



生命之光

——抗癌路上有你也有我

主编 万永慧 王雪芬 孙璇



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

生命之光

——抗癌路上有你也有我

主 审：宋启斌

主 编：万永慧 王雪芬 孙 璇

副主编：范湘鸿 鲜于云艳 蔡忠香 陈 芊 田水清

编 委：（按姓氏音序排列）

蔡 莹	蔡忠香	柴 红	陈 浩	陈 芊	陈 琼	陈三妹
陈艳蓉	范湘鸿	冯 翎	冯秀玲	贺娟凤	龚虹云	胡钦勇
胡伟国	李 娜	李 杏	李宗璟	刘欣菲	陆 颖	罗 静
罗瑞君	彭 敏	邱艳茹	阮 鹏	阮莎莎	孙 璇	唐燕青
田水清	万永慧	汪春明	王庆兰	王雪芬	魏 丽	鲜于云艳
肖淑君	熊敏芳	徐唐鹏	许 斌	许小涛	杨黎婷	姚 颐
周 洁	周 金	周 炜	张丽丽	张思汗	朱文芳	

绘 画：章 凡

摄 影：李 斌



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命之光:抗癌路上有你也有我/万永慧,王雪芬,孙璇主编. —武汉:武汉大学出版社,2015. 12

ISBN 978-7-307-16704-9

I. 生… II. ①万… ②王… ③孙… III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 204759 号

责任编辑:胡国民 詹 蜜

责任校对:李孟潇

版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本: 787 × 1092 1/16 印张:30.75 字数:690 千字 插页:3

版次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16704-9 定价:80.00 元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



宋启斌，男，教授，二级主任医师，湖北省有突出贡献中青年专家，湖北省新世纪高层次人才工程第二层次人选。现任武汉大学人民医院肿瘤中心主任兼肿瘤学教研室主任。担任中国抗癌协会肺癌专业委员会常委兼全国肺癌放疗学组组长、中国抗癌协会放射治疗专业委员会常委，湖北省抗癌协会肺癌专业委员会主任委员、湖北省肿瘤立体定向及精确放疗专业委员会主任委员、武汉市医学会放射肿瘤学分会主任委员等多项国内、省内重要学术职务。



万永慧，女，硕士，副主任护师。现任武汉大学人民医院肿瘤中心科护士长、中华护理学会理事会肿瘤护理专业委员会专家库成员、湖北省护理学会肿瘤专业委员会副主任委员、武汉市护理学会肿瘤专业委员会副主任委员、武汉市抗癌协会护理专业委员会副主任委员、长江大学兼职硕士生导师、武汉大学人民医院PICC小组顾问。近年来，发表护理类期刊论文20余篇，主编和参编著作3部，在研课题2项，曾获2014年湖北省科技进步三等奖和2015年湖北省护理学会科技进步一等奖。荣获“湖北省青年岗位能手”称号。主要研究方向：护理管理、静脉治疗、肿瘤护理。



王雪芬，女，硕士，副主任护师。现任武汉大学人民医院护理部副主任、中华护理学会血液净化护理专业委员会专家库成员、湖北省护理学会静脉治疗专业委员会副主任委员、长江大学兼职硕士生导师、湖北省血液净化专科护士培训基地教师和中华护理杂志社通讯员。发表专科护理论文近20篇，承担省部级科研课题4项，主编和参编专著5部。主要研究方向：护理管理、血液净化、护理教育。



孙璇，女，硕士，副主任护师。现任武汉大学人民医院护理部主任、中华护理学会护理行政管理专业委员会专家库成员、湖北省继续医学教育委员会专家库成员、湖北省护理质控中心专家委员会副主任委员、湖北省护理学会重症监护专业委员会副主任委员、武汉市护理学会副理事长。主要研究方向：危重症护理、护理管理。

从春夏到秋冬，从严寒到酷暑，从青春热血到沉稳淡定，我在护理的岗位上，不知不觉已经走过 20 多个春秋。在医院这个救死扶伤的特殊场所，我每天都与患者们一起经历着悲欢离合，喜怒哀乐。

2007 年，我从心内科调任为肿瘤中心护士长。在肿瘤科，我第一次含着眼泪完成了一位晚期肿瘤患者的抢救工作。在护理过程中，与那位患者从不熟悉到熟悉，从熟悉再到深刻了解。最后的抢救时刻，眼睁睁地看着癌魔夺走了她的生命，我心如刀割，痛苦万分。每一个患者被诊断出癌症后，医院便成为他（她）生活场所的一部分，我们这些医护人员也从陌生人成为他们生活中不可缺少的人。同样，对于我们而言，每一位病人也像是我们的亲人和朋友，在他们住院时期，在与他们交流的过程中，彼此已经建立了深厚的感情。我们深深地知道，癌症患者及其家属，是人世间最焦虑、最需要关爱的一个特殊群体。我时常看到，许多患者在忍受着疾病所带来的痛苦的同时，还要不断地压抑着对生命的渴望、对疾病的恐惧。而他们的家属既要一边照顾患者，安排家里的生活，一边还要将自己疲惫、担忧、不安的心情在患者面前隐藏起来。患者及其家属既希望了解相关疾病的知识，更渴望有人能给予他们心理上的疏导和治疗康复中的专业指导。从他们焦急的眼神、不安的神态、不知所措的恐惧中，我们发现，伴随着疾病，更让病人及其家属困扰的是：在漫长的抗癌路上，患者及家属应该以怎样的心态来面对治疗及日常的生活？患者与家属之间应该怎样相互沟通与理解？患者应该以怎样的饮食安排与锻炼方式来增强体质？此外还有许多关于疾病而无法向医务人员开口询问的相关问题，也需要有一本防癌、抗癌的书籍来解答。

几年来，我们一直在为帮助癌症患者及其家属而不断努力。我们选送了多名护士参加心理学课程学习并取得心理咨询师资质，成立了名为“中国红园”的心理咨询室，每周为有需要的患者和家属进行心理疏导。同时，在科内组建健康教育小组，与社会媒体和社会团体合作，通过健康大课堂、病友会、健身操、健康小手册、宣传教育视频等多种形式为





患者和家属普及一些相关知识。这些举措，为在院患者的康复提供了极大的帮助。一些从中受益的患者与家属建议我们把这些知识编印成册，供大众翻阅，分享给更需要的人。大家的支持给了我们前进的动力，最终便有了这本书的问世。本书旨在提高癌症患者的生命质量，减轻甚至消除患者及其家属对癌症的悲观情绪及错误认识，重拾生活的信心。书名定为“生命之光”，旨在希望这本书能够成为大家抗癌路上的一点微光，哪怕光线再微弱，也将会照亮前进路上的崎岖不平，让人心里温暖，引领大家前行，不断提高生命质量。我们将把该书所卖的所有款项成立一个“生命之光”的基金，用于资助一些非常贫困的病人，期待有更多的人能获得帮助。

本书在编写过程中得到了香港癌症基金会的大力帮助与支持，书中的部分内容是由他们提供的。特别是薛晓光老师和黄雅好老师给我们提供了大量的资料，为本书增色不少。本书的写作也得到了科室同事的鼎力帮助，及广大病友的大力支持与配合，特别是有幸邀请到中国工程院院士、山东省肿瘤医院院长于金明教授为本书作序，在此一并表示最衷心的感谢。

由于作者水平及时间有限，疏漏及错误在所难免，恳请读者批评指正。

万永慧

2014年9月15日



序

随着城市工业化、农村城市化、环境污染化与人口的老龄化，恶性肿瘤的发病率和死亡率也正在逐年增加，已经超过心、脑血管疾病，成为中国民众的第一位死亡原因。虽然人类对于肿瘤的研究和探索从未停止，并在肿瘤的治疗上取得了较大的进展，但距离肿瘤的全面治愈还有很远的距离。

肿瘤科医务人员面对的不光是被病痛折磨的患者，还有心理承受着巨大压力的病人家属。他们的工作除了减轻病人的痛苦，还要帮助病人和家属面对现实，与病魔抗争。近年来，恶性肿瘤的患病年龄越来越年轻，有些患者是家中的顶梁柱、单位的主心骨，他们的患病给家庭和社会带来了沉重的打击。因为疾病的原因，他们可能存在一些疑惑却难以启齿，心中有一些问题却没有正确的途径去了解。正是基于这样的背景和为肿瘤患者提供优质服务的愿望，武汉大学人民医院肿瘤科的一线临床护理工作者们编写了这本《生命之光》。她们中许多人拥有研究生和本科学历，既有较高的专业素养，又有丰富的临床工作经验，她们将肿瘤学的新进展、新技术、新理念与护理学相结合，站在患者与家属的角度，更多的是从就医指导、心理疏导、健康教育与康复训练等方面进行讲解与阐述。全书通俗易懂，贴近患者与家属的需求，不失为肿瘤患者、家属，肿瘤护理专业人员及护理系学生的有益参考书。

我应邀为本书作序，深感编者们的良苦用心与努力，希望本书能够成为肿瘤患者及其家人抗癌道路上的一盏明灯，引领他们前行，并重燃他们的生命之光。

中国工程院院士
山东省肿瘤医院 院长



2014年4月19日



序



目录

001	第一章 癌症来敲门
002	第一节 当家人患上癌症
018	第二节 如何告诉孩子
049	第二章 癌后的日子
050	第一节 患了癌症怎么办
054	第二节 癌后的心理
058	第三节 癌症与饮食
075	第四节 性与癌症
095	第三章 给癌一个笑脸
096	第一节 肿瘤疼痛与症状
116	第二节 毛发脱落
123	第三节 淋巴水肿
133	第四章 认知癌症
134	第一节 肿瘤诊疗相关检查
145	第二节 颅脑肿瘤
159	第三节 鼻咽癌
172	第四节 口腔癌和咽喉癌





186	第五节 甲状腺癌
198	第六节 乳腺癌
215	第七节 肺癌
226	第八节 食管癌
236	第九节 胃癌
244	第十节 肝癌
257	第十一节 胆道系统肿瘤
265	第十二节 胰腺癌
276	第十三节 大肠癌
289	第十四节 膀胱癌
302	第十五节 前列腺癌
313	第十六节 卵巢癌
322	第十七节 子宫内膜癌
329	第十八节 子宫颈癌
337	第十九节 皮肤癌
347	第二十节 白血病
359	第二十一节 淋巴瘤
371	第五章 癌的治疗与护理
372	第一节 决定癌症治疗的五个步骤



377	第二节 化学治疗
390	第三节 静脉治疗通路的选择
396	第四节 放射治疗
415	第五节 癌症与辅助治疗
425	第六节 乳腺癌病人护理
436	第七节 癌症复发
445	第八节 居家照料癌症晚期患者

461 第六章 健康教育小处方

462	化疗健康教育处方
464	放疗健康教育处方
465	脑胶质瘤健康教育处方
466	鼻咽癌健康教育处方
467	乳腺癌健康教育处方
468	肺癌健康教育处方
469	食管癌健康教育处方
470	肝癌健康教育处方
471	胰腺癌健康教育处方
472	前列腺癌健康教育处方
473	膀胱癌健康教育处方



Guide us Write a new life

指引我们 谱写新的生命



第一章 癌症来敲门



第一节 当家人患上癌症

病人家属应该知道的事 / 003

病人和家人 / 003

家属或亲友可以做什么 / 004

向谁说 说些什么 / 004

癌症可否治愈 / 005

帮助自己:认识癌症 / 005

患者可以做些什么 / 006

癌症是什么 / 006

癌症治疗 / 007

了解更多一点 / 011

父母以外的交谈对象 / 012

如何面对家人患上癌症 / 012

父母的感受 / 015

请记住 / 016



当家人患上癌症时,全家人的生活都可能会面临改变,本书是为了帮助每个家庭成员,对癌症和治疗有更深入的了解而编写的。



病人家属应该知道的事

以下是一些家属应该知道的事。

家属须知:

- 与以往相比,现在越来越多癌症病人的生存时间和生存质量都在不断提高,新的治疗方法不断出现。
- 癌症不一定会致命。
- 家人患上癌症,与你曾经想过或说过的事绝对无关。
- 家人患上癌症,与你曾做过或没有做过的事毫无关系。
- 你或父母都不可能防止你的兄弟姐妹患上癌症。
- 癌症并非传染病,你不会从别人身上感染癌症。
- 家人患上癌症,并不表示家中其他的成员也会患上癌症。
- 没有人能够解释为何你的父母或兄弟姐妹患癌症,而你却身体健康。
- 无论你表现如何,也不能改变家人患上癌症或心情忧虑的事实。
- 继续上学、参加课外活动或一些社会活动对你会有帮助。



病人和家人

任何疾病在一段期间内都会影响病人的家庭生活,但通常只要病人很快康复,家庭生活也就会恢复原状。

然而患上癌症的情况不一样,病人不仅要接受治疗,而且还要经常到医院复诊。家人不仅会为病人焦虑,也为自己担心。癌症是严重的疾病,如果不知道病人能否康复,他们会感到恐慌。如果身边有人患上癌症,自己的生活也会随之而改变,例如:

- 是谁患上癌症?
- 病人的年纪?
- 患上的是哪种癌症?
- 有哪些治疗方法?
- 是否有亲密朋友或家人可以伸出援手?



- 病人是否和父母或家人一起居住？
- 是否有兄弟姐妹？他们的年纪多大？
- 哪家医院的医生比较好？
- 治疗所需的费用是多少？是否有能力承担？
- 住院的时间需要多久？
- 病人的感觉和态度如何？
- 病人对癌症是否难于启齿？
- 你是否觉得跟癌症病人交谈困难？
- 朋友知不知道你家人发生什么事？他们的反应如何？

上述任何一项因素都可能改变情况，只有自己才知道癌症如何影响自己的生活。

家里每个人的反应都可能不同，有些人可能因为生活出现改变而感到害怕、愤怒、疲惫或对将来感到不安；也可能感到焦虑，无法像以往那样容易交谈。有些人的表现好像什么也没发生，生活似乎完全没有改变。有些人可能会怀疑他们是否关心患病的家人而感到愤怒，但我们应牢记每个人的反应都可能不同，与其愤愤不平，倒不如直接和他们交谈，找出缘由。



家属或亲友可以做什么

当你的家人不幸患上癌症，不论你是患者本人还是患者的挚友亲朋，都应该多接触亲友中人生态度积极的人，他们必定比态度沮丧悲观的人对你的帮助更大。伴侣、家人和朋友仔细聆听患者的感受，对患者来说会有很大的帮助。不要急不可待地谈论病症。当患者愿意谈论他的病况时，仔细地聆听已足够了。

患者知道自己患有癌症后，可能悲伤得不能自抑，为自己不久于人世而悲痛。家属应当知道，这种悲伤与难过是很正常的反应，家人一定要表现出和患者共渡难关的决心。除非患者要求独处，尽量地陪伴他，抚慰他，尽量和他贴近。

家属在尽量支持患者、爱护患者的同时，应积极让患者对其自身的健康负责任，让他能主动参与自己的康复活动。因此，在照顾患者时，尽量鼓励患者积极面对。

家属可以要求患者改变对疾病的看法，要求他接受自我的改变，要求他运动，引导他积极配合医生治疗，帮助他建立自信心，重新鼓起生活的勇气。

病情好转时，也要常常有人陪伴。喜欢别人的关怀是人的天性，即使他的病情好转，关怀与支持仍须继续下去。



向谁说 说些什么

与家人谈论癌症或分担感受，许多人觉得很困难。

得知家人患上癌症后，很多人的第一个反应是不要告诉病人，担心病人无法面对事