

老年病家庭康复丛书

癌症的家庭康复

代建忠 王东坡 李 炼 夏曙光 ○ 编著



贵州科技出版社

前 言

人类受癌症的困扰已有漫长的历史,癌症已成为全世界人民的“公敌”。长期以来,人们都在与“癌”作顽强的抗争。随着新千年的到来,许多新技术、新方法、新药剂、新设备、新材料等都将不断推动医学科学向前迅猛发展,科学家们对癌症的研究越来越深入,癌症治愈的希望则一天比一天加大。虽然如此,目前的癌症患者仍需面对现实,尤其是病情特殊者,经过治疗后,往往还需要一个长时间的康复过程。这个过程的康复与否不仅仅是医生的责任,同时也是患者本人、家属必须高度重视的一个问题。随着人们生活水平、医学知识、文化素养的提高,许多康复治疗方法已完全可以在家庭中开展,问题是许多患者对“抗癌”这方面的知识和方法缺乏了解,出院后,心中没底,束手无策,死亡的阴影仍然时常笼罩在心头,思想悲观,内心恐惧,丧失信心,病情反而加重,甚至过早地衰竭、死亡。可以说,这部分病人不是完全因病致死的,而是被吓死的,他们对于出院后的家庭康复没有认识也没有方法,为此,我们从切实可行的角度出发,特编写此书,以期提高患者的康复水平、生活质量,最大限度地延长患者的生命。

本书首先对癌症的一些基本知识及其相关治疗作简要介绍,以帮助患者及家属认清癌症的本来面目,再着重对家庭康

复知识及其方法作较全面的介绍,如患者出院后的康复锻炼、营养搭配、护理、中医药调护等,充分调动患者自己的积极性,努力做到每一位家庭成员、社会这个大家庭都来帮助、关心癌症病人,使其最终战胜疾病,获得康复,回到社会生活中来。

我们坚信,“与其坐以待毙,不如拼搏求生”,经过不懈的努力,迎着新世纪的曙光,癌症患者生的希望将会越来越大。

编 者

2006 年元月

目 录

第一章 癌症及家庭康复常识.....	(1)
第一节 癌症的基本知识.....	(1)
一、什么叫癌症	(1)
二、癌症的致病因素	(2)
三、癌和肉瘤的区别	(4)
四、癌症为何难以治愈	(4)
五、癌症为什么会复发	(5)
六、癌症与传染	(6)
七、癌症与遗传	(7)
第二节 癌症的先兆与症状.....	(9)
一、警惕癌前病变	(9)
二、癌前征兆	(9)
第三节 癌症病人的心理活动	(11)
一、确诊前的心理活动.....	(11)
二、确诊后的心理活动.....	(12)
第四节 癌症的治疗	(13)
一、当前常用的治疗方法.....	(13)
二、癌性疼痛与治疗.....	(17)
(一)癌性疼痛的原因和疼痛程度	(17)

(二)西医药物镇痛疗法	(18)
(三)中医药物镇痛疗法	(20)
三、为什么有些癌症不能手术治疗	(22)
四、为什么疗程之间要休息一段时间	(22)
五、科学评价西医治癌	(23)
六、关于“偏方”、“秘方”治癌	(24)
第五节 癌症的家庭康复知识	(25)
一、家庭康复的概念	(25)
二、家庭康复的内容	(25)
三、家庭康复的意义	(27)
第二章 癌症的家庭康复方法	(28)
第一节 家庭康复锻炼	(28)
一、锻炼的作用	(28)
二、锻炼的原则	(29)
三、锻炼的方法	(30)
(一)保健体操	(30)
(二)假肢训练	(35)
(三)按摩	(37)
(四)乳房切除术后的康复锻炼	(38)
第二节 心理康复法	(40)
一、自我放松法	(41)
二、支持性心理康复	(43)
三、表达性心理康复	(44)
第三节 中药及药膳康复法	(46)
一、中药疗法概述	(46)
二、抗癌药膳概述	(48)

三、几种常见癌症的中医药及药膳疗法·····	(49)
(一)肺癌·····	(49)
(二)鼻咽癌·····	(57)
(三)甲状腺癌·····	(60)
(四)食管癌·····	(63)
(五)原发性肝癌·····	(68)
(六)胃癌·····	(72)
(七)大肠癌·····	(78)
(八)子宫颈癌·····	(84)
(九)乳腺癌·····	(88)
(十)膀胱癌·····	(92)
第四节 饮食康复法·····	(96)
一、饮食中各类营养物质与癌症康复·····	(96)
(一)维生素与防癌抗癌·····	(96)
(二)矿物质与防癌抗癌·····	(100)
(三)蛋白质与防癌抗癌·····	(104)
二、癌症病人的饮食原则·····	(104)
三、癌症病人的饮食供给途径·····	(105)
(一)经口饮食·····	(105)
(二)鼻饲饮食·····	(106)
(三)胃肠外营养疗法·····	(106)
四、癌症病人的忌口问题·····	(107)
(一)实证·····	(107)
(二)虚证·····	(108)
五、化疗病人的饮食调理·····	(109)
六、饮食种类与安排·····	(110)

(一)清淡饮食.....	(110)
(二)低脂肪饮食.....	(110)
(三)柔和饮食.....	(111)
(四)少渣饮食.....	(112)
七、药茶与抗癌食谱	(112)
(一)药茶抗癌.....	(112)
(二)抗癌食谱.....	(115)
八、几类常见癌症患者的饮食	(117)
(一)胃癌.....	(117)
(二)原发性肝癌.....	(118)
(三)肺癌.....	(120)
(四)食管癌.....	(120)
(五)大肠癌.....	(121)
(六)宫颈癌.....	(122)
(七)乳腺癌.....	(122)
(八)膀胱癌.....	(122)
第三章 日常生活与护理	(124)
第一节 日常生活.....	(124)
一、重新训练生活技能	(124)
(一)生活自理技能.....	(124)
(二)家务劳动.....	(125)
二、净化生活环境	(126)
(一)净化厨房环境.....	(127)
(二)净化居室环境.....	(128)
三、养成良好的生活规律	(129)
(一)起居有常.....	(129)

(二)饮食有节·····	(129)
(三)清洁有序·····	(129)
(四)锻炼有恒·····	(129)
(五)保持情绪稳定·····	(129)
(六)戒除不良嗜好·····	(130)
四、丰富多彩的生活有助于抗癌·····	(130)
(一)散步·····	(130)
(二)旅游·····	(132)
(三)听音乐·····	(134)
(四)书画·····	(135)
(五)养花·····	(137)
五、老年癌症病人的家庭与夫妻生活·····	(139)
(一)维护和谐的家庭生活·····	(139)
(二)正确认识夫妻生活·····	(142)
第二节 癌症病人的家庭护理·····	(144)
一、心理护理·····	(144)
(一)对不同年龄癌症病人的心理护理·····	(144)
(二)对突然患癌症病人的心理护理·····	(145)
(三)对晚期癌症病人的心理护理·····	(145)
二、家庭护理的基本知识指导·····	(146)
(一)消毒灭菌·····	(146)
(二)管道护理·····	(147)
(三)伤口换药·····	(148)
三、癌症病人常见并发症的护理·····	(149)
(一)褥疮·····	(149)
(二)发热·····	(150)

(三)头痛、头晕	(150)
(四)大出血	(150)
四、术后并发症的护理	(151)
(一)尿潴留	(151)
(二)肺部感染	(152)
(三)切口感染	(152)
(四)切口裂开	(153)
五、放射疗法反应的护理	(153)
(一)皮肤的护理	(153)
(二)粘膜的护理	(154)
六、化疗病人毒副反应的护理	(155)
(一)消化道副反应的护理	(155)
(二)皮肤损害的护理	(156)
七、几类特殊癌症手术后的护理	(156)
(一)乳腺癌术后的护理	(156)
(二)喉癌术后护理	(157)
(三)肺癌术后护理	(159)
(四)大肠癌术后护理	(160)
(五)成骨肉瘤截肢术后的护理	(161)

第一章 癌症及家庭康复常识

第一节 癌症的基本知识

一、什么叫癌症

癌症是一切恶性肿瘤的总称。恶性肿瘤生长迅速且像螃蟹爪子一样浸入周围正常组织中。因此,这类肿瘤外周没有固定的包膜,与正常组织没有明显界限;表面常呈菜花样凹凸不平,质硬如石。恶性肿瘤除了能直接蔓延外,还可以发生淋巴转移、血行转移和种植转移,其中种植转移是指胸、腹、盆腔的恶性肿瘤细胞脱落下来,像种子一样种植在腔内各处,继续生长,手术切除也容易复发。这类病人一般自觉全身无力、食欲不振、贫血、消瘦,这些肿块上还容易发生出血、溃烂,长期不愈并严重损害器官的功能,如不及时治疗,会直接造成死亡。

根据癌症发生的组织来源,常分为三种类型:一类是从身体表面皮肤或脏器内层上皮(如肺、乳腺和结肠管)发生的恶

性肿瘤称之为癌；一类是从人体肌肉、骨骼、脂肪、结缔组织、血管组织等部位发生的恶性肿瘤称之为肉瘤；另一类则是来自于造血组织或淋巴组织的恶性肿瘤，如白血病或恶性淋巴瘤。不管这些恶性肿瘤来源于何处，它们都有一个共同的特点：细胞无规律又不受约束地生长，且生长迅速，能向四面八方浸润蔓延，不断夺取人体中的营养，同时产生一些毒素，严重危害人体的健康。所以，我们所谈的“癌症”，就是泛指所有的恶性肿瘤。

二、癌症的致病因素

现在人们对癌症病因还没有完全彻底地弄清楚，但是有几点看法是一致的：大部分恶性肿瘤都是由于正常细胞受到外界因素和体内因素的长期刺激作用才产生的。有75%以上的癌症可能与环境中的致癌物质有关。当然，外因只是致癌条件，内因才是癌症发生的基础，中医也认为：“正气存内，邪不可干”。为什么在同样的环境中，同样抽烟的人，有的长寿，有的却得肺癌呢？这就是因为外因还要通过内因起作用。

外因主要有以下几种：

(一)物理致癌因素 如放射线、紫外线，各种粉尘中的纤维物质，油漆、沥青中的各种有害物质等等。长期与这些物质接触的人患癌几率比不接触的人高，如原子弹爆炸、前苏联核电站事故造成的核辐射引发了相当数量的癌症患者。

(二)化学致癌因素 现在公认的有霉变食物中所含的黄曲霉毒素、烟草中含有的苯并芘、酸菜中所含的亚硝酸胺等均对诱发癌有促发作用。

(三)生物致癌因素 主要由病毒引起。如乙肝病毒可致

肝癌,乳头状瘤病毒可致阴茎癌、子宫癌,EB病毒可致鼻咽癌等。

内因:

(一)免疫状态 免疫系统是人体的防御机构,可以起到监视、识别、攻击各种“外邪”的功能。当免疫功能下降时,癌细胞不受控制地发生“暴乱”,到处闹事,酿成癌变。如长期使用免疫抑制剂,其癌变的几率明显高于正常人。

(二)遗传因素 少数恶性肿瘤与遗传有关。例如多发性神经纤维瘤、视网膜母细胞瘤、乳癌、胃癌、大肠癌、恶性黑色素瘤、白血病等病人的近亲家属癌的发生率比一般人高。

(三)内分泌因素 有实验证明,性激素平衡被打乱,长期超量使用激素,如雌激素、卵巢激素、垂体的促性腺激素和促甲状腺激素等,可诱发卵巢、乳腺、睾丸、子宫和甲状腺癌。

(四)不良嗜好 包括不良饮食习惯、吸烟、嗜酒、偏食、不科学烹调等,以及一些伪劣食物中的添加剂和污染物均可致癌。

(五)精神因素 事实证明情绪的好坏与癌症的发生有重大关系。尤其是那些有较长时间的郁闷不舒、压抑,或精神上受到重大创伤,再加上其他因素的刺激,患癌的几率也会增大。

(六)营养因素 食物中的维生素、多种微量元素以及蛋白质、脂肪、糖类、纤维素等的缺乏或失去平衡,长期得不到纠正,都可造成体内环境不良,机体免疫力下降,促使癌的产生。

总之,引起癌症产生的原因并不是单一的,是多种因素综合作用的结果。

三、癌和肉瘤的区别

癌和肉瘤都是恶性肿瘤,只是两者的来源不同。发生在上皮组织的恶性肿瘤称为“癌”,例如发生于胃粘膜上皮细胞的叫胃癌,发生于肠粘膜上皮细胞的叫肠癌;发生于鳞状上皮细胞的叫鳞状上皮细胞癌等。另外发生于间叶组织(包括结缔组织和肌肉)的恶性肿瘤则称为“肉瘤”,例如纤维肉瘤、平滑肌肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤等。恶性肿瘤中,癌的发生率远比肉瘤要高,其比例大约是 9:1,但习惯上把这两类恶性肿瘤细胞统称为癌细胞。临床上癌多见于 40 岁以上的中老年人,淋巴道转移常见;而肉瘤则多发于年轻人,血行转移常见。

四、癌症为何难以治愈

癌症到了晚期,往往难以治愈,尤其是发生了广泛转移之后,病人难免死亡。其主要原因有:

(一)合并感染 癌症病人免疫力下降,极易产生感染。尤其是经过化、放疗后,骨髓造血机能受到抑制,白细胞显著减少,而体内存在的原本并不致病的微生物如细菌、真菌、病毒等在此时大量产生,引起机体感染,而这种感染在短时期内又往往难以控制。例如常见的带状疱疹病毒感染,几乎半数病人会在发疹后半年内死亡。

(二)营养匮乏引起恶病质 癌细胞生长迅速,必然消耗机体大量营养物质,导致患者“进行性消瘦”。祸不单行,癌症患者又往往食欲减退甚至吃不进食物,保证不了身体内正常细胞进行代谢的需求,患者发生贫血,极度消瘦,这就会形成“恶病质”,最后因体内重要系统功能衰竭而死亡。

(三)重要脏器损害 恶性肿瘤如果生长或转移到重要脏器,直接侵袭、压迫或破坏该脏器的正常结构,尤其重要的首推大脑,其次是呼吸、心血管中枢,可迅速导致病人死亡。若压迫视觉中枢则引起失明。此外,有些成团的癌细胞可以引起重要动脉的梗塞,造成供血不足,最终也可引起死亡。还有一些癌瘤可直接堵塞人体重要管道,导致与这部分管道相关的系统功能丧失。比较常见的如胰头癌梗阻,引发黄疸与肝功能、消化功能失常,治疗更加复杂。

(四)大出血 癌细胞直接侵蚀、破坏大血管,引起血管破裂导致大出血,典型的如肝癌、胃癌、肺癌大出血,往往如决堤之水,一发不可收拾。

(五)代谢异常 恶性肿瘤的存在常会引起人体的新陈代谢紊乱,导致各种离子成分异常。常见的有高钙血症,低血糖症和嘌呤与尿酸盐代谢异常,甚至最终导致肾功能衰竭。

五、癌症为什么会复发

肿瘤学上将癌症治疗后的复发分为 3 种:

一是近期复发,即在治疗结束后半年内复发。

二是中期复发,即治疗后半年到 5 年内的复发。

三是远期复发,即治疗后 5 年以上复发。据肿瘤学家们的估计,癌症近期复发率是比较低的。大部分癌症复发是中期复发,其中尤以前 2 年内复发为多。癌症晚期复发也比较少。如果癌症治疗后 5 年内没有复发迹象,即癌症就算基本治愈。以后复发的机会就少了。当然有些癌症在治疗后 5 年以上,甚至 20 年后复发,但这种情况是比较少见的。

细胞生物学研究表明,癌症患者经过治疗后,其体内残留

一些癌细胞是不足为怪的。如果残留的癌细胞很少,那机体的免疫系统有可能“收拾”这些残存癌细胞,使身体恢复健康。如果残留的癌细胞较多,那癌细胞就潜伏在体内,不易被免疫系统消灭,这些癌细胞处于“休眠”状态,但说不定何时突然“苏醒”过来,出现转移或复发。因此,肿瘤学家告诫治疗后的癌症患者,要遵循防癌生活原则,要坚决戒烟,不吃霉变食物,不吃熏制食品,保持乐观的情绪……这样能调动机体免疫系统,消灭残存的癌细胞。如果癌症患者不遵循防癌生活原则,依然吸烟或心理负担较重,那就容易抑制自身免疫功能,促使“休眠”的癌细胞“苏醒”,导致癌症的复发。

总之,癌症的复发是一个比较复杂的问题,包括医生采取的治疗措施,肿瘤的大小,患者的生活习惯和心理状态都会影响癌症的复发。作为癌症患者,要改掉不良生活习惯,杜绝一切可能促使癌症复发的因素,从而达到减少和避免癌症复发的目的。

六、癌症与传染

既然癌症的病因之一是病毒,那么,它会不会像结核、肝炎一样传染给别人呢?要回答这个问题,先得谈谈“癌基因”。

美国科学家希普纳在1969年经过潜心研究,发现人类正常细胞内也存在“癌基因”。癌变的原因是“基因突变”或“基因功能失调”的结果,而在正常情况下,癌基因对人体非但无害,并对细胞的生长和分化均起着重要作用。因此,尽管人人都有癌基因,但并非人人都得癌症,只有人体正常细胞受到外界致癌因素如射线、病毒、化学物质等的反复作用后,细胞内处于静止状态的癌基因被激活,基因结构突变,正常细胞发生

“造反”才能发生癌变。希普纳的这一成果曾获得 1989 年诺贝尔医学奖。

既然是这样,癌症会不会传染这个问题也就比较清楚了。在医院里,医生与护士长期和癌症病人打交道,尤其是那些外科医生,在手术过程中因手套破裂而沾染癌症病人的血液的机会是有的,但并无外科医生患癌率特别高的事实。此外,还有长期日夜陪伴的夫妇,其中一人得了癌症,也不存在相互传染的现象。还有,肝癌、胃癌、子宫癌均与病毒和细菌有关,这些病毒和细菌是可以传染的,但因此导致的相关癌症没有传染,不会传染给他人,有人曾在志愿者身上做试验,把活的癌细胞株接种在他们身上,结果没有成功,因为人们自身体内具有排斥外来组织细胞的功能。

那么白血病被称作“血癌”,是否可以传染呢?实际上也不必担心这个问题。白血病只是造血组织,如肝、脾、骨髓和淋巴结等组织中的造血细胞在致癌因素的作用下发生的癌变,造成大量的幼稚细胞广泛而不加控制的增殖。它是不会直接传染的,但有一定的遗传性,据调查发现,白血病患者兄弟姐妹中,特别是孪生子中发病率较一般人群高出几倍。只不过遗传的是对白血病的易感性,而不是白血病本身。

所以,综上所述,对癌症病人,无论是在医院里,还是在家中,都不必采取隔离措施,病人的亲戚朋友前来探视或陪伴也不必考虑传染问题,至于与癌症病人分开进餐,注意处理病人的排泄物等,都是从一般卫生要求出发的,与传染问题无关。

七、癌症与遗传

目前,遗传仅被作为一种致癌的因素,至于癌症是否会遗

传尚无定论。多数癌未发现有遗传现象,少部分癌似有明确的遗传性,还有一些癌有一定的遗传倾向。但某些家族可能有多发性癌症的倾向,这是不是遗传因子在作怪呢?多发癌症的家系和几乎不发生癌症的家系有什么区别?

有学者推测,这与抑癌因子有关。几乎不发生癌症的家庭成员得自双亲的抑癌因子较多,这种抑癌因子产生一种对癌的抵抗性或者说是免疫性,因此,能够在 70~80 年间维持一个人的身体健康,即使有致癌因素存在,也能抑制“癌细胞”,不会发生结构突变;相反,癌症多发性家系的成员中这种抑癌因子较少,也许在短短 20~30 年间便用完了,因此,易患癌症。随着癌症胎儿性抗原、铁蛋白生化学、免疫学的癌诊断的进步,这种抑癌因子的面纱一定会被慢慢揭露出来,只是当前还未明显地得到遗传的证明。不管怎样说,有下列情况者应引起高度警惕,以便早做防备。

(一)家族中有 3 个或 3 个以上的近亲曾患一种或多种癌症。

(二)在两代人中都有患癌症者。

(三)家族中有人患癌年龄比一般人早得多。

(四)家族中有人在身体的几个部位都发生癌症(不是指癌的扩散与转移引起的)。

(五)有较明确的遗传性的恶性肿瘤患者 如儿童视网膜母细胞瘤、肾恶性胚胎瘤、肾上腺恶性肿瘤等。

(六)发病率较高的癌症 结肠癌(如果父母患有“家族性多发性结肠息肉瘤”,其子女有 50% 的可能会得同一种癌症)、肺癌、乳腺癌、白血病。

实际上,虽然有几种有遗传倾向的癌症,但大多以散在形