



防治新知识系列

总主编 杨宇飞 吴世凯

肿瘤患者 身心重塑与功能锻炼



康复是人生的新起点

我们改变不了事实 但可以改变态度
我们不能预知明天 但可以把握今天
我们无法选择疾病 但可以选择心态

主编 唐丽丽



人民卫生出版社

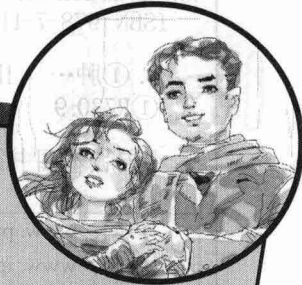
肿瘤

防治新知识系列

图索书号 (CIP)

肿瘤患者 身心重塑与功能锻炼

康复是人生的新起点



打击盗版举报电话：010-29787491 E-mail: WQ@pwh.com

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤患者身心重塑与功能锻炼 康复是人生的新起点 / 唐丽丽主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-117-12758-5

I. ①肿… II. ①唐… III. ①肿瘤—康复
IV. ①R730.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第049655号

门户网: www.pmph.com

卫人网: www.ipmph.com

出版物查询、网上书店

护士、医师、药师、中医

师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

肿瘤患者身心重塑与功能锻炼

主 编: 唐丽丽

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9

字 数: 152千字

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12758-5/R·12759

定 价: 19.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

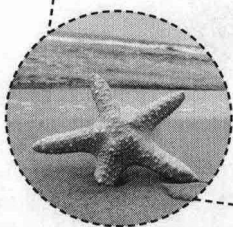
肿瘤防治新知识系列编委会

总 主 编 杨宇飞 吴世凯

副总主编 郭中宁 徐丽艳 李峻岭

编 委 (按姓氏笔画排序)

乙苏北	于 雁	王玉环	王湘辉	田永明	申 戈
石秋杰	任光国	全小珍	关佳慧	刘 涛	刘 喆
刘宝善	刘思暘	吕杰强	孙 静	朱雪琼	江泽飞
吴羽华	吴显文	宋争放	张 琼	张百红	张育荣
李小梅	李迎军	李明智	杜永良	苏 凤	苏 君
陈利华	陈晓燕	屈王蕾	岳红云	胡 越	饶建章
唐丽丽	席小明	贾小强	梁 平	彭 彦	程 芳
樊晋川					



国运昌盛，黎民思安。但日常工作生活中，却常常会听到如此不和谐的问询，“怎么肿瘤病人这么多？”、“肿瘤能预防吗？”、“肿瘤能治好吗？”……身为肿瘤专科医生，已经清楚寿命的延长、环境的变坏、社会的压力，明显提高了肿瘤的发生率；然而多数肿瘤是可以有效预防的；肿瘤如能早期发现，几乎均可治愈；每种肿瘤都有科学的诊治规范。如何让这些肿瘤防治的科学知识成为百姓与肿瘤进行斗争的自觉行动，这就是我们肿瘤科医生的责任和使命。

为此，几十位肿瘤专业的临床专家，以全新的视角，将大众最关心并最应掌握的肿瘤防治知识编写为12个分册的内容，其中包括：

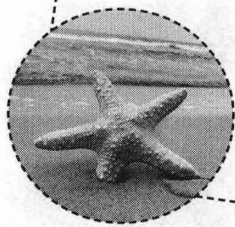
1. 揭开肿瘤发生与发展之谜——溯源求本 破解癌魔
2. 肿瘤预防与早诊之“道”——透视生活 远离癌症
3. 肿瘤患者饮食营养之宜忌——科学用餐 饮食抗癌
4. 肿瘤患者手术前后注意事项——知病知术 平稳过关
5. 肿瘤患者放化疗的选择及副作用——参与决策 轻松应对
6. 肿瘤患者中医药治疗与调养——合理选用 走出误区
7. 肿瘤患者最佳止痛药物及方法——癌痛患者 可以无痛
8. 肿瘤患者新疗法的选择与展望——科学选择 把握自我
9. 肿瘤患者身心重塑与功能锻炼——康复是人生的新起点
10. 肿瘤患者院外护理指导——关爱有方 护理得法
11. 女性肿瘤患者生活与保健——美丽依旧 健康同前
12. 肿瘤患者就医与用钱之“道”——理性应对看病“难”与“贵”

降和会常常味，中亦生科工常日外。安思月然，盖昌立国

以上内容足以看出这是一套有别于其他肿瘤科普丛书的精品系列，所有关心健康、关心肿瘤防治的人们，肿瘤病人、亲友，以及相关医务人员均能借此找到自己所需，每一本书都会对您有所帮助和启迪，成为您防治和战胜肿瘤征程中的朋友和老师。这里凝结了著作者的辛劳和对民众的爱，这一切都体现在那一个个平凡而生动的字里行间。

杨宇飞 吴世凯

2009年10月



从事肿瘤心理工作10多年，每当静坐下来，回想很多前来就诊的患者，感慨万千。有的患者患癌后如遇晴天霹雳，生活顿成一团乱麻，有的患者深处绝望的深渊无法自拔，有的患者急病乱投医，如热锅上的蚂蚁，更有患者想一死了之；面对痛苦的患者，家属也面临巨大的压力，很多临床大夫因为工作繁忙和缺少心理学的专业知识，可能会忽略患者的感受。国内开展肿瘤心理工作的医院少之又少，许多内心充满痛苦的患者求告无门，家属也经常感到束手无策。

在国外学习期间，看到国外成熟的心理社会肿瘤学科，全方位服务患者的医疗团队：临床医生、心理医生、社工、牧师等设置齐全，顿感肩上的重任，却又感仅凭一己绵薄之力又能救赎几人的灵性痛苦。也许这本书能让患者或家属得到一些解脱痛苦的途径和方法，就像在我的诊室里得到了帮助一样。

这本书分为两大部分，分别就患者在康复中遇到的心身两方面的问题给予明确和细致的指导。心理康复篇与患者谈论心理在康复中的重要作用，如心理是康复的基石；如何面对自己得了癌症这一事实；解答患者和家属心理产生的一些问号；如何与医生一起战斗；癌症治疗的心理副作用有哪些；完成了临床治疗，我们还能做些什么；癌症患者的家属和朋友会有哪些心理问题，应该得到怎样的帮助，以及如何处理对癌症复发的恐惧心理。身体康复篇主要内容有如何佩戴义乳，如何预防和

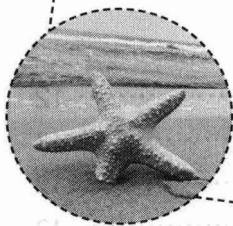
治疗乳腺癌术后上肢水肿，结肠癌术后造口的佩戴和护理等非常实用的康复问题和康复手段。

此书献给我的病人和家属们，希望你们不再痛苦，被疾病困扰的你们依然可以绽放灿烂的笑容，这本书给你们带去我们的爱和关怀，也是我们对社会的一份责任。

让所有遭受痛苦的心灵都得到医治是我们永远的努力方向和目标！

唐丽丽

2009年12月



第一篇 心理康复篇

一、心理——康复的基石	1
1. 你为什么要读这本书	1
2. 门诊病人的问题	2
3. 癌症患者不是“会喘气的瘤子”——癌症人性的一面	2
4. 不是所有的药物都装在瓶子里——心理治疗	3
5. 一些小故事能带给我们什么启示	4
6. 心理因素是致癌的危险因素吗	6
(1) 不良情绪会促使癌症发生吗	7
(2) 内向性格会促使癌症发生吗	7
(3) 压力大或不幸遭遇会促使癌症发生吗	7
7. 患癌后要过哪些心理难关	8
(1) 接受晴天霹雳似的坏消息	8
(2) 面对治疗期间的种种困难	8
(3) 害怕扩散，草木皆兵	9
(4) 战胜自己回归社会	9
8. 你的内心充满了自责吗	9
9. 你究竟在恐惧什么	10
(1) 恐惧死亡	10
(2) 恐惧疼痛	11
(3) 恐惧肢体残缺或毁容	11
(4) 恐惧治疗的副作用	11
(5) 恐惧得不到充足的信息	11
(6) 恐惧丧失控制	11

10. 你的睡眠好吗	12
(1) 失眠的表现	12
(2) 失眠对癌症患者的危害	12
(3) 失眠的原因	12
二、如何面对自己得了癌症这一事实	13
1. 面对癌症带来的痛苦, 我们自己还能做什么	13
2. 当面对肿瘤这个“压力”	14
3. 癌症心理问题面临的两“尴尬”	15
4. 癌症患者常面临的心理问题	15
(1) 患癌症前曾有过情绪问题	16
(2) 药物副作用在作怪	16
(3) 生理症状导致的心理症状	16
(4) 疲劳	16
(5) 失眠	17
(6) 食欲下降	17
(7) 最近刚刚失去亲人	17
(8) 曾有亲人死于癌症	17
5. 从睡眠入手及时发现患者的痛苦	18
6. 内心没有阳光, 外表怎能灿烂	19
7. 当癌症到来时我们该如何与其相处	20
8. 我就是无法面对癌症, 怎么办	21
(1) 逃避没有用	21
(2) 关注现在, 积极解决问题	21
(3) 寻求支持与帮助	21
(4) 顺其自然, 为所当为	21
9. 如何让自己放松下来	21
(1) 转移注意力	21
(2) 学会与疾病相处	22
(3) 癌症带来的“好处”	22
10. 病情是知道好还是不知道好	23
(1) 90%的人希望得知真相	23
(2) 家属为什么不愿告知病情	23

(3) 隐瞒病情的弊端	24
(4) 病情告知要因人而异	24
11. 癌症不等于死亡	24
(1) 癌症不能和死亡划等号, 不要盲目恐惧	24
(2) 改善生活方式可预防某些癌症	24
(3) 大多数早期癌症的治愈率相当高	25
(4) 不要被癌症“吓死”, 正确认识癌症	25
12. 如何面对内心的委屈和愤怒	26
(1) 学会爱自己	26
(2) 珍惜拥有的一切	26
(3) 实践宽容	27
(4) 懂得健康, 懂得爱	27
13. 如何面对检查和检查结果	28
三、你心里的问号有多少	29
1. 如果总担心转移复发怎么办	29
(1) 学习与疾病相关的知识	29
(2) 接受无法改变的现实	29
(3) 遵医嘱定期复查	29
(4) 做好身心的准备	30
2. 我活着还有什么意义呢	30
(1) 以前为什么活着	30
(2) 如此辛苦, 到底值不值	30
(3) 寻找活着的意义	30
(4) 活在当下	31
3. 恋人会抛弃我吗	31
(1) 思考患癌后究竟失去了什么	31
(2) 思考哪些是可以挽回或重新拥有的	32
(3) 积极行动	32
(4) 赢得尊重和爱	32
4. 好人为什么也会得癌症	32
(1) 癌症不是惩罚	33
(2) 癌症只是一种病	33

(3) 好人也是人	33
(4) 坦然面对癌症	33
5. 不想让别人知道我患癌, 可以吗	34
(1) 癌症能瞒住家人吗	34
(2) 能不告诉单位同事吗	34
(3) 为什么别人总问我癌症的事情	35
(4) 不要孤军奋战	35
6. 战胜癌症的法宝是什么	35
(1) 相信科学的决心	35
(2) 坚持不懈的恒心	36
(3) 充满希望的信心	36
(4) 怀揣感恩的爱心	37
四、与医生一起战斗	37
1. 医患关系对你很重要	37
2. 自己想从医生那里了解什么	38
3. 看心理医生会让别人看不起自己吗	38
(1) 癌症带来的心理垃圾一定要及时清除	38
(2) 看心理医生不等于就是有精神病	39
(3) 看心理医生的好处	39
(4) 看心理医生要趁早	39
(5) 看心理医生不要有顾虑	40
4. 我心情一直不好, 是得抑郁症了吗	40
(1) 什么是抑郁	40
(2) 谁得了癌症不抑郁啊	40
(3) 抑郁状态或抑郁症有哪些表现	41
5. 心理治疗对我有用吗	41
(1) 抑郁状态能自己调节好吗	41
(2) 心理治疗就是聊天吗	41
(3) 心理治疗有哪些类型	42
(4) 心理治疗疗效如何	42
6. 我必须服用药物来调节情绪吗	43
(1) 中重度抑郁状态必须服用抗抑郁剂	43

(2) 癌症患者常用的几种抗抑郁剂	43
(3) 抗抑郁剂的使用原则	44
(4) 抗抑郁治疗会影响抗癌治疗吗	44
7. 如何消除心中的不安和恐惧	45
(1) 你的不安和恐惧是焦虑吗	45
(2) 焦虑有哪些表现	45
(3) 减轻焦虑的办法有哪些	46
(4) 减轻焦虑的常用药物	46
8. 如何解决困扰我的失眠问题	46
(1) 对失眠认识的误区	46
(2) 失眠的原因有哪些	47
(3) 失眠的非药物治疗	47
(4) 失眠的药物治疗	48
(5) 睡眠药如何使用才安全	48
9. 家属如何配合医生帮助患者康复	49
(1) 无条件的支持	49
(2) 爱要做, 更要说	49
(3) 不批评患者	49
(4) 尊重患者的选择	49
10. 老年癌症患者的心理康复	49
(1) 老年患者的心理特点	49
(2) 老年癌症患者的心理问题	50
(3) 对老年患者的心理干预	50
五、癌症治疗的心理副作用	50
1. 不要忘记处理癌症治疗引起的心理副作用	50
2. 手术后难以缝合的心理伤口	52
3. 从脱发的阴影中走出来	52
4. 免疫疗法带来的心理副作用	53
六、完成了临床治疗, 我们还能做些什么	53
1. 快乐地去康复	53
2. 学会接受不可改变的事实	54
3. 境随心转	55

4. 怀里揣着一个希望的老人	56
5. 我还能回到从前吗——对一位白血病患者的采访	57
6. 给自己注入生命的力量	59
7. 我还会复发吗	60
8. 别让睡眠障碍为我们的健康雪上加霜	61
9. 与心理的“疼痛”面对面	61
(1) 自我暗示	62
(2) 生物反馈治疗	62
(3) 分散注意力	62
(4) 催眠	62
10. 助人为乐，当一名快乐的抗癌志愿者	62
11. 重新工作后的烦恼	63
12. 教您一些自我心理调整的技巧	63
(1) 冥想放松训练	63
(2) 让肌肉做放松练习	64
(3) 感受生命的乐音和节奏	64
(4) 其他艺术治疗	64
(5) 回忆并写下自己的故事	64
(6) 共享生命——支持小组的作用	65
(7) 旅行，给心情放个假	65
(8) 生命在于运动	65
13. 其他让患者获益的替代治疗及注意事项	65
(1) 按摩、针灸	66
(2) 饮食疗法	66
(3) 芳香疗法	66
(4) 能量疗法	66
七、癌症患者的家属和朋友	67
1. 一个同样需要关怀的群体——癌症患者的家属	67
2. 家属在关注病人病情的同时，不能忽视病人的感受	68
3. 家属在确定治疗方案的过程中，不能忽视病人的想法	69
4. 家属和病人都需要宣泄负性情绪	70
5. 他生病后为什么变得像个孩子	72

6. 还能有正常的性生活吗	73
7. 没有性，你在担心什么	74
8. 恢复性生活应注意的问题	74
9. 清楚地表达性爱	75
10. 影响家属公开还是隐瞒病情的因素	76
11. 隐瞒病情到底是利大于弊，还是弊大于利	76
12. 因不告知病情留下的遗憾	77
13. 告知病情的一些具体建议	78
14. 怎样告诉孩子病情	79
15. 家人应怎样共同面对癌症	79
16. 进入康复阶段，家人应该与患者建立怎样的关系	80
17. 在癌症的治疗中家人要面对哪些常见的问题	80
(1) 病人出现的情绪波动	80
(2) 遇到病人的病情出现反复和恶化	81
(3) 治疗中遇到困难或挫折	81
(4) 面对死亡	82
18. 学会面对缺憾	82
19. 家人和朋友在医疗过程中应扮演哪些角色	83
(1) 患者的贴身“保姆”	83
(2) 家属也需要与医务人员沟通	84
(3) 代替患者去医院	84
(4) 当需要做决定时，当好患者的参谋	84
20. 出院后家人和朋友应该做哪些事情	85
(1) 用心沟通，共度难关	85
(2) 鼓励患者掌握自己的命运	85
(3) 朋友——架起患者回归社会的桥梁	86
21. 癌症复发了，更需要家人陪伴左右	86
(1) 告知病情有技巧	86
(2) 耐心倾听	86
(3) 创造良好的环境	87
22. 对儿童的早期悲伤教育	87
23. 陪伴丧亲的儿童	88

24. 家属也要警惕癌症来敲门	89
25. 携带癌症基因, 该不该提前做手术	89
八、癌症复发了该怎么办	89
1. 相信医学的发展会带来新的希望	89
2. 积极关注国内外治疗新信息	90
3. 把握参与新药物临床实验的机会	90
4. 重新审视以前的生活习惯并做出调整	91
5. 让别人知道你需要多少帮助	91
6. 别忽视榜样的力量	91
7. 回忆癌症带来的“好处”	93
8. 积极的自我心理暗示有大用	94

第二篇 躯体康复篇

一、乳腺癌术后上肢水肿问题	95
1. 上肢淋巴水肿是急性的还是慢性的	95
2. 淋巴水肿的影响因素	95
3. 淋巴水肿会带来哪些问题	96
4. 如何预防术后水肿的发生	96
5. 水肿发生了该怎么办	97
6. 教你一套实用的体操	97
7. 正确认识义乳	98
8. 装配义乳——为失乳女性设计自信	98
9. 为什么要佩戴义乳	99
10. 如何正确佩戴义乳及使用注意事项	100
二、肠癌术后的造口	100
1. 尽快适应自己的“新朋友”——肠造口	100
(1) 积极面对现实	100
(2) 尽早学会自我护理	101
(3) 努力重返社会	101
2. 造口患者的饮食	102
(1) 摄入的食物应多种多样, 饮食应均衡	102

(2) 应用正常的餐次	103
(3) 食用足量的膳食纤维	103
(4) 饮用充足的水分	103
(5) 限制酒精性饮料	103
(6) 避免脂肪含量高的食物	103
(7) 有腹部症状和体征时的饮食调整	103
(8) 造口患者饮食的一些特别注意事项	103
3. 各类型造口病人的饮食特点和原则	104
(1) 回肠造口	104
(2) 结肠造口	105
(3) 泌尿造口	105
4. 造口患者旅游的注意事项	106
(1) 路程的选择	106
(2) 物品准备	106
(3) 饮食选择	106
5. 造口患者的“性福”生活	106
6. 造口患者专用腹带的自我制作	108
7. 造口容易有哪些并发症	109
(1) 造口周围皮肤的问题	109
(2) 常见造口并发症	110
8. 如何选择适合自己的造口用品	111
9. 造口袋的类型及使用选择	112
10. 主要的造口辅助用品有哪些	113
11. 造口袋选择的影响因素	113
12. 使用造口袋的注意事项	114
13. 造口护理有哪些误区	114
(1) 造口周围皮肤护理方法不当	115
(2) 造口袋底板开孔大小不合适	115
(3) 扩肛方法不当	115
(4) 造口袋的更换不是处于最佳时期	116
(5) 造口患者担心沐浴	116
(6) 造口护肤用品使用不当	116