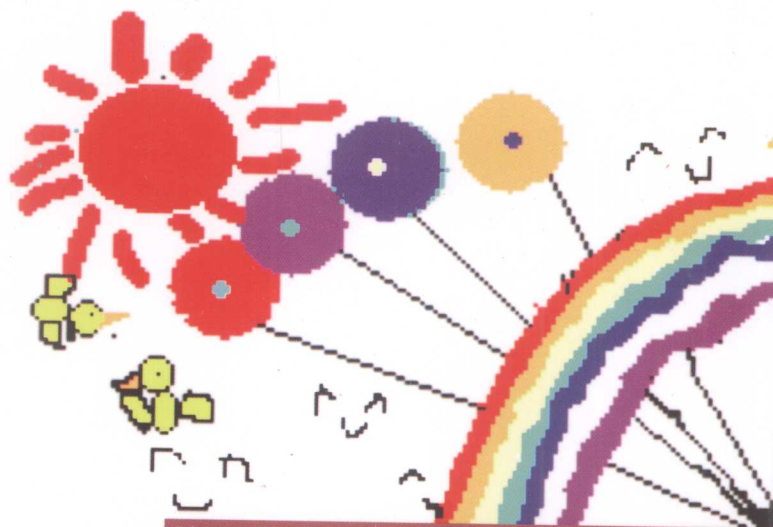




许 青 骆益宙 李 荣 主编

化疗自助手册



第二军医大学出版社

化疗自助手册

主 编 许 青 骆益宙 李 荣

第二军医大学出版社

内 容 简 介

这本小册子是写给正在接受化疗的病友及其亲友的。目的在于向他们介绍化疗中一些基本常识,帮助他们了解在化疗过程中以及在化疗之后应该注意的哪些问题,该怎样做,应该如何注意饮食、如何得到充分的休息、如何宣泄化疗过程中可能出现的悲伤、恼怒、恐惧等情绪变化、如何配合主治医生跟自己一起共同合作完善治疗、如何帮助自己认识了解疾病是否得到有效控制以及如何帮助自己有效地防止疾病发展等他们最关心的各种问题的应对策略。同时也要帮助正在接受化疗的朋友成为自己治疗过程中真正有影响的成员。

读者对象:各类癌症化疗患者及其亲友。

图书在版编目(CIP)数据

化疗自助手册/许青,骆益宙,李荣编著. —上海:第二军医大学出版社,2007.11

ISBN 978-7-81060-759-9

I. 化… II. 许… III. 肿瘤-药物治疗-手册 IV. R730.53-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 126217 号

出 版 人:石进英

责任编辑:胡加飞

化疗自助手册

主编:许 青 骆益宙 李 荣

第二军医大学出版社出版发行

(上海市翔殷路 818 号 邮编:200433)

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:3.25 字数:83 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 978-7-81060-759-9/R·596

定价:10.00 元

编写人员

主 编 许 青 骆益宙 李 荣

编著者(按姓氏笔画排序)

于观贞	万卫平	王广良	刘彦君
江 丹	许 青	阮灿平	李 平
李 荣	李 睿	李庆有	肖 农
余根培	张益辉	范理宏	郑军华
骆益宙	钱平平	徐尔理	徐丹枫
郭跃武	曹传武	谭 军	

前 言

这本小册子是写给正在接受化疗的病友及其亲友的。目的在于向这些朋友解释化疗的一些基本常识,从而帮助他们了解在化疗过程中以及在化疗之后,应该注意的哪些问题。该怎样做。比方说,化疗中饮食该如何注意?化疗中为什么要适当回避患普通感冒或患流感的人群?化疗中如何注意充分的休息?如何宣泄化疗过程中可能出现的悲伤、恼怒、恐惧等情绪变化?如何配合主治医生跟自己一起共同合作完善治疗?如何帮助自己认识了解疾病是否得到有效控制?以及如何帮助自己有效地防止疾病的发展。

这本小册子的另一个目的在于,使正在接受化疗的朋友成为自己治疗过程中真正有影响的一员。但需要强调的是,这只是一本辅导书,并不能替代专业医疗机构的治疗。如果在治疗过程中出现问题,应该及时地向负责治疗的医护人员咨询,及时地向他们告知化疗过程中出现的不良反应等问题,以求得他们的帮助。

本书主要资料源自美国国立卫生研究院(National Institutes of Health, NIH)的国家

癌症研究所(National Cancer Institute, NCI)出版的《化疗与您》(*Chemotherapy and You*)一书,以及国内外有关研究文献,同时包括了编著者在长期一线临床工作积累的一些经验,以及同接受过化疗的患者朋友交流中所反馈得到的一些非常有价值的建议。

西方有句非常著名的谚语:自助者天助(God helps those who help themselves)。真诚地祝愿正在接受化疗的病友们早日康复。

本书出版过程中部分受上海市浦江人才计划(NO:05PJ14008)、第二军医大学长征医院“三重三优”科研基金资助。

本书儿童画插图由上海建青实验小学俞悦、华东师范大学附属初级中学许凯南、上海进才小学沈昕、上海外国语大学附属静安外国语小学谭舒方提供,他们天真纯洁的创作为本书增色不少,特此感谢。特别感谢上海三人行广告传播有限公司对本书所有图片处理所提供的无私帮助。特别感谢那些给本书提出宝贵意见的、曾经接受过化疗的朋友们,感谢您的支持。

由于时间仓促和编著者的水平限制,恳请读者朋友对本书中的错误和不妥之处提出宝贵意见,不胜感谢。

编著者

2007年5月

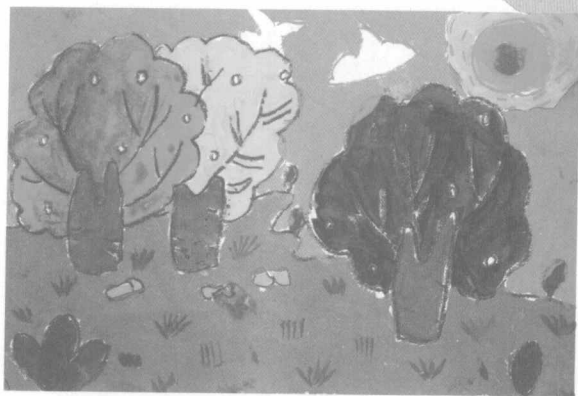
目 录

一、正确认识化疗	(1)
什么是化疗?	(3)
化疗药是如何起作用的?	(3)
化疗的作用有多大?	(4)
化疗可以和其他治疗联用吗?	(4)
哪些药物可以用?	(5)
何谓临床验证?	(5)
您在临床验证中的可能获益和 不利因素有哪些?	(6)
需要询问医生的问题有哪些?	(7)
二、化疗期间可能会遇到的问题	(9)
您在哪里接受化疗?	(11)
化疗需要持续和间隔多长时间?	(11)
如何进行化疗?	(12)
化疗过程中可能会有哪些感觉?	(14)
在化疗过程中能否用其他药物?	(14)
如何知道化疗是否起作用了?	(15)
有关不良反应该关注哪些问题?	(15)
三、如何应对化疗不良反应	(17)
化疗不良反应是如何引起的?	(19)
怎样消除疲劳?	(21)

如果出现恶心和呕吐,您该怎么办?	(22)
如何控制和减轻疼痛?	(23)
化疗期间如何护理头皮和头发?	(25)
如果发生贫血,您需要做些什么?	(26)
中枢神经系统异常表现会有哪些?	(27)
化疗期间发生感染应如何处理?	(27)
当发生凝血问题,您能做些什么?	(30)
出现口腔、牙龈、咽喉问题时,您能 做些什么?	(31)
一旦发生腹泻,您该怎么办?	(33)
如何解决便秘问题?	(34)
神经、肌肉受损害时您能做些什么?	(35)
皮肤、指甲受损害时您能做些什么?	(36)
四、化疗期间的合理饮食	(39)
可以喝含酒精的饮料吗?	(42)
可以摄取额外的维生素及矿物质吗?	(42)
五、获得您所需要的帮助	(43)
从哪里可以获得您所需要的帮助?	(45)
怎样做会使您的日常生活更愉快?	(47)
六、辅助治疗	(49)
生物反馈法	(51)
转移注意法	(51)
催眠法	(52)
幻想法	(52)
按摩法	(52)
冥想与祈祷法	(53)
肌肉紧张与松弛法	(53)

体育锻炼法	(54)
节奏呼吸法	(54)
造影法	(54)
瑜伽	(55)
气功、太极拳	(55)
七、化疗费用与医疗保险的问题.....	(57)
影响化疗费用的因素及有关医疗	
保险的规定	(59)
如何得到有关免费的临床医学试验以及最大的	
保险获益?	(60)
附:上海市恶性肿瘤患者门诊化疗诊治	
基本原则(试行)	(60)
八、化疗日记	(63)

一、正确认识化疗



阳光灿烂的日子

作者 6岁

什么是化疗？

化疗是可以杀灭肿瘤细胞的一种药物治疗方法。而此类药物通常被称作“抗癌药物”。

化疗药是如何起作用的？

正常细胞是在一种可控的状态下生长、死亡。而当肿瘤发生的时候，体内的细胞不再像正常细胞那样分裂而是以一种失控的方式形成更多的细胞。抗癌药物通过阻断肿瘤细胞的生长与增殖来杀灭肿瘤，但同时正常的健康细胞也会受到损害，特别是那些增殖分裂比较快的细胞。一旦损害到正常细胞就会引起毒性和不良反应。通常在化疗结束后受到损害的正常细胞都可以得到自我修复。

由于几种药物一起用的效果常常好于一种药物的单独使用。所以，在通常情况下，采用两种或两种以上的药物一起给药，称为联合化疗。

其他类型的药物也能用来治疗肿瘤。这些药物包括可以阻断机体激素分泌的激素治疗。另外，还有生物治疗，主要是通过增强激发机体自身的免疫功能来对抗肿瘤。通常情况下，体内这一类对抗肿瘤和其他疾病的物质产生较少，而在体外合成后，可以输入体内从而起到帮助机体杀灭肿瘤的作用，同时可以改善机体应对肿瘤的能力。

力,此外,还可以帮助机体修复因化疗而受损的正常细胞。

近年来,发展较快的分子靶向治疗,严格意义上说,也应该归属于化疗范畴,但是其针对性更强、不良反应更小。

化疗的作用有多大?

这取决于肿瘤的类型以及肿瘤的进展程度,以及肿瘤对化疗的敏感程度,化疗主要能够达到以下几个目的:

1. 治愈肿瘤

当患者体内检测不到肿瘤细胞,可认为肿瘤被治愈。

2. 控制肿瘤

其主要作用在于阻止肿瘤细胞扩散,延缓肿瘤生长,杀灭可能会从原发部位扩散到身体其他部位的肿瘤细胞。

3. 缓解因肿瘤而引起的症状

缓解诸如疼痛等可引起患者不适的症状。

化疗可以和其他治疗联用吗?

有时化疗是患者惟一可接受的治疗,但大多数情况下化疗通常联合手术、放疗和(或)生物治疗,以达到以下目的:

- 在手术以及放疗前缩小肿瘤,便于治疗,通常称作新辅助化疗。

- 帮助清除手术以及放疗后残存的肿瘤,称作辅助化疗。

- 增强放疗与生物治疗的疗效。
- 帮助清除复发或从原发部位转移到身体其他部位的肿瘤细胞。

哪些药物可以用？

有些化疗药物可以用于许多类型的肿瘤，而其他只能用于有限的几种。医生选择化疗药物的种类通常根据以下原则：

- 患者所患肿瘤的类型；
- 肿瘤在体内的部位；
- 肿瘤对正常机体组织的影响；
- 患者的整体健康情况等。

何谓临床验证？

临床验证，通常也称作肿瘤治疗研究或实验研究，对肿瘤患者进行新的治疗方法的实验。临床研究验证许多治疗新药、手术与放疗的方式、新的联合治疗模式或诸如基因治疗等治疗方法。研究的目的在于发现治疗肿瘤更好的方法，帮助肿瘤患者。临床验证通常包括Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ期。无论是哪一期，都是长期与细致的肿瘤研究的一个阶段性验证。如果主治医生未能向您提及临床验证，您可主动与其联系。

您在临床验证中的可能获益和不利因素有哪些？

1. 可能获益

- 临床验证提供高质量的临床治疗。
- 如果一种治疗方式被证实有效，您可能成为最早的获益者之一。
- 综合比较临床验证与其他治疗的正反两方面，参与临床验证通常是一种将会影响您生命的积极选择。通过参与临床验证可以帮助其他肿瘤患者，同时也是在为提高肿瘤治疗水平贡献力量。

2. 不利因素

- 正在进行的临床验证，可能并不会好于目前的标准治疗方式。
- 即使该种新的治疗手段被证实有效，对您也可能没有作用。
- 如果在一项临床研究中，您被随机分配在标准治疗组(对照组)，那您可能不会获得该项新的临床治疗的益处。
- 医疗保险可能不会负担其中某些治疗项目。

您可以就有关问题询问您的主治医生，并查询相关网站了解具体情况，了解您所具有的权利和应该得到的保护。有一点是您可以明确的，就是您可以随时退出这种临床验证。

需要询问医生的问题有哪些?

1. 关于化疗

- (1)我为什么需要化疗?
- (2)化疗能给我带来的益处是什么?
- (3)化疗的危害有哪些?
- (4)我所患的该种肿瘤的类型,是否还有其他可能的治疗方式?
- (5)我所患的这种肿瘤类型,目前标准的治疗方式是什么?
- (6)是否有临床验证治疗该种肿瘤?

2. 关于治疗

- (1)我都需要接受哪些治疗?
- (2)我将服用哪些药物?
- (3)我将如何给药?
- (4)我在什么地方接受治疗?
- (5)每次治疗将持续多长时间?

3. 关于不良反应

- (1)可能发生的不良反应有哪些? 不良反应通常发生在什么时间?
- (2)我所患的这种肿瘤,最有可能发生的不良反应是什么?
- (3)有哪些不良反应一旦发生需要立刻告知负责医生?

(4)如何缓解可能发生的不良反应?

4. 如何联系医疗人员

- 获知需要联系的专业医疗人员的通讯联系方式。
- 与负责医生谈话的几个要点:

以下的提示,对您记录并理解医生的治疗意图非常有帮助:

(1)在您同医生谈话时,最好有朋友或家庭成员在场;他们可以帮助您理解医生的治疗意图并可能在此后的时间里帮助您回忆。

(2)询问您的主治医生,能否提供有关治疗方面资料的打印材料。

(3)在与医生谈话时,适当地笔录某些要点。