续两年没有体检,直到2021年下半年时和丈夫准备要孩子,才想起去医院“看看甲状腺”。

“当时彩超结果显示,结节比几年前增大了近3毫米,被分为4A级。”杜城关回忆道。所谓“4A级”,即结节有恶性可能,但倾向于良性。医生建议杜城关两个月后再复查,然而随着时间推移,本有些紧张的她又把这事抛在了脑后,“说到底,是一种逃避心理,不想去面对小概率事件会发生在自己身上的可能”。

那时候,杜城关身边有甲状腺结节的朋友不少,有人选择吃中药,有人调整饮食,有人干脆什么都不做,偏偏愿意做穿刺术定性的人极少。杜城关甚至听过这样的说法:甲状腺癌是“懒癌”,即使结节是恶性的,也可能多年不发展,做穿刺术反而可能把癌细胞“穿飞”。

在甲状腺外科,这是部分患者典型的极端心态。事实上,甲状腺癌按照病理类型有多种分类,其中只有乳头状癌具有转移、侵犯速度较慢的特点,其他类型的甲状腺癌则不能称为“懒癌”。而且,即使是在甲状腺癌中占绝大多数的乳头状癌,也有扩散的概率,不能放任不管。

还有一部分病人则因为患癌走到了另一个极端。5年前,40岁出头的姜莉拿到恶性穿刺结果时,觉得天都塌了。在此之前一个月,她的丈夫刚确诊了肺癌,姜莉从小就特别怕死,“那会儿我一门心思觉得我们俩都要死了”。

正是上有老、下有小的年纪,姜莉怕死,又觉得自己“死不起”。于是,很长一段时间里,她只要一个人待着就会胡思乱想,想着想着心脏都会跟着“抽搐”。夜里好不容易睡着了又会莫名惊醒,然后就要在床头枯坐许久。

“我正在备孕,可以生了孩子再治病吗?”早在第一家医院就诊时,听到要手术,震惊之余,杜城关竟然还和医生打起了商量。

这个想法立刻被明确否定了。医生告诉她,孕期内分泌素会剧烈波动,受此刺激,到时候杜城关丢掉的可能就不是一个器官,而是一大一小两条生命。

那一刻,“心大”的杜城关第一次感到“生死”原来离自己这么近。她意识到,如果患癌,自己一直以来按部就班、清晰规划的人生就要被打乱节奏了。

穿刺结果没能给杜城关带来期待的“反转”:她的病情已发展到必须将双侧甲状腺全部切除的程度。

“为什么是我?”这是遭遇重大疾病后患者本会产生疑问,甲状腺癌病人也不例外。有意思的是,因为甲状腺是人体最大的内分泌器官,一方面它的运转与人的情绪表达关联紧密,另一方面严重的情绪波动也可能引起甲状腺功能异常,因此,“情绪不稳定”成了不少年轻人确诊甲状腺癌后给自己归纳的病因之一。

“我都说了自己挑,你看你捡的,好几个都破皮了。算了算了,不买了!”因为买西红柿,杜城关被卖菜的大姐点燃了脾气,丈夫好心劝一句“干吗跟她一般见识”,在外情绪上来了不能发作就只能憋着。再加上工作、生活中难免的压力,她的情绪时不时就会“上蹿下跳”。杜城关说,得甲状腺癌前,她常备有“疏肝解郁”的中成药,有时候因为心情不好睡不着就拿出来“解暑催眠”。

对于自己的脾气,杜城关也颇为无奈。彻底接受患癌的事实后,她甚至寄希望是甲状腺异常导致“脾气异常”,“那时还想着,也许手术能让我



甲状腺全部切除后,杜城关早上起床第一件事就是服用优甲乐。受访者供图



在北京,有市民到中国医学科学院肿瘤医院进行防癌体检。阿青摄/视觉中国

诊断:

1. 甲状腺恶性肿瘤(甲状腺乳头状癌)

医嘱及建议:

- 患者2023年11月01日因甲状腺癌在全麻下行经锁骨下腔镜辅助甲状腺癌根治术。术后病理:(甲状腺左叶及肿物)甲状腺乳头状癌,两灶;肿瘤大小:结节A:0.7*0.5*0.5cm,结节B:直径0.35cm,无脉管癌栓,无神经侵犯,结节B累及被膜。IHC:Galectin-3+、CK19+、CD56-、KI-67 3%、BRAF+。(左侧VI区淋巴结)淋巴结可见甲状腺乳头状癌转移(1/3)。
- 手术后复查甲状腺功能正常,TSH 2.760μIU/mL。
- 建议口服优甲乐25ug每日2次,2周后复查甲状腺功能,根据TSH结果适时调整药物用量。
- 建议定期复查,门诊随访。

一位“甲友”的诊断报告,由于只切除了一侧甲状腺,其有望不用终身服药。受访者供图

是不可能的,“原来,再友善的癌症也有‘牵一发而动全身’的杀伤力”。

出院那天,9月的空气因为突降的秋雨而多了些寒意。回到家,杜城关把住院时的所有衣服塞进洗衣机,然后在脖子的伤口上缠上厚厚的保鲜膜,畅快淋漓地洗了个澡。

新生活开始了——从每天早上起床第一件事变成吃优甲乐开始。

按照医嘱,优甲乐需要空腹服用,服药半小时内不能进食,4个小时内要避免食用高蛋白食物。这样的用药规定,使得“吃早餐”成了甲状腺癌患者的一件麻烦事。有人为此设置每天凌晨三四点的闹钟,只为了提前吃药;有人不得不改变几十年的早餐习惯,用清粥、咸菜代替牛奶、鸡蛋。

恢复工作后第一次出差,杜城关就忘了带优甲乐,“脑子里还没有那根弦”。没有了甲状腺,甲状腺激素的合成和分泌完全依赖药物来“代劳”,而这种激素作用于人体几乎全部细胞。“一天不吃药,身体就没有甲状腺激素产生。”杜城关说,虽然那次出差只有两天,但她还是吓得不轻。从那以后,优甲乐超越了身份证和手机充电器,排在杜城关的“出差必带物清单”中的第一位。

甲状腺手术后,激素变化导致体重增加是许多年轻患者害怕的“并发症”。术后一个月,李瑶胖了10斤。担心杜城关为体重焦虑,家里人干脆把电子秤藏了起来。一次复诊时,杜城关碰到一个同样是甲状腺全部切除的女孩,因为怕胖她把药停了半个月,医生知道后哭笑不得,“再这样下去,你的小命都要没了!”

李瑶的变化不仅体现在外形上。肺癌手术后,她拿到了35万元的重大疾病保险赔偿金,当时还计划着用这笔钱开店做点生意。可遭遇甲状腺癌后,她一时间什么心气都没了。

李瑶在亲戚的公司工作没什么压力,早年与前夫离婚后她一直过着悠哉的单身生活,只是在接连的“没要命又不轻松”的疾病面前,这些都没了意义。李瑶觉得,不管是哪种癌症,都足以让患者失去对生活的掌控感,“我总是忍不住想,下次命运又会对我如何下手”。

人生的“治疗”

不少亲友见面聚会了。聊起天来,大家不免相互抱怨工作的压力、生活的琐碎、养孩子的不易。置身其中,因为言语间呈现的状态更平和、积极,姜莉反倒像是过得顺风顺水的人。与她不熟悉的人一定不会想到,除了与丈夫先后患癌,没过多久,姜莉的婆婆又相继生病,家里可谓变故不断。

就诊、手术、康复……在应对自己和家人的疾病的过程中,被动或主动地,姜莉关于生死和生命意义的思考一直在继续。

生病前,无论在事业还是生活上,姜莉都是颇为强势的人。她出身名校,早早进了单位领导班。过去,手下的人对她的评价是认真负责,但发现工作问题骂起人也“毫不留情”。

“曾经,我想吃什么就一定要吃到,想买什么就一定要买到。”姜莉说,她习惯了自己的一切都要“优秀”,天经地义地觉得“优秀”就是人生意义的体现。所以无论是工作时评优升职,还是生活的品质品位,她都不允许自己落后。

除了要求自己,姜莉还要求孩子。女儿上幼儿园时,姜莉就开始给她报班。就连“鸡娃”,她也要走在别人前面。

癌症的出现,暂停了姜莉“一路狂奔”的人生节奏。当不得不慢下来时,姜莉意识到,自己一直追求的“优秀”都是为了在别人眼里看起来好。“我不是想要幸福,而是想要比别人幸福。”姜莉说。

治疗甲状腺癌的过程也是姜莉“治疗”心态的过程。渐渐地,无论对自己还是别人,她评判事情、观点的出发点不再是“够不够好”,转而变为“有没有帮助和积极意义”。

这种改变在女儿的教育上体现得尤为明显。比起考试成绩,姜莉更在意孩子心理与生理的成长。她还常对女儿说,学习不是为了与同学竞争名次,而是为了让自己获得知识。“没想到,不‘鸡娃’了,孩子学习成绩没下滑,开心的时候多了,各方面能力还提升了。”姜莉笑道。

社交平台上,因为经历了甲状腺癌而或多或少改变了人生前进方式的年轻人有很多。有人失去了已处于暧昧阶段的相亲对象,有人离开了“大厂”和一线城市回老家过起相对轻松的生活,有人把甲状腺癌给患者带来的长远影响作为了研究课题,有人戒烟戒酒,有人一改多年“老好人”形象开始对不合理要求坚决说“不”……

一位25岁时患病的网友用近万字的文章分享了自己治疗甲状腺癌的过程以及由此对自己过往生活的反思。她在文章最后写的话很符合许多年轻病友的心态,“之前种种就当与甲状腺一同切除了,往后重新开始,从心开始”。

一次修炼

年轻病人们的愿望是美好的,然而甲状腺癌手术能够去除病灶,却不能“变魔法”。当术后恢复期结束,杜城关重新回到工作和日常生活中时,她发现,那些磕磕碰碰、鸡毛蒜皮一如既往地等待着自己。

“虽然我常常提醒自己要学会驾驭情绪,但这真的太难了。”杜城关说。

甲状腺癌病友间互称“甲友”。生病后,杜城关关注了好几个“甲友”社群。她发现,“甲友”之间,除了讨论病情、交流体重控制和祛疤方法,情绪管理也是最常被提及的话题。

有一天,看到一位“甲友”因为工作不顺在微信朋友圈里抱怨,姜莉赶紧安抚对方,“咱们这身体已经没有生气的资本,先调心顺气,再解决问题”。

“江山易改本性难移。”姜莉说,手术、吃药、改变饮食习惯都不难,但想要调整心态和看待世界的角度,需要的时间可比身体痊愈长多了。

现在,姜莉对待工作依然很认真,但同事明显感觉她比以往平和了许多。天气好的日子,姜莉会提前出门,先去单位附近的公园散步或是打上一套八段锦,然后再去上班。

“生病后,我试着花时间去做一些真正让我感到身心轻松和愉快的事情。站在实用角度,它们无助于赚钱、升职,甚至算不上生活中必做的事。”姜莉说,“但却能时刻提醒我,人生是过程,不是目的”。

即便如此,患癌5年的姜莉也做不到对一切淡然处之。根据患者情况不同,甲状腺癌最高有近20%的复发概率。现在,每次复诊前,姜莉还是免不了紧张、焦虑。她坦言,曾经被死亡笼罩的阴影并没有彻底散去。

张薇虽有医学背景,但在患甲状腺癌前,她长期饮食、作息不规律,还有抽烟、喝酒的习惯。手术后,相关情况改观也不大。因此,当春节前夕她早上5点多发了一条准备去早市的微信朋友圈时,不少朋友都在评论区写下了惊讶的留言。

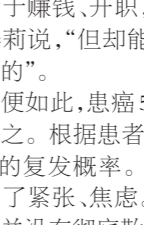
尽管乍看起来,甲状腺癌对张薇的生活没产生什么影响,但结婚多年一直对生孩子没什么积极性的她,最近开始备孕了。

“正好碘-131治疗(一种为预防甲状腺癌细胞复发采取的放射性同位素治疗)对身体的影响已经结束了,我就想改变生活习惯,调理身体尽快要孩子。”张薇说。

同样在春节前,李瑶久违地给家里做了大扫除,连窗帘都清洗了一遍。虽然还没能重新找回对生活的掌控感,但不断往前走的时间还是推着她开始一点点做点什么。她说,既然人还活着,日子总归要过下来,“慢慢来吧”。

2月中旬,距离杜城关甲状腺癌手术整整过去5个月了。工作、生活回归了正轨,按照医嘱,现在她也能正常备孕了。如今,她已不再“幻想”用一个甲状腺器官换来从头到脚的重生。“想要成为‘阳光开朗大女孩’,这次生病只是我要经历的诸多修炼之一。”这个依然“心大”的姑娘笑着说。

(应受访者要求,文中杜城关、姜莉、李瑶、张薇均为化名)

更多精彩内容
请扫二维码

刚刚过去的春节,姜莉和