

肿瘤防治知识
丛书——之六

当你或你的家人 患了癌症的时候……



河南省肿瘤防治研究办公室
二〇〇〇年六月·郑州

前 言

当你的家庭有人患癌症时，对家庭内的每个人来说都有不同的变化，做为家庭的一员，我们有义务帮助自己的亲属。因此我们应该了解一些癌症的有关知识、治疗方法、治疗状态。了解癌症病人的内心感受，帮助他们度过心理震惊、困惑状态、正视现实，向癌症做顽强的抗争。书中介绍了一些癌症患者的亲身体会及全国著名抗癌明星的事迹。另外，还介绍了一些抗癌食品及病人在放疗、化疗期间的食谱；希望这些对癌症患者及亲属有一些帮助。

在本书编译过程中引用了《中国抗癌报》上登载的一些文章，选作参考。

编 者

二〇〇〇年六月

编译人员：陆建邦 刘曙正
戴涤新 李 刚

目 录

第一章 认识癌症，了解治疗	(1)
一、简介.....	(1)
二、癌症和家庭.....	(2)
三、癌症能被治愈吗？.....	(3)
四、了解掌握癌症知识.....	(3)
1、什么是癌症.....	(5)
2、癌症不具传染性.....	(6)
五、癌症的治疗.....	(6)
1、谈论癌症治疗时使用的词汇.....	(7)
2、外科手术.....	(7)
3、化疗及副作用.....	(8)
4、放疗.....	(10)
5、生物疗法.....	(11)
6、治疗癌症病人的医生.....	(12)
六、家有癌症病人时.....	(12)
* 读有关癌症的书.....	(13)
第二章 患癌不要怕，抗癌有榜样	(15)
一、家人得癌症，对你来说意味着什么？.....	(15)
二、了解癌症病人的内心感受.....	(15)
三、如何做个称职的家属.....	(18)
四、中国“抗癌司令”高文彬.....	(19)
五、创建中国癌症康复基金会.....	(21)

六、抗癌明星层出不穷	(22)
七、中国独特的群体抗癌	(23)
八、杭州市西湖癌症俱乐部群体抗癌体会 8 点	(24)
九、同病种群体抗癌好	(25)
十、郑州抗癌俱乐部	(26)
第三章 癌症病人的饮食及抗癌食物	(29)
一、癌症病人的食疗	(29)
* 什么叫肠外营养	(29)
二、放疗病人的饮食	(30)
三、化疗病人的饮食	(30)
四、肺癌病人的食疗	(32)
五、胃癌饮食疗法	(33)
六、几种可常吃的抗癌食物	(33)
1、水果、蔬菜.....	(33)
2、十字花科甘蓝族蔬菜.....	(36)
3、蘑菇.....	(37)
4、芦笋.....	(38)
5、肝.....	(39)
6、鱼和海产品.....	(40)
7、豆类.....	(41)
8、蜂蜜.....	(43)
七、健康食谱	(45)
第四章 癌症信息服务	(46)
一、信息资源及其联络	(46)
二、就医专家介绍	(47)

第一章 认识癌症，了解治疗

1. 简介

当你家有人患癌症时，对于家庭每个人来说情况有了或大或小的变化。而当你的父母、兄弟姐妹得癌症时将会怎样呢？这取决于许多方面，例如：

- * 你家庭中谁得了癌症
- * 癌症的类型及治疗方法
- * 你多大年龄
- * 家庭中是否有其它成员或亲近朋友
- * 你和父母还是和其中的一个居住在一起
- * 在家中你是否有兄弟姐妹，他们年龄有多大
- * 癌症患者要到多远的地方去接受治疗，要到县城，还是省城？

- * 患者需住院多久
- * 癌症患者感觉自己身体是好还是坏
- * 你能否解释癌症的有关问题
- * 你的家庭成员或朋友能否讨论癌症问题
- * 你的朋友是否知道你的家庭发生了什么
- * 你的朋友如何对待你

上述任何一项都能产生不同影响，患癌经历改变了你的生活。没有一本书籍能回答你所有的问题。这本书有助于帮你更多理解癌症和癌症治疗。它可帮你理解可能发生在你生活中的变化。它还可帮你理解和处理你对癌症和家人得癌症

情况的感受。

2. 癌症和家庭

任何疾病都能在一段时间内改变家庭生活。一个有病的父母、兄弟或姐妹因流感呆在家中，使他们陪伴其他家人的时间减少。病人要得到特别照顾，你可能需要在家中帮忙，但多数情况下，病人很快好了，家庭生活立刻恢复正常。

但有人得癌症时，情况就不同了。他或她需进行特殊的化疗和经常去医院或诊所。家中的人担心他们，忧虑癌症患者。癌症是一个大病，如果你不能确知患者能否治好，这将是令人担心的。

你家中成员可能反应不一。他们会恐惧或因生活改变而忧虑。他们会对将来感到疲倦或紧张。他们会变得紧张并且不象以前那样轻松交谈，因此他们变得焦虑。但某些人能象什么事也没发生一样继续生活，他们看不出有什么不同。如果你心烦的话，你可能怀疑他们是否关心患癌症的家人，记住每个人都以他自己的方式做出不同的反应。你可能对你家庭中其它成员的行动感到气恼，但如果你和他们交谈的话，你就能明白他们为什么那样行事。

你需要掌握的癌症常识：

* 现在比以前有更多的癌症患者并且发现了新的治疗癌症的方法

* 得癌症并不意味着死亡

* 你所做或未做的事与你家人得癌症无关

* 癌症不具有传染性，你不会从病人那里被传染或将它传给别人

* 你或你的父母不能阻止你的兄弟姐妹得癌症

* 如果你的家人得癌症，并不意味着你或你家其它人会得癌症

* 没人能解释清楚为什么你的父母、兄弟姐妹得病而你却是健康的

* 你的行为不能改变亲人得癌症和家中混乱的事实

* 你继续求学和户外活动是有益的

3. 癌症能够治愈吗？

一些人认为得了癌症，就一定会死。尽管一些人确实因为癌症死亡，但许多人却没有。现在的癌症患者比过去更多。许多例子表明癌症经过治疗可以缓解。缓解意味着病人无癌症表现。缓解可持续数月或数年并且有时因持续时间很长而被认为治愈。但有时癌症又回来了，如果这种情况发生，则叫作复发或再发。这时，通常又开始治疗。

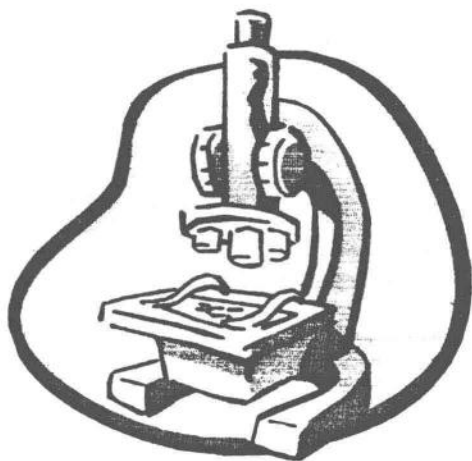
你的家人是否可被治愈取决于许多情况，没有谁能确切告诉你将发生什么。如果你想知道你的父母、兄弟姐妹的情况，可以向你认为知道的人询问，可以询问你的家人或得癌症但已康复的人们。如果你的父母同意，你可向你家人治疗的医院的医生、护士、社会工作者询问。没人能确切告诉你将来发生什么，但他们能帮你了解正在发生什么。这能帮你了解许多正在进行的癌症研究和正在改善的治疗方法。

4. 了解掌握癌症知识

了解你家人的癌症类型和正在使用的治疗方法将帮你理解对你家人来说正在发生什么。由于有 100 多种不同癌症类型和每种类型有不同治疗方法，了解这两项都是重要的。同时，每种癌症类型都有不止一种的治疗方法，所以得同类型癌症的人治疗方法也不同。治疗要看病人的年龄，是否体内

有转移和医生认为对病人来说是最好的治疗方法。

治疗经常按治疗医嘱来执行，然而，即使两人有同样类型癌症和同样的治疗，治疗方式也可以不同。所以，如果你知道或听说某人的癌症类型和治疗方法和你家人相同，并且那个人并未好转，这不意味你的家人不能好转。记住每个人是不同的和每个人的反应也是不同的。



谈论癌症时常用的词语

良性：不是癌症

活检：一种检验，从人体上取一小块组织（一群细胞）并在显微镜下观察细胞是否正常，这是一种检查某人是否得癌症的方法，活检也可辨别癌症类型。

癌：有 100 多种类型，细胞异常生长和迅速繁殖、浸润及破坏正常人体细胞。癌也能转移到人体其他部位。

诊断：确定疾病。诊断依靠实验室及医生的经验和专业知识。

血液学：研究人体血液、机体造血组织和血液病的学科。

免疫细胞：保护人体不被感染和不得疾病的细胞。

肿块：能被自己或医生手指感觉到在皮下可触及的包块，肿块可以是癌症的表现，但大多数肿块不是癌症。

淋巴系统：机体内制造和贮存抗感染和其它疾病的防御组织和器官。这些细胞由被叫作淋巴的一种几乎无色的液体运送到身体各部。淋巴结和运送淋巴的脉管也是这个系统的一部分。

恶性：癌症

转移：癌症从身体的一个部位扩散到另一部位。转移也可用来表示由癌细胞传播引起的远处新肿瘤。

肿瘤学：研究肿瘤的发生、症状、诊断、治疗以及预防等学科。

预后：对病人来说将发生什么样的后果。

复发：缓解期后的癌症细胞和肿块再次出现。

缓解：癌症症状和癌细胞消失，出现这种情况时，疾病被称作处于缓解期。

组织：具有特定机能的一组细胞。

肿瘤：异常增生的包块。

①什么是癌症

癌症有 100 多种类型，每种癌症都有它自己的名字（例如肺癌、乳腺癌、白血病）、不同的治疗方案以及不同的治愈率。每种癌症组成均不同，但都有一个共同点，那就是某些细胞变得异常活跃并且无法控制其无限制的生长。

构成人体成亿的微小细胞，小的只有通过显微镜才能看到它们。细胞有很多种类，例如头发细胞，皮肤细胞和血细胞，每种细胞都通过一分为二生成新的细胞，衰老和旧的细胞不断被新的细胞而替换。

当某人得癌症时，细胞改变了正常的分裂方式，这些细胞很快地不正常的分裂成更多细胞，最后，它们变得拥挤并且破坏正常的健康的机体。

有两种类型的肿瘤。良性肿瘤不是癌症，良性肿瘤细胞能挤压正常细胞，但它们不播散到身体其它部位。恶性肿瘤是癌症，象良性肿瘤一样，它能挤压它周围的正常细胞，但与良性肿瘤不一样的是，恶性肿瘤能浸入周围的组织并传播到身体其它部位。一个或一群细胞通常通过血液或淋巴系统传播到机体其它部位。在那里它们分裂生长并形成新的肿瘤，构成肿瘤的细胞与它们来源地方的细胞相象。当这情形发生时，被叫作转移。

②癌症不具传染性

科学家证实你不会从别的得癌症的人那传染上癌症。这不象水痘或流感那样传播。你不会因为与一个癌症患者一起喝同一杯水而得癌症。你知道你不会被传染上癌症后，但你可能想知道如果你家人得癌症是否意味着你将也得癌症。最好与你的父母和医生谈论这个话题，而不是只自己担心。他们会告诉你癌症通常不在家庭中流行，并且你还能谈一下你最担心的是什么。

5. 癌症的治疗

癌症治疗主要有五种方法：外科手术、化疗、放疗、生物疗法和中医中药。这些方法用来破坏癌细胞并使机体进入

缓解期。可单用一种治疗方法，也可将各种方法联合应用，这主要要看是什么类型的癌症而定。

治疗癌症有时会产生副作用，例如脱发、恶心和虚弱。它的发生是由于治疗癌症杀死癌细胞的同时损伤了一些正常细胞所致。

有时，癌症患者可尝试不同的癌症治疗方法。你可能经常听别人谈论不同的临床治疗方案，这些都是谨慎设计用来测试新的有望成功的治疗方法。

①谈论癌症治疗时使用的词汇

化疗：用抗癌药物的治疗方法

临床试验：包括病人的探索性研究

静脉推注：进入静脉也叫静注，是将药物送入血液的一种常用方式，通过一个管子和进入静脉的针从容器中滴入血液。药物也可通过注射器注射入静脉，在手术后，血液或液体可从静脉注入帮助病人康复。

治疗计划：当治疗癌症病人时医生执行的详细计划。

放疗：通过高能射线杀死或损坏癌细胞的治疗方案。这种射线可从一个特定机器或从放入或放近癌症的物质中产生。放疗并不能使患者具有放射性。

副作用：当治疗癌症时影响了机体其它正常细胞时产生的问题。最常见的副作用是脱发、疲倦、恶心、呕吐和口腔溃疡。

②外科手术：一种手术，癌症手术是从身体内切除癌症组织的手术。

静脉：从身体各部将血液运回心脏的管道。

外科手术

外科手术是将全部或部分肿瘤切除的治疗方法。有时在肿瘤周围的正常组织也被取出。人们做手术后，他们经常要在医院呆到足够强壮时才能回家。他们回家时仍可能因手术而比较虚弱。在一段时间内有一些事他们仍不应做，比如举重物或爬楼梯等，因为身体在手术后需要时间愈合。



③化疗及副作用

化疗是一种使用药物杀死癌细胞的治疗方法，这些药物进入血流中并被带到身体任何部位杀死癌细胞。化疗经常进行数月或数年，常需多次治疗。

化疗药物经常通过静脉管道、肌注或口服进入身体。化疗时使用不同的药物。医生决定什么类型癌症病人使用哪种或那组药物。

化疗的副作用

化疗药物主要在癌细胞上起作用，但正常细胞，特别是那些分裂很快的细胞，也会同时受累，这将产生副作用，并且几乎所有服用化疗药物的人都有副作用。许多副作用持续时间不长，并且在治疗结束后会逐渐消失。医生会告诉患者会产生哪种副作用。

当化疗影响了胃，会产生恶心和呕吐。有时人们会无食欲，如果他们在舌、牙龈、颊内有溃疡时，吃饭会变得困难，

特别在食物太热、太冷或太辣时尤甚。人们因副作用而体重减轻。

恶心和呕吐经常在化疗药物服用1—2天内停止。口疮可持续1—2周或更长的时间。许多有口疮的人使用特殊的漱口液可缓解疼痛。

暂时性的头发脱落是化疗中的另一个常见副作用。有时头发迅速全部脱落，有时它慢慢变少。没有办法知道哪些部位脱发更严重。即使头发丧失，在化疗结束后头发经常会重新长出来。人们戴着假发、帽子、围巾直到他们的头发长出来。

骨髓位于骨的最内部，制造新的血细胞。如果化疗影响了骨髓，它就不能产生和平常一样多的血细胞，在一段时间内，不同种类的血细胞如红细胞、白细胞、血小板都会变少。

红细胞运输机体必须的氧气到组织。如果红细胞偏少，人就会感到疲倦，变得苍白或虚弱。

白细胞抵抗感染。当它们偏低时，人们就容易得病，因此需要呆在非公共场所和远离可以传染给他们疾病如：患感冒、流感或水痘的人们。如果你也得这些病时就要远离他们。告诉你的父母你曾经和有病的人呆在一起过，包括得感冒的人，这样他们就可以观察你是否有得病的迹象。

血小板有助于止血。血小板偏低的人们容易挫伤和出血。他们不得不远离粗暴运动。如果他



们鼻衄，不要惊慌，由于血小板偏低，他们比正常人出血多一点，但会停止出血的。

你会注意到正在进行化疗的人情绪上的变化。每个人都会有心情好或坏的交替，但正在进行化疗的人们的表现更极端一些。他们感到沮丧、紧张、非常饿或根本不饿。当然，象这样的每种变化不能都归因于化疗。癌症病人会感到心烦和焦虑。

副作用决定于他们吃的药。他们会有一些或一点也没有这里提到的副作用，他们也可有其它副作用。家中有父母兄弟姐妹得癌症的年轻人，最好通过和父母或癌症患者交谈来了解将会发生什么。

化疗副作用令人不舒适，但他们不会永久持续。药物并不将所有正常细胞毁坏，化疗一旦结束，通常头发就会长出来，骨髓将产生正常数量的血细胞，癌症患者在感觉上和行动上又恢复到以往状态。

④放疗



在放疗中，从放射活性物质中产生的高能射线将瞄准恶性肿瘤，杀灭癌症细胞，使他们不能分裂而死亡。但临近肿瘤的正常细胞也被侵及。但大部分正常健康细胞由于在非治疗区域被挡铅板遮盖而不受破坏。

为了肯定射线正好瞄在癌症上，染料标志被用来在皮肤

上标出目标区域。这些标志一直需要标出直到放疗结束。

如果你曾经做过 X 片透视，你就了解了放疗是怎样治疗和它并不会损伤你。癌症放疗仅需几分钟但往往需要持续数周。

另有一些放射治疗，放射线并不通过机器发出而是将放射性物质置于肿瘤中。用外科手术将放射性物质植入肿瘤中。然后癌症细胞被来自身体内部的射线杀死，这叫作“内照射”。

进行放疗的人在放疗中或放疗后都不具有放射性。

当人们体内植入放射性物质时，你将不会允许离他们太近直到它被移去。他们在这段一小段时间内将呆在医院内。

放疗的副作用

尽管放疗并不痛苦，但它也可产生副作用，人们会感到比平时疲倦的多。放射线瞄中的皮肤象被光灼伤一样需要防日晒。在接受放疗的部位头发可能会脱落。如果放疗部位在胃，人们会感到恶心、呕吐、腹泻和无胃口。头颈部接受放疗的人们会感到喉咙痛、头痛、吞咽困难、无胃口、无味觉和嗅觉改变。

⑤生物疗法

免疫系统以人体的自然防御系统著称。生物疗法使机体提高免疫细胞抗感染、抗疾病包括癌症的能力。当医生、护士或你的家人在谈论生物疗法时一些名词你可能听说过，它们是白介素、干扰素、生长因子或集落刺激因子等等。

生物疗法的副作用

生物疗法可使人产生恶心、腹泻、无胃口、发冷、发热或出皮疹。在治疗期间，患者可感到虚弱和疲倦。当治疗结

束时，这些副反应会逐渐消失。

对于副作用：你可做些什么有益的事

阻止癌症治疗的副作用上你做不了什么，但你能帮着使他们变得放松一些。仅仅理解副作用使你的父母兄弟姐妹变得疲倦和难受就会使你变得更加耐心。如果病人感到疲倦难受并需要一个伙伴时，你可花费时间和他们一起做些平静的事如谈话、读书、看电视或玩游戏。

⑥治疗癌症病人的医生

血液病学家：研究血液病方面诊断和治疗的专家。

肿瘤学家：治疗肿瘤方面的专家。

病理学家：研究身体组织细胞方面的专家，能依靠这些细胞的变化作出诊断的医生。

放疗学家：使用放射线治疗癌症方面的专家。

放射学家：应用 X 线、超声波等方法诊断疾病的医生。

外科医生：以手术为主要治疗方法的专家。

6. 家有癌症病人时……

现在你了解了癌症的大概、它的治疗及治疗中的副作用。你可能想了解更多地了解你家患病成员的癌症，比如它是什么类型、它的治疗和对于你家来说这意味着什么。如果你想要更多了解，请问能回答这些问题的人：

- * 是什么类型的癌症？
- * 什么部位的癌症？
- * 我的家人能好吗？
- * 这种类型癌症的最好治疗方法是什么？能使用多种治

