



我患乳腺癌5年了,你看我胸前有刀疤,但照样活得好好的,所以你别怕。近日,48岁的乳腺癌患者胡红美坐在一位手术结束不久的患者面前,以自己的亲身经历开导她。

为了帮助更多病友,2014年,胡红美创建了一个“温馨之家”微信群。在群成员的影响下,“温馨之家”的人数由刚开始的几人,扩展到目前的100多人。

A. 病友的关爱令她重拾信心

2011年6月份,我在洗澡时摸到乳房表面有一个小硬块,只有指甲盖大小,没有感到不适,当时根本不会把它和癌症联系在一起。胡红美回忆道。

然而,这个硬块于当年9月就已经发展到乒乓球大小,生长速度超出了她的预料。经市妇幼保健院医生检查,确诊硬块为乳腺癌,建议胡红美马上手术切除乳房。

听到医生诊断后,我真的无法接受。胡红美说,当时她丈夫和家人都认为保命最要紧,让她听从医生的意见切除乳房。

手术室结束后,胡红美心情十分沮丧。

坐在病床上什么话都不想说。嘴上说着没事,但心里还是接受不了。胡红美说,她姐姐送饭过来,她也没有胃口。

我非常感谢同病房的病友李女士。当天,她回院进行第二次化疗,看到我术后悲观的表现,就过来安慰我。和她交流后,我的心情就变得轻松了许多,精神也逐渐恢复过来,那天晚饭一口气吃了两碗饭。

事后,胡红美感受到了病友关怀的力量:我认为医生说十句话,不如病友说三句话。自身恢复后,胡红美会常到病房里逛逛,学着李女士当初开导她的语气,为病友打开心扉。

B. 建“温馨之家”微信群与群友交流

随着到医院治疗次数的增加,胡红美发现病友之间有种强烈的交流欲望。每看到有病友从手术室出来或者化疗结束,我们都会想问问治疗的具体情况,但有时候又不好意思问。于是,2014年,胡红美利用微信组建了“温馨之家”微信群,让病友们有一个相互交流的平台。

同年10月,妇保院即将举办乳腺癌防治活动,并征集活动节目。当时胡红美准备与病友一同表演太极扇。不过,太极扇不同于一般的舞蹈,有一定难度,期间不少队友放弃,经胡红美劝说后又继续练习。今年51岁的病友王用花就是其中一名曾放弃过的队友,她回忆道:得病以后天天在家看电视,有段时间几乎每天都和丈夫吵架。当我儿子知道我参加了太极扇的活动以后,十分支持我。

经4个月的排练,胡红美等八人



太极扇表演

参加了乳腺癌防治活动,精彩的表演赢得了观众阵阵掌声。之后,她们还参加了2014年我市气功功法新套路比赛,并获得了一等奖。

此次活动后,不少病友相互成为了朋友,“温馨之家”群的成员数量也开始猛增。现在群里已经有100多名病友,当初也没想到会有这么多人。胡红美说。

C. 设“癌症周年纪念日”相互鼓励

自从我患乳腺癌以后,很多朋友都疏远了,有的甚至都不愿意跟我坐在一块吃饭。王用花说。

可能除了家人,也只有我们病友真心愿意接受她们。胡红美说。

在群里的100多名病友中,三分之二都在家休息。为丰富病友生活,胡红美常组织病友爬山、野炊、联谊等活动,出行时统一着装。每次活动后,还会把照片发到群里,与其他病友一同分享欢乐。

尤其是设立“癌症周年纪念日”,这对病友们来说特别重要。她表示,每年她们都会为患病5周年的病友组织活动,送上鲜花,鼓励她们继续与病魔作斗争,直至完全康复。

近日,在传福乐队的舞蹈老师陈菊梅的指导下,部分病友学会了舞蹈《走进新时代》,并于3月5日在福利院表演。其中,48岁的病友卢女士还在化疗阶段,但她还是坚持来学习跳舞,并上台演出。卢女士对生活十分有信心:我只要不去想它,并积极治疗,同时参加群里活动,我相信这病总有一天能治好。

陈菊梅说:看到他们这种坚持与病魔做斗争的精神和积极向上的生活态度,我在教她们的过程中不仅快乐也很感动。所以我教她们跳舞一律免费,接下来还要教她们学习采



陈菊梅在教病友们舞蹈

茶舞。

有了众人的帮助,“温馨之家”群也是一天比一天热闹,参加活动过的病友都会在群里询问下次活动的时间,什么时候能够学舞蹈。

我虽然得了疾病,但要感恩。有这么多人关怀鼓励我们,这比吃药化疗的效果都好。胡红美表示,有了大家积极的反馈,自己感觉再苦再累,看到病友们对她的那种信任的眼神,便心甘情愿。我只想让每个姐妹和我一样,都从疾病的心理阴影中走出来。

胡红美还说:每天早上我都会在群里发一个红包,我希望现在群里100多个人,到几十年以后这些人都还在,这便是我的心愿。

D. 助力病友走出疾病阴影

加入微信群后,不少成员的精神面貌都有了改观。以前我几乎已经放弃穿衣打扮,是病友们积极的态度,群里快乐的气氛,让我重拾自信。现在我反而更注重打扮自己了。王用花笑着说。

4年前,袁女士与王用花一样被确诊为乳腺癌,曾是同房病友。去年袁女士乳腺癌第二次复发,发生了骨转移,病情很危险。

听闻老病友病情恶化,王用花马上去看望她。当晚11时,王用花赶到袁女士家中。两人见面后,袁

女士十分惊讶于王用花精神饱满的身体状态,并说:这几天我已经在看死亡前的征兆,开始为自己准备后事了。王用花马上制止了袁女士的想法,给她看她们平时的活动照片,并把她拉入了“温馨之家”微信群,鼓励她走出阴影,树立生活信心。

袁女士第二天就打电话跟我说:我一晚上没睡着,加入微信群后,和病友们聊天我感到特别开心。王用花回想起来依旧津津乐道。

相关链接

乳腺普查是预防和治疗乳腺癌最佳手段

现在群里年纪最小的病友仅27岁,年纪最大为60岁。如果我发现的时候就治疗,应该就不会这么糟糕。胡红美说。

4月份我院就有4名患者确诊为乳腺癌。妇保院乳腺外科主任詹汉桢说,目前,乳腺普查是预防和治疗乳腺癌的最佳手段。

詹汉桢表示,我市乳腺癌的发病率逐年增加。他建议每个不同年龄段的女性都应重视对早期乳腺癌的预防和诊断,避免错过治疗的最佳时期。

同时,要多了解乳腺疾病的相关知识,掌握乳腺自我检查方法,养成定期乳腺自查习惯,防患于未然。