

癌症病人 饮食调养

杨昌林 主编



金盾出版社

癌症病人饮食调养

主 编

杨昌林

编著者

伊长荣 陆惠良 兰 涓

姜泽民 刘东莉 徐 兵

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书就人们所关心的有关癌症病人的饮食调养做了介绍。根据癌症最新进展,采用中医、西医对早期癌症病人化疗、放疗期间,手术前后,以及常见癌症病人的饮食调养做了详尽阐述,并介绍了具有防癌抗癌作用的植物性食用菌类及动物性食物。内容通俗,科学实用,可供癌症病人及其亲属和广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

癌症病人饮食调养/杨昌林主编;伊长荣等编著. —北京:金盾出版社,1998.8

ISBN 978-7-5082-0733-9

I. 癌… II. ①杨…②伊… III. 癌—病人—临床营养
IV. R730.5

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京2207工厂

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:122千字

2009年4月第1版第8次印刷

印数:58001—66000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、癌症病人和家属所关心的一些问题

1. 什么是肿瘤？什么是癌？ (1)
2. 良性肿瘤与恶性肿瘤有什么区别？ (2)
3. 哪些因素可以导致癌症？ (3)
4. 癌症发病有年龄与性别特征吗？ (5)
5. 癌症为什么会转移？如何转移？ (6)
6. 癌症对人体有哪些危害与影响？ (7)
7. 癌症的临床表现有哪些？ (9)
8. 什么是癌前病变？它有什么意义？ (10)
9. 工业化会导致癌症发病率增加吗？ (11)
10. 癌症可以预防吗？ (13)
11. 癌症可以根治吗？ (14)
12. 目前治疗癌症有哪些手段？ (15)
13. 什么是癌症基因疗法？ (17)
14. 癌症会遗传吗？ (18)
15. 中医如何通过饮食疗法治疗癌症？ (19)
16. 为什么中西医结合治疗癌症效果较好？ (21)
17. 预防癌症复发在饮食上应采取哪些措施？ ... (22)
18. 为什么说癌症病人本身是其康复的主宰？ ... (23)
19. 癌症手术后康复锻炼应注意什么？ (24)

20. 化疗和放疗期间病人应注意哪些问题? (26)
21. 哪些癌症与饮食关系比较密切? (27)
22. 癌症与不良生活习惯有关吗? (29)
23. 为什么说普及癌症预防知识有重要意义? ... (31)

二、早期癌症病人的营养与饮食调养

24. 为什么一经确诊癌症即应重视加强营养? ... (32)
25. 早期癌症对机体正常代谢有何影响? (33)
26. 病人情绪及心理状态对饮食营养有何影响?
..... (35)
27. 早期癌症病人为什么应坚持适当的体育锻炼?
..... (36)
28. 早期癌症病人的饮食应如何安排? (37)
29. 如何安排癌症病人的食疗? (39)
30. 称量体重对安排癌症病人饮食有何意义? ... (40)
31. 癌症病人营养膳食和营养治疗中存在哪些误
区? (41)
32. 如何估计癌症病人的营养状况? (43)

三、癌症病人化疗期间的营养与饮食调养

33. 什么是化疗? (44)
34. 化疗的疗效如何? (46)
35. 联合化疗有何优越性? (47)
36. 化疗对机体有何副作用? (48)
37. 化疗对病人的营养有何影响? (50)
38. 化疗病人如何增进食欲? (51)
39. 化疗时病人出现恶心、呕吐怎么办? (52)

40. 化疗导致口腔及咽喉炎症对饮食有何影响？
 如何解决？ (53)
41. 营养状况优劣对化疗效果有什么影响？ (55)
42. 化疗期间病人出现味觉异常如何处理？ (56)
43. 化疗病人的饮食原则是什么？ (57)
44. 化疗病人应注意补充哪些营养素？ (59)

四、癌症病人放疗期间的营养与饮食调养

45. 什么是放疗？ (60)
46. 哪些癌症病人适合放疗？ (61)
47. 放疗有何优越性？ (63)
48. 放疗对机体代谢会产生什么影响？ (65)
49. 病人营养状况对放疗效果有何影响？ (66)
50. 如何加强放疗病人的营养？ (67)
51. 头颈部放疗对饮食产生什么影响？ (68)
52. 腹部、胸部放疗对营养素吸收有何影响？ (69)
53. 为什么螺旋藻适宜放疗病人食用？ (70)
54. 针对放疗副作用的中医食疗方有哪些？ (72)

五、癌症病人手术前后的饮食调养

55. 癌症对人体营养与饮食有什么影响？ (74)
56. 癌症病人手术前怎样进行饮食调养？ (75)
57. 癌症病人手术后怎样进行饮食调养？ (77)
58. 癌症病人手术后体重为什么下降？ (78)
59. 什么是普通饭？哪些癌症病人适用普通饭？
 (80)
60. 什么是软饭？哪些癌症病人适用软饭？ (81)

61. 什么是半流质膳食？哪些癌症病人适用半流质膳食？ (82)
62. 什么是少渣半流质膳食？哪些癌症病人适用少渣半流质膳食？ (84)
63. 什么是流质膳食？哪些癌症病人适用流质膳食？ (85)
64. 什么是清流质膳食？哪些癌症病人适用清流质膳食？ (86)
65. 什么是冷流质膳食？哪些癌症病人适用冷流质膳食？ (87)
66. 什么是管喂膳食？哪些癌症病人适用管喂膳食？ (87)

六、食管癌病人的饮食调养

67. 什么是食管癌？ (89)
68. 食管癌早期病人有哪些症状？ (89)
69. 我国食管癌有哪些发病特点？ (92)
70. 食管癌能遗传吗？ (93)
71. 哪些疾病与食管癌的发生有关？ (94)
72. 哪些饮食习惯与食管癌的发生有关？ (96)
73. 食管癌病人手术前放疗期间如何注意饮食调养？ (97)
74. 食管癌病人手术后怎样进行饮食调养？ (98)
75. 食管癌病人手术后怎样预防营养不良？ (99)
76. 食管癌病人手术后放疗期间如何进行饮食调养？ (101)

七、胃癌病人的饮食调养

- 77. 什么是胃癌？它是怎样发生的？ (102)
- 78. 我国胃癌的发病率如何？胃癌多发于什么年龄？我国有哪些地区为胃癌高发区？ (103)
- 79. 胃癌病人早期有症状吗？ (105)
- 80. 哪些病人容易患胃癌？ (106)
- 81. 哪些饮食因素与胃癌的发生有关？ (108)
- 82. 胃癌病人手术前如何安排饮食？ (110)
- 83. 胃癌病人手术后如何安排饮食？ (110)
- 84. 怎样通过饮食调节控制胃癌手术后倾倒综合征和低血糖综合征？ (111)
- 85. 怎样防治胃癌病人手术后发生的营养不良和贫血？ (112)
- 86. 中医对胃癌病人的饮食调养有些什么要求？ (113)

八、肝癌病人的饮食调养

- 87. 什么是肝癌？临床表现有哪些？ (116)
- 88. 肝癌的发病情况有何特点？ (117)
- 89. 哪些因素容易诱发肝癌？ (118)
- 90. 肝癌病人发生低血糖应如何处理？ (120)
- 91. 适用于肝癌的中医食疗方有哪些？ (121)
- 92. 肝癌病人的饮食禁忌有哪些？ (122)
- 93. 多食用动物性食物对肝癌病人是否适宜？ (123)
- 94. 适宜肝癌病人食用的食物有哪些？ (124)

95. 如何合理安排肝癌病人的饮食? (125)
96. 肝癌病人的食物制作加工应注意什么? (126)

九、其他癌症病人的饮食调养

97. 什么是胰腺癌? 胰腺癌病人怎样进行饮食
调养? (128)
98. 什么是脑瘤? 脑瘤病人怎样进行饮食调养?
..... (131)
99. 什么是肺癌? 肺癌病人怎样进行饮食调养?
..... (133)
100. 什么是口腔癌? 口腔癌病人怎样进行饮食
调养? (137)
101. 什么是大肠癌? 大肠癌病人怎样进行饮食
调养? (139)
102. 其他恶性肿瘤病人怎样进行饮食调养? ... (141)

十、具有防癌抗癌作用的食物

103. 某些食物为什么能防癌抗癌? (143)
104. 具有抗癌作用的植物性食物有哪些? (143)
105. 具有抗癌作用的食用菌类有哪些? (156)
106. 具有防癌抗癌作用的动物性食品有哪些?
..... (163)

一、癌症病人和家属所关心的一些问题

1. 什么是肿瘤？什么是癌？

肿瘤一词在医学专著中的定义为：“肿瘤是人体器官组织的细胞，在外来和内在有害因素的长期作用下所产生的一种以细胞过度增殖为主要特点的新生物。这种新生物与受累器官的生理需要无关，不按正常器官的规律生长，丧失正常细胞的功能，破坏了原来器官结构，有的可以转移到其它部位，危及生命。”肿瘤可以分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类，而癌症则是一类恶性肿瘤。由于良性肿瘤对人体健康影响较小，所以下面着重介绍恶性肿瘤，特别是癌症。

恶性肿瘤从组织学上可以分为两类：一类由上皮细胞发生恶变的称为癌，如肺上皮细胞发生恶变就形成肺癌，胃上皮细胞发生恶变就形成胃癌等等；另一类由间叶组织发生恶变的称为肉瘤，如平滑肌肉瘤，纤维肉瘤等。人们对癌听得较多，而对肉瘤听得较少，这与癌病人远比肉瘤病人为多有关。临床上癌与肉瘤之比大约为 9 : 1。

那么，癌到底是怎么回事呢？

癌作为一类恶性肿瘤，是由人体内正常细胞演变而来的。正常细胞变为癌细胞后，就像一匹脱缰的野马，人体无法约束它，产生所谓的“异常增生”。异常增生是相对于细胞的正常增生而言的。人体细胞有一个生长、繁殖、衰老、死亡的过程。老化的细胞死亡后就会有新生的细胞取代它，以维持机体组织和器官的正常功能。可见，人体绝大部分细胞都可以增生。但

是这种正常细胞的增生是有限度的，而癌细胞的增生则是无止境的。正是由于这种恶性增生，使人体大量营养物质被消耗。同时，癌细胞还能释放出多种毒素，使人体产生一系列症状。如果发现和治疗不及时，癌细胞还可转移到全身各处生长繁殖，最后导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热及脏器功能受损等，其后果极为严重。

2. 良性肿瘤与恶性肿瘤有什么区别？

虽然良性肿瘤与恶性肿瘤都是人体细胞过度增生而产生的新生物，但两者在许多方面都不相同，因而对人体造成的后果也各异。其主要区别如下：

(1)生长速度不同：良性肿瘤一般生长比较缓慢，有时甚至在一段时间内停止生长。在临床上，常见一些来自边远农村的患者，由于医疗条件所限，身患良性肿瘤长达十几年甚至几十年之久。相反，恶性肿瘤，无论是癌还是肉瘤，其生长速度异常地快，一经发现就必须立即进行治疗。

(2)生长方式不同：良性肿瘤的生长方式往往为膨胀性和外向性生长。它的表面常有一层包膜，使之与周围组织界限清楚，常常可以推动，有利于进行根治性手术切除。恶性肿瘤则呈浸润性生长，即像树根一样向四周纵深发展。由于没有包膜，手术时不容易用肉眼发现其边界，所以彻底切除的难度较大。

(3)转移：这是区别良性肿瘤与恶性肿瘤的主要特点。只有恶性肿瘤才发生转移。良性肿瘤表面有包膜，同时细胞间彼此存在一定的粘着力，故限制了细胞向附近和远处扩散；恶性肿瘤细胞表面则发生一系列变化，细胞间粘着性降低，细胞容易脱落，可直接侵入周围组织或通过血液、淋巴液扩散到全身各个部位。因此，恶性肿瘤一旦扩散转移，就无法进行根治性

手术。

(4)代谢不同:任何活细胞都要进行新陈代谢以维持自己的生命。良性肿瘤细胞代谢比较缓慢;恶性肿瘤细胞则代谢旺盛,生长速度快。正是由于这一特点,恶性肿瘤细胞消耗了人体大量宝贵的营养物质,甚至掠夺正常组织的蛋白质等营养物质用于自身的恶性生长,结果导致恶性肿瘤患者处于严重消耗的恶病质状态。

此外,良、恶性肿瘤还有许多细微的差别,二者对人体造成的危害和后果也就截然不同了。

3. 哪些因素可以导致癌症?

经过大量实验研究和临床观察,现代医学对可以导致癌症的各种因素有了更深刻而全面的了解。癌症的发病因素可以分为内因和外因两个方面:

(1)内因:系指机体内部结构和功能改变所导致的抗癌能力降低,亦称内源性致癌因素。主要有以下几方面:

①免疫缺陷或免疫功能降低:先天性免疫缺陷或后天疾病及治疗因素引起免疫功能低下。如因胸腺发育不全,引起淋巴细胞缺少而致细胞免疫消失,可发生淋巴瘤;肾移植病人为了防止排斥反应发生,使用免疫抑制剂,可使恶性肿瘤发病的危险性增高。

②遗传因素:只有少数癌症与遗传的关系比较密切,一般认为,不超过癌症总数的5%。现在知道,遗传下来的不是肿瘤本身,而是易感肿瘤的素质,要在这种素质上发生肿瘤,还必须有各种复杂的致癌因素的长期作用。

③年龄:恶性肿瘤可发生于任何年龄,但大多数发生于中年以后,随着年龄增长,发病率也愈高。但是有些癌症多发生于儿童或青、少年,如血癌,即白血病。

④性别：许多癌症的男女发病率有很大差别，除与性激素有关外，还与某一性别接受某种或某些致癌因素刺激有关。如男性吸烟人数多于女性。因此，男性肺癌发病率高于女性。

⑤其它：如内分泌失调及体内胚胎残存组织与癌的发生也有一定关系。这些因素均归入内源性致癌因素之内。

(2)外因：据世界卫生组织的调查表明，癌症的发生 80%~90% 与环境因素有关，即所谓的外源性致癌因素或外因。下面分几方面予以简要介绍：

①长期接触化学性致癌物质：对人类有肯定致癌作用的化学物质有数十种，在实验动物中能诱发癌症而缺乏流行病学调查证实的化学物质约有数百种。已确定的化学致癌物主要有：多环芳烃化合物、氨基偶氮染料、芳香胺类、亚硝胺类、某些真菌毒素以及砷、镉等金属及其化合物。此外，石棉粉尘颗粒的长期吸入与肺癌的高发也有诸多的报道。

②病毒：近年来研究发现，人类某些肿瘤与病毒有密切关系，如白血病、鼻咽癌等。肿瘤病毒病因学研究有实际应用价值。病毒抗原有助于流行病学研究及早期诊断，而且有可能将病毒制成疫苗，作为肿瘤预防的一种手段。目前已有人在进行这方面的尝试。

③物理性致癌因素：从临床观察中发现，接触放射性物质的职业人员，如某些矿工的肺癌发病率较高，并已证明为吸入放射性物质所致。近年来发现，照射日光及紫外线过量与皮肤癌高发有关。

④其它：如生活方式、饮食习惯及营养不平衡等与癌的发生均有一定的关系，后面还将作介绍。

综上所述，癌症的致病因素是多方面的。有些因素可能直接致癌，另一些则可能仅起到促癌变作用。癌症的发生不是单

一因素的作用,而是数种因素(包括内因和外因)协同作用的结果。

4. 癌症发病有年龄与性别特征吗?

一般来说,随着年龄的增长,发生癌症的危险性也随之增高,即其发病率也逐渐增加。14岁以前癌症发病率最低,以后随年龄增长而不断增高。男性在75岁以后略有下降,但女性则仍保持上升趋势。不同的癌症,发病的年龄特征不同。白血病在儿童期是一个发病高峰。骨肉瘤是一种恶性度很高的肿瘤,在11~20岁发病最多,其次为21~30岁,以后则随年龄增大而发病率大大下降。食管癌、胃癌、肝癌、肠癌、膀胱癌等的发病率随年龄增长而持续上升。子宫颈癌的发病率则在中年最高,即30~55岁,老年时逐渐减低。

如将癌症作为一个整体看待,其发病的主要年龄特征是随年龄增大而发病率也增高。其原因主要有以下几方面:

(1)癌症发生之前存在一个较长的潜伏期。致癌因素作用于人体后,并不会立即发病,而是要经过10年甚至几十年的潜伏期才发生癌症,如从事染料工业经常与 β -萘胺接触的工人发生膀胱癌的潜伏期为10~20年,最长可达40年。因此,如在20~30岁接触致癌物质,往往要到40~50岁以后才发病。

(2)一般来说,人过了40~50岁,机体的免疫功能减退,对正常细胞发生癌变起监视作用并加以歼灭的T淋巴细胞数量明显减少。因此,一旦细胞发生癌变,机体无法有效而迅速地加以歼灭,使其很快地发展起来,对人体造成严重影响。

(3)人上了年纪以后,咀嚼功能和胃肠道消化功能减弱,营养素摄入量减少,消化吸收能力下降,特别是对癌症具有预防作用的营养素减少或摄入不平衡,均会影响人体对癌症的

抵抗能力,导致癌症发病率升高。

至于性别方面,不同性别的人对癌症的易感性也不同。总的讲,男性癌症发病率比女性高。上消化道癌症和呼吸道癌症的发病率男性明显高于女性;胃癌男、女之比约为 3 : 1;肺癌发病率男性为女性的 4 倍;甲状腺癌则女性多于男性。

男、女癌症发病率不同除因生理特点不同之外,还与职业中接触致癌物、生活方式(如吸烟与否)等有关。

5. 癌症为什么会转移? 如何转移?

癌症病人和家属在得知癌症的诊断后可能很快就会问:“有没有转移?”因为有医学常识的人都知道,癌症一旦发生转移,特别是无法进行根治性手术的癌症,治疗就很困难了。那么,为什么癌症会转移呢?

虽然目前对癌症为什么会发生转移的机制尚未完全清楚,但经过大量研究已发现了许多导致癌症转移的“内幕”。癌细胞可以产生一种特殊的酶,这种酶可以溶解及破坏周围组织,例如淋巴管和小血管,为癌细胞的“移民”扫清了周围的屏障;癌细胞表面的化学组成和结构有其特殊性,使癌细胞间的粘着力很低,连接松散,癌细胞之间容易彼此脱落。以上两点为癌细胞由原发部位转移到其它部位奠定了基础。此外,还发现癌细胞具有处于高凝状态的特性,经血液或淋巴液转移的癌细胞容易附着在“移居地”,并在该部位继续生长。

一般来说,癌细胞分化差、恶性度高的癌发生转移早,转移范围广。

在介绍癌症的转移方式之前,先说明一下什么是扩散。许多人往往把“转移、扩散”当成一回事,实际上两者有区别。扩散一般是指癌细胞在周围组织的局部性浸润性蔓延。表面看起来,只是在局部有个肿块,体积并不大,实际上癌细胞扩散

侵犯的范围却超出人们肉眼能看到或用手能摸到的肿瘤边界。它的生长就像树根生长一样,界限不明显。因此,扩散往往指局部性的生长。至于转移,一般指距离比较远的“播种性生长”。

癌症转移有以下 3 条途径,即淋巴转移、血行转移和种植性转移。

(1)淋巴转移:淋巴管像血管一样遍布全身各处,只是一般肉眼看不见,手摸不着。癌细胞侵入淋巴管后,随淋巴液流到附近的淋巴结。淋巴结像关卡一样,阻止了癌细胞进一步流动,而癌细胞也就在此安营扎寨,生长繁殖。癌细胞侵犯的淋巴结体积比正常的大而硬。癌细胞在淋巴结中生长到一定程度就可以冲破关卡继续随淋巴液流到其它部位。根据淋巴转移的特点,医生对乳腺癌患者都要用手触摸同侧的腋窝淋巴结;而鼻咽癌患者则要触摸颈部淋巴结,以确定是否有淋巴转移。

(2)血行转移:癌细胞在局部突破了小血管屏障后,就可以随血流到达全身许多重要器官,而且速度快,范围广。如果癌细胞流入肺部就称为肺转移;如果进入肝脏的门静脉就会出现肝转移,胃癌、结肠癌转移到肝脏就是通过这条途径。

(3)种植性转移:指胸腔和腹腔内器官的癌侵犯浆膜后,脱落的癌细胞可粘附于它所在的浆膜面上,形成种植性癌结节。在这种转移方式中,癌细胞好比种子,它附着的地方好比土壤,所以叫种植性转移。

6. 癌症对人体有哪些危害与影响?

癌症对人体造成的危害与产生的影响是显而易见的。但癌症早期对人体并无明显影响,不痛不痒。因此,往往不易早期发现,以致延误诊断,影响及时根治。下面简要介绍它对人

体的危害：

(1)机械性阻塞与压迫：不同部位的癌症对人体的影响是不同的。如食管癌可导致食管堵塞，造成病人吞咽困难；肝癌则造成肝胆管阻塞，出现黄疸；皮肤原发性癌则不会在早期产生阻塞和压迫症状。

(2)破坏器官的生理功能：由于大量癌细胞的增殖，癌所在器官的正常细胞得不到正常的营养，癌细胞释放的毒素也首先影响这些器官，使之功能下降。如肝癌会引起转氨酶升高，肝功能异常，甚至出现黄疸；肺癌则会发生咳嗽、咯血，影响正常的呼吸功能，癌组织进一步增大可引起胸闷、呼吸困难；胃癌可使胃上皮细胞正常分泌功能受到损害，产生恶心、呕吐、腹胀和食欲减退等症状。

(3)局部出血、坏死和感染：由于癌细胞生长迅速，常常因供血不足而使局部组织发生坏死；癌组织如侵犯较大血管则会引起出血，胃癌病人的便血，肺癌病人的咯血均由此引起。此外，癌细胞迅速繁殖，使癌所在器官局部抵抗力降低。因此，易导致细菌和病毒性感染。

(4)发热与疼痛：癌细胞的代谢产物及坏死组织的分解物，以及继发的感染都可导致病人体温升高，一般表现为低热。某些癌症病人最初症状就是不明原因的低热。疼痛是由于癌组织压迫或侵蚀神经而引起的。如晚期肝癌、胃癌及癌细胞转移至骨骼，均可引起剧烈骨痛。

(5)恶病质：这是癌症病人晚期出现的以消瘦、无力、贫血和全身衰竭为主要特征的综合体征。发生原因主要是出血、感染和癌组织坏死产生的毒素引起体内代谢紊乱，同时癌细胞生长迅速，消耗机体大量营养物质，以及病人后期食欲和睡眠等严重障碍等因素的综合作用。