

「一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命」

大众健康  
顾问丛书



科学的用药与合理的配餐，是治疗疾病的关键


# 癌症

## 用药配餐指南

主 编 ● 马洪悦 杨晓颖

- ❁ 了解**癌症**，关注健康
- ❁ 科学用药，保障**健康**
- ❁ **药膳食疗**，吃出健康



 第四军医大学出版社

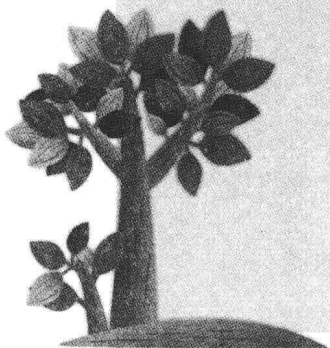
大众健康  
顾问丛书

一汤一药，一餐一饭，掀起疾病治疗的新革命

# 癌症

## 用药配餐指南

主 编 马洪悦 杨晓颖  
编 者 杨文忠 邰艳春 肖 辉  
廖晓龙 杨 红 刘双喜  
钟发伟 肖永忠 张贤军  
陈传文



第四军医大学出版社·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

癌症用药配餐指南/马洪悦,杨晓颖主编. —西安:第四  
军医大学出版社,2011.5

大众健康顾问丛书

ISBN 978 - 7 - 81086 - 947 - 8

I. 癌… II. ①马… ②杨… III. ①癌 - 药物疗  
法 - 指南 ②癌 - 食物疗法 - 指南 IV. ①R730.5 - 62  
②R247.1 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 080090 号

## 癌症用药配餐指南

主 编 马洪悦 杨晓颖

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 16.5

字 数 190 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 947 - 8/R · 856

定 价 26.00 元

版权所有 盗版必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

## 癌症并不可怕

癌症是一种基因病，所有的细胞中都含有能够导致细胞癌变的基因。这些癌症基因代代相传，但在通常情况下它们处于被阻遏状态，只有当细胞内有关的调节机制遭到破坏的时候，癌症基因才会“作恶”，导致癌变的发生。

目前，全世界每年患癌症的患者近 1000 万，中国达 160 万~200 万。人们“谈癌色变”，甚至认为只要得了癌症，生命就没有了希望。于是，很多癌症患者总是悲观失望、怨天尤人，成日里郁郁寡欢，不吃不喝，甚至不配合医生，想要放弃治疗，令家人伤心。

虽然目前癌症和其他慢性病一样，没有办法彻底根治，但通过正规系统的治疗，可以对病情进行控制，减少痛苦，提高生活质量。然而，由于多数人对癌症的看法还停留在以前的状态，认为患上癌症就是等于死亡。所以，多数人在患上癌症后，除了要承受疾病给身体带来的巨大痛苦，还要承受巨大的心理压力。

在肉体和精神的双重折磨下，很多患者对治疗失去了信心，在焦虑、恐惧中，身体状态越来越差，疾病变得更加肆意。要想彻底改变这一情况，人们需要正确认识癌症，控制癌症。

虽说目前人们还不能完全治愈癌症，但随着医学的发展，在治疗癌症方面已经取得了可喜的成果，这些成果不仅能改善患者生存质量，控制病情发展，还能有效延长生命。更重要的是，这些新的成果能让患者看到生的希望。克服癌症并不遥远，也许就在不久的将来，癌症就像感冒一样，被人们攻克了。因此，患者应以正确的态度认识和对待癌症，这样才能获得重生。

本书是一本癌症患者的用药配餐指南，共分为三部分，包括癌症的基本常识、癌症的用药常识及癌症的药膳食疗，为癌症患者的用药、饮食及保健提供全面的解析，是癌症患者的良师益友、家庭医生。我们衷心地希望癌症患者通过阅读此书，对癌症有更深入的了解，了解更多的用药常识，增强与病魔抗战到底的决心及信心，早日康复。需要注意的是，由于患者病情不同及个体差异，书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食参考借鉴，读者在阅读本书的同时，还应接受临床医生的治疗和指导。

## 第一篇 了解癌症，关注健康

### <<<

### 第一章 癌症基本常识

- 什么是癌症 2
- 什么是“癌症性格” 4
- 良性肿瘤和恶性肿瘤怎样区分 7
- 哪些体检能发现早期癌症 10
- 儿童患癌的常见信号 12
- 警惕内脏肿瘤的皮肤表现 15
- 不同类型的阴道恶性肿瘤的表现 18
- 哪些癌症遗传性较明显 21

### <<<

### 第二章 癌症患者最关心的问题

- 癌症可以预防吗 25
- 癌症与职业密切相关吗 28
- 睡眠不足易患癌吗 30
- 癌症患者失眠怎么办 32
- 癌症能“自然消退”吗 35
- 癌痛的原因与误区有哪些 37
- 癌症转移有哪几种方式 41
- 警惕几种常见的癌前病变 43
- 癌症患者康复期应注意什么 46
- 癌症患者该如何自我调节 49

## 第二篇 科学用药，保障健康

### 第一章 癌症的用药常识



- 54 癌痛时,怎样选择止痛药
- 57 如何选用抗癌药
- 60 抗癌药有哪些不良反应
- 63 哪些药物可治病也可致癌
- 66 怎样合理用药
- 68 家庭用药要注意哪些问题
- 71 感冒时用药有哪些误区
- 73 如何正确认识化疗
- 75 哪些情况下需要暂停化疗
- 78 吗啡止痛会成瘾吗
- 80 化疗药物有哪些种类

### 第二章 癌症常用药物



- 83 烷化剂
- 86 抗代谢类
- 89 抗生素类
- 92 植物类
- 95 激素类
- 98 免疫抑制剂
- 101 中成药
- 103 注射剂

◆ <<<

第三章 常见癌症的用药方略

肺癌	106
胃癌	110
肝癌	113
结肠癌	116
食管癌	120
前列腺癌	124
乳腺癌	128
宫颈癌	132
白血病	135
肾癌	140
卵巢癌	144
皮肤癌	147
淋巴瘤	150
膀胱癌	154
胰腺癌	157
口腔癌	161

第三篇 药膳食疗，吃出健康

◆ <<<

第一章 癌症患者配餐常识

不同时期的饮食原则	166
有抗癌作用的食物	169
癌症患者的饮食禁忌	177
可减轻化疗毒性反应的饮食	181
化疗期间如何增加食欲	184



- 186 服药期间的饮食禁忌
- 188 改善化疗呕吐的非药物措施
- 190 化疗期间的食疗原则

## 第二章 癌症的合理配餐



- 194 肺癌食疗食谱
- 198 胃癌食疗食谱
- 201 肝癌食疗食谱
- 205 结肠癌食疗食谱
- 209 食管癌食疗食谱
- 213 前列腺癌食疗食谱
- 217 乳腺癌食疗食谱
- 222 宫颈癌食疗食谱
- 226 白血病食疗食谱
- 230 肾癌食疗食谱
- 233 卵巢癌食疗食谱
- 236 皮肤癌食疗食谱
- 240 淋巴瘤食疗食谱
- 243 膀胱癌食疗食谱
- 248 胰腺癌食疗食谱
- 252 口腔癌食疗食谱

# 第一篇

## 了解癌症，关注健康

# 第 章

## 癌症基本常识



### 什么是癌症

癌 (carcinoma) 是从拉丁语中 “Karkinos” 一词演变来的，“Karki - nos” 意为螃蟹。选用该词为癌的代号，形象地描述了癌的生长方式和特性以及对人类健康的危害。

癌症在中国中医学属于“癥瘕”“积聚”“噎膈”等病的范畴，古代华佗在《中藏经》中早就指出：“夫痈疽疮肿之所作也，皆五脏六腑蓄毒不流则生矣，非独因荣卫壅塞而发者也”；东汉的张仲景对肿瘤与非肿瘤的临床表现和预后的区别进一步发展了《难经》的论述：“积者，脏病也，终不移；聚者，腑病也，发作有时，辗转痛移，为可治”；隋代巢元方所著《诸病源候论》不但分门别类地记载了许多肿瘤疾病和症状，如“癥瘕”“积聚”“食噎”“反胃”“瘦瘤”等病证，而且还论述了病因、病机，同时记载了“缝亦有法”的外科手术方法。

那么，什么是癌症？是不是长了肿块就是“癌”呢？这是很多人关心的问题。首先，我们先要分清癌或肿瘤的概念。

一般情况下，人们把肿瘤与癌症混为一谈，以为肿瘤就是癌症，癌症就是肿瘤，其实两者有区别。肿瘤包括良性肿瘤和恶性肿瘤两类，后者则是我们常说的“癌症”。介于两者之间的称为“交界瘤”。可见，肿瘤不完全等于癌症。

什么是肿瘤？我们人体是由亿万个细胞组成的，细胞是人体构成

的最小生命单位。在正常情况下，身体内各器官的细胞按一定的方式和速度分裂和生长，进行新陈代谢，各种细胞有一定的生命周期。到一定时候，新细胞长出来，老的细胞凋亡，维持身体正常功能。例如一个人手指上皮肤受伤裂开，有一个小伤口，局部细胞就开始增生，当伤口愈合，皮肤长平了，细胞就会自动停止增生。但是，有的时候，在身体内某器官或某部分，在外部或内部特殊因素长时间的作用下，出现了一些不正常的细胞，它的生长能力特别强，生长速度特别快，没有控制地生长，就形成了肿瘤。

肿瘤不是一种单一疾病，而是多种具有各自病因、自然发展过程、治疗方法不同的一大组疾病的统称。因其生长方式不同，对人体的危害程度也不同。

实际上，癌症不仅包括占恶性肿瘤 90% 以上的上皮恶性肿瘤，还包括肉瘤在内的所有恶性肿瘤。一般情况下，癌症分为血癌、骨癌、淋巴癌、肠癌、肝癌、胃癌、盆腔癌、肺癌、脑癌、神经癌、乳腺癌、食管癌、肾癌等。

还需要说明的是，癌症病变的基本单位是癌细胞。癌细胞的特点是：无限制、无止境地增生，使患者体内的营养物质被大量消耗；癌细胞释放出多种毒素，使人体产生一系列症状；癌细胞还可转移到全身各处生长繁殖，导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热以及严重的脏器功能受损等。

与之相对的是良性肿瘤，良性肿瘤容易清除干净，一般不转移、不复发，对器官、组织只有挤压和阻塞作用。而癌症可以破坏组织、器官的结构和功能，引起坏死、出血合并感染，患者最终由于器官功能衰竭而死亡。

当然，良性肿瘤与恶性肿瘤没有绝对之分。少数的良性肿瘤，如皮肤血管瘤与周围组织无明确的界限，也没有包膜，经多年未治会发生恶变；生长在大脑里的良性肿瘤，如某些垂体瘤，虽其生长方式及细胞形态看起来属于良性，由于长大后压迫周围及组织，且因颅骨是一坚固的骨组织，空间有限，脑组织受压迫，产生如头痛、呕吐、偏

瘫、昏迷甚至死亡，其后果不亚于恶性肿瘤。



## 癌症就是“绝症”吗

癌症是一种常见病，可发生在人体的各个部位。中年人是癌症的高发人群，死于癌症的患者平均年龄为 55~59 岁。

长期以来，在人们的观念中癌症是不治之症，一旦患上癌症就必死无疑。这种观念及印象使人们“谈癌色变”，甚至受癌的影响而讳“癌”忌“医”，不敢去肿瘤医院求治，从而错过治疗的最佳时间。

人类对战胜癌症已经付出了巨大的努力，并取得了巨大的成果，癌症不再是绝症。很多早期肿瘤，如食管癌、宫颈癌、乳腺癌、胃癌的 5 年生存率都已接近 90%。即使中晚期肿瘤，通过积极恰当的综合治疗，也都有相当比例可以治愈或者带瘤生活。

另外，儿童急性白血病，通过药物综合治疗和其他辅助治疗手段，也有近 90% 可以治愈。因此，只要早发现、早诊断和早治疗，大多数的癌症患者都是可以长期存活或治愈的。



## 什么是“癌症性格”

每个人身上都有原癌基因，也有抑癌基因。一般情况下，它们都处于封存不动状态。如果内外环境发生变化，原癌基因被激活或抗癌基因丢失，人就会患上癌症。癌症的诱因除了外在因素，还有一些内在的个性因素，称之为“癌症性格”。就是说这种性格的人较其他性格的人容易得癌症。

其实，在 20 世纪 80 年代，现代心理卫生学就提出“癌症性格”

一说。那种情绪受压抑的抑郁性格，表现为害怕竞争、逆来顺受、有气往肚子里咽，爱生闷气的人患癌症的几率远远高于其他类型性格的人。

心理因素、人的性格与癌的发生有着密切关系，越来越引起专家们的注意。重视心理健康不仅能有效地预防癌症，还有利于癌症的消退。那么，怎样辨别自己是不是癌症性格呢？心理学家开列了一个问题表，可以帮你查明癌症的易患性是否增大。

1. 当你感到强烈的愤怒时，能否把它表达出来？
2. 你是否在任何情况下都尽可能把事做好，没有怨言？
3. 你认为自己是个可爱的人、很好的人吗？
4. 你是不是在很多时候都觉得自己没有价值？你常常感到孤独、被别人排斥和孤立吗？
5. 你是不是正在全力做你想做的事？你满意你的社交关系吗？你能常常发挥你的潜力吗？
6. 如果从现在开始，你只能活半年，你会不会把正在做的事情继续下去？
7. 如果有人说，你的病已到晚期，你是否有某种解脱感？

正确答案：1. 是，2. 否，3. 是，4. 否，5. 是，6. 是，7. 否。

如果你的答案与正确答案有2个以上是不相同的，就说明你具有潜在的“癌症性格”特征。但也不要太紧张，虽然说“性格决定命运”，但是性格只是导致癌症发生的一个诱因，它是会随着后天的人生阅历和环境因素而改变的。

因此，不妨去请教心理医生，听听他们的建议，扬长避短，改正性格缺陷，学会正确处理生活中的不良情绪，遵循平和、宽容、豁达、善良、乐观的心态去生活，是避免“癌症性格”的好办法。

研究发现，许多癌症患者病前经历了如亲人故去、失恋、离婚、失业、降职或天灾人祸等重大生活变故。感情内向的人患癌症的危险性比性格开朗的人要高出10倍以上。

“癌症性格”的人性格内向、忧郁，情绪低落，好生闷气，容易疲

劳，有较高的文化修养，感情细腻，遇事认真，内心追求完美，却不太善于交往和表达情感；遇到困难，事前并不斗争，但到了最后又要做困兽之斗；极小的生活琐事便引起焦虑不安，心情总处于紧张状态；总是逃避现实，企图以姑息的方法来达到虚假的、和谐的心理平衡。

“癌症性格”具有压抑和否认两种心理活动。压抑是封闭情感的活动，不对外宣泄，焦虑、抑郁，过分压制自己的负性情绪。这种性格的人，大多在青少年时期曾有感情的创伤经历而郁郁寡欢，不愿与人交往。而否认则是否定痛苦的经历、思想、情感的存在。

“癌症性格”不但是致癌的一种原因，而且还是癌症的一种结果。不良的情绪致使心理刺激躯体化，是肿瘤发生的可能机制。概括地说，癌症性格致癌一是通过促进癌细胞的生长；二是损伤和降低机体的免疫功能；三是影响和改变机体各种酶系的活性，促使其化学致癌物的转变。

“癌症性格”的人要想远离癌症，一定要身体力行地加强自我修炼。应给自己释放压力，培养积极向上、乐观开朗的性格，尽量避免形成“癌症性格”。

平时，为人处世应从内心深处做到不怨不哀，逐渐祛除心胸狭隘，进而达到襟怀宽广的境界；学会正确对待和应付生活中的不良刺激，及时宣泄胸中的郁闷；多些兴趣和爱好，使情绪处于愉悦之中。



### 哪些性格易得癌症

一个从小养成的性格特征，常常长期影响整个心理活动，甚至可以说“终身难改”。性格与癌症有关系，那么什么样的性格容易得癌症呢？

1. 不好交往（易患脑瘤和淋巴瘤）。
2. 不轻易表达情感。
3. 疏远他人或易惹是生非的人（易患胃癌、胰腺癌、直

肠癌、结肠癌等消化系统和淋巴系统癌症)。

4. 经受不起打击，如失去伴侣或亲人时无法摆脱痛苦的折磨。

5. 长期精神紧张，机体长期超负荷地运转。

6. 缺乏自信心，对任何事情都觉得没有希望，自觉事事无能为力。

7. 经常自怜，惯于自我克制，压抑情绪，性格内向。

8. 害怕相信别人和受别人约束，心里矛盾，有一种不安全感。

9. 害怕不自觉地暴露感情，倾向防御和退缩。



## 良性肿瘤和恶性肿瘤怎样区分

良性肿瘤与恶性肿瘤无论从宏观到微观，从外表到内部结构，从临床表现到对人体的危害，都有明显的不同。医生们根据专业知识、临床经验、某些特殊的检查方法，一般都能正确地区分肿瘤的良好和恶性。

### 1. 良性肿瘤

良性肿瘤生长缓慢，有的还会暂时停止生长，极少数人发生退化；可以在身上存在几年或几十年。良性肿瘤呈膨胀性地生长，组织结构和正常组织相似，不发生转移。

居于皮下软组织中的良性肿瘤，用手往往可以稍稍推动。常用外科治疗，手术较容易切除，切除后一般不会复发或转移。良性肿瘤的细胞形态和正常组织的细胞形态比较接近，细胞分化好。大多数良性肿瘤有一层纤维薄膜包裹，通常没有浸润性生长，对人体危害较小。

良性肿瘤和恶性肿瘤的区别主要在于细胞核的分裂情况和有没有复发转移。恶性肿瘤的增长是非常迅速的，而且有迁徙性，可以转移到肝、肺和骨等。而良性肿瘤原则上不管长多大，切掉了以后，就不



再复发和转移。这就是良性和恶性肿瘤的区别。

良性肿瘤绝大多数很少复发，对机体影响较小。绝大部分良性肿瘤不会转变为恶性肿瘤，但是一部分良性肿瘤具有恶性的特征，少数良性肿瘤可以恶变。有些良性肿瘤对人体危害很大，必须密切关注。

第一，关注肿瘤生长的部位。良性肿瘤如果生长在关键要害部位，如食管内良性肿瘤，当长到一定大小时，会引起吞咽困难。如果长在头颅内、纵隔等，因其周围是重要器官，不可挤压，且诊断和手术困难，一旦扩大增生，后果严重，常危及生命。发生在胃肠壁或肠腔内的良性肿瘤，也可因为瘤体增大引起梗阻、出血、穿孔、黄疸等急症，延误治疗而导致死亡。还有女性的子宫肌瘤，虽是良性肿瘤，当生长部位靠近子宫内膜，可能引起阴道出血，如经久不治，可引起严重贫血。

第二，观察良性肿瘤的恶变情况。少数良性肿瘤在一定条件下可以逐渐转化成恶性肿瘤。所以良性肿瘤也要适时治疗。有些良性肿瘤发生恶变，其后果与恶性肿瘤相同。比较容易恶变的肿瘤有甲状腺腺瘤、乳腺纤维瘤、子宫瘤、胃肠道的平滑肌瘤、软组织的纤维瘤、滑膜瘤、韧带纤维瘤等。这些肿瘤一经发现，要及时处理好。

另外，有些非肿瘤病的良性病变与恶性肿瘤有关。如黑痣、肺组织或其他部位的瘢痕性病变，长期不愈的慢性溃疡、肝硬化等均可能与恶性肿瘤的发生相关。

所以，如发现良性肿瘤迅速增大，出现出血、剧痛等情况时，应立刻去医院检查，必要时进行手术治疗。

## 2. 恶性肿瘤

恶性肿瘤就是我们通常说的癌症，其生长速度快，可于短期内明显增大，没有包膜或包膜不全，因而边界不清。恶性肿瘤位于表浅部位者，往往不易推动，浸润性生长，如不及时治疗可发生转移性癌瘤。如果治疗不彻底易于复发或转移。

恶性肿瘤细胞的形态与正常细胞的形态大不相同，细胞分化不完