

肿瘤的 日常防治 与康复护理

周道安 主编



原子能出版社

肿瘤的日常防治与康复护理

周道安 主编

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤的日常防治与康复护理/周道安主编. 北京:原子能出版社,2003.8
ISBN 7-5022-2931-0

I. 肿... II. 周... III. ①肿瘤—防治②肿瘤—护理 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 059162 号

内容简介

本书以通俗易懂的方式,向读者介绍了肿瘤预防、诊断、治疗及康复等方面的基本概念和常识,以及人类进入 21 世纪后肿瘤防治的新动态。本书还着重介绍了社会、家庭应该如何正确对待自己身边的肿瘤患者,如何医治和护理好肿瘤患者,使他们收到良好的治疗效果,提高他们的生存质量和延长他们的生存期以及肿瘤病人如何正确对待家庭与社会等。同时本书还力求在肿瘤的预防上给广大群众一个比较明晰的思路和指导,以降低肿瘤发病率,提高早期诊断率和治疗效果。本书适合于非肿瘤专业人员及广大群众,尤其适合于肿瘤患者及家属阅读。

肿瘤的日常防治与康复护理

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	刘 朔
责任校对	徐淑惠
责任印制	刘芳燕
印 刷	保定市印刷厂
开 本	850mm×1168mm1/32
字 数	268 千字
印 张	10
版 次	2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5022-2931-0/R73
经 销	全国新华书店
印 数	1—1500 定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究

《肿瘤的日常防治与康复护理》

编写委员会

- 主 编:**周道安 上海市肺科医院 教授、主任医师
- 副主编:**杨香然 河北医科大学第四医院 教授、主任医师
- 乔田奎 上海复旦大学附属金山医院 副教授、副主任医师
- 牛书怀 河北医科大学第四医院 副教授、副主任医师
- 王淑云 河北医科大学第四医院 副主任技师
- 编 委:**郭运强 河北医科大学第四医院 副主任技师
- 张 辛 河北医科大学第四医院 副教授、副主任医师
- 李连荣 河北医科大学第四医院 教授、主任医师
- 王 军 河北医科大学第四医院 主治医师
- 史 健 河北医科大学第四医院 主治医师
- 方国涛 上海复旦大学附属金山医院 副主任技师
- 张新丽 河北医科大学第四医院 教授、主任医师
- 强金伟 上海复旦大学附属金山医院 主任医师
- 贺晓东 上海市肺科医院 副主任技师
- 耿翠芝 河北医科大学第四医院 副教授、副主任医师
- 张桂兰 上海复旦大学附属金山医院 主管护师
- 吴 炜 上海复旦大学附属金山医院 主治医师
- 樊晓明 上海复旦大学附属金山医院 主任医师
- 姬 巍 河北省人民医院 主治医师
- 李海平 河北医科大学第四医院 副教授、副主任医师
- 曾 强 河北医科大学第三医院 住院医师
- 苑晓桦 河北省人民医院 住院医师
- 张 钧 河北医科大学第四医院 副教授、副主任医师

舒 莉	上海复旦大学附属金山医院	主管护师
杜玉玲	上海复旦大学附属金山医院	主任医师
郭 明	河北医科大学第四医院	副主任医师
马立敏	河北医科大学第四医院	主管护师
贾胜欣	河北医科大学第四医院	主管护师
米爱芬	河北医科大学第四医院	主管护师

序

据世界卫生组织最新统计,恶性肿瘤已成为人类健康的头号杀手。目前我国广大医务工作者(尤其基层)对癌症的治疗处于比较盲目的阶段,“要发财先治癌”的谬论广为流传,广大肿瘤患者及家属们更是搞不清该如何是好。有的不到正规医院就医,而偏听偏信,到处打听偏方,结果误入企图,影响了治疗与康复。该书主要从恶性肿瘤的防治与康复最新动态出发,介绍恶性肿瘤的新概念、新的防治技术和方法,如何正确对待恶性肿瘤,如何配合医院积极治疗与康复,以及肿瘤患者、家人与社会如何交往等。内容包括肿瘤基本知识介绍、常见治疗肿瘤手段介绍(包括近年来的新进展等)、临床上根治性和姑息性治疗的概念、如何搞好肿瘤病人的护理和临终关怀、肿瘤病人的护理有些什么样的要求、社会与肿瘤病人之间如何相处以及常见肿瘤的防治等。通过以上篇章的叙述使人们不再对肿瘤那么惧怕,而是对常见肿瘤的概念,对常见的治疗手段和新技术、新疗法,对常见肿瘤的预防知识都有了了解。另外也从多个角度讲述了病人及家属如何妥善相处,给肿瘤病人更多的关爱,使肿瘤病人能够得到正规、有效的治疗和护理,以平静的心态对待人生的挫折。

该书具有深入浅出、内容广泛、语言通俗等特点,不仅可以作为公众的科普读物,也可以作为基层医务工作者的参考书。尤其是肿瘤患者、肿瘤病人的家属等均能易于理解接受,并起到正确导医的作用。该书面向广大群众,突出护理与康复,突出防治手段的正确应用和选择。作者均是在三级甲等医院从事肿瘤防治工作的具有丰富临床经验的知名专家、教授、主治医师,并且在过去主编或参编过多本专业书籍。

本人愿意为《肿瘤的日常防治与康复护理》作序,将这样一本好书推荐给广大读者,希望大家能从中受益。

周伯年

上海市肺科医院院长
中国防痨协会副理事长
上海市防痨协会理事长

2003年4月15日

前 言

恶性肿瘤的发病率和死亡率目前在我国均已上升到第二位,仅次于心脑血管疾病,严重地威胁着人们的健康。为攻克这一顽症,世界各国都投入了巨大的财力和人力,使肿瘤的诊断和治疗水平有了很大提高,肿瘤治愈率在发达国家和地区已达到或接近50%。尤其近二十年来随着科学技术的飞速发展,出现了许多肿瘤诊治的新技术和新方法,使肿瘤患者有希望获得更高的疗效。但肿瘤治疗是多环节、长时间的过程,除医务人员参与治疗外,还需要患者、家属和社会等方面的关心和护理。对于如何正确认识和对待癌症,增强人们对肿瘤的认识;使癌症患者正确就医,得到康复;癌症患者如何才能有较高的生存质量等问题,我们广大从事肿瘤工作的人员有责任有义务作好这一宣传指导工作,以引起人民群众的重视,提高与医务人员密切配合的自觉性,作好肿瘤的防治工作。

本书从以下几方面重点介绍了恶性肿瘤的基本概念,如何正确认识和对待癌症,治疗恶性肿瘤的手段,常见肿瘤的防治,社会与肿瘤患者、肿瘤患者与亲人之间如何相处,如何护理好肿瘤病人,如何作好晚期肿瘤病人的康复工作等。并通俗易懂地讲述了医师应该怎样诊断治疗肿瘤,护士如何护理好肿瘤病人,患者、家人应该怎样配合医生作好治疗,以及防治肿瘤常识及中医中药的应用等。第一篇由王军和周道安向读者介绍了人们应该怎样正确认识和对待癌症。第二篇由郭明、张辛从肿瘤基本概念向读者介绍了恶性肿瘤的形成、分类和表现,以及治疗原则和康复的必要性。第三篇由耿翠芝、贺晓东、张新丽、王淑云、郭运强、杨香然、李连荣、史健、姬巍、强金伟等专家分别围绕肿瘤的常见治疗手段给读者作了比较深入的介绍,使广大读者看过之后能对肿瘤的治疗有一个清晰的认识。另外,第四篇由马立敏、张桂兰、米爱芬、贾胜欣等针对肿瘤病人治疗过程中的护理与饮食问题,向读者作了深入浅出、通俗易懂的叙述。第五篇由樊

晓明、杜玉玲、方国涛、吴炜、舒莉等就社会环境与肿瘤这个问题给广大读者以最简要的剖析,讲解了肿瘤病人与周围正常人之间良好关系的建立对肿瘤病人康复是有好处的。第六篇由李海平、王军、耿翠芝、牛书怀等就乳腺癌、肺癌、消化道癌及妇科肿瘤的防治给出了正确引导。本书主要作为广大群众的科普读物,也可以作为基层医务工作人员的参考手册。

本书编者都是长期从事肿瘤诊断和治疗的临床医务工作者,不仅有深厚的肿瘤专业知识和熟练技术,还在肿瘤患者的家庭、社会等方面的护理和预防等医学领域,积累了丰富的临床经验。本书在编写过程中,还查阅参考了大量资料,力求内容新颖和实用。

鉴于作者才疏学浅,仍不免有遗漏和错误之处,在此恳请读者批评指正。

编 者

2003年4月20日

目 录

序

前言

第一篇 人类应该正确认识和对待癌症	1
第一章 如何正确认识癌症的防治.....	1
第二章 癌症的治疗前景与新技术介绍.....	7
第二篇 肿瘤基本知识介绍	18
第三章 肿瘤的形成	18
第四章 良、恶性肿瘤的区别与分类.....	24
第五章 恶性肿瘤的临床表现特点	27
第六章 浅谈恶性肿瘤的治疗	28
第七章 恶性肿瘤的康复治疗	38
第三篇 肿瘤的常见治疗手段	46
第八章 外科手术在肿瘤治疗中的地位	46
第九章 恶性肿瘤的放射治疗新技术	58
第十章 恶性肿瘤的化学治疗	68
第十一章 激光在恶性肿瘤治疗中的作用	99
第十二章 热疗在恶性肿瘤(癌症)治疗中的作用.....	105
第十三章 中医中药在恶性肿瘤治疗中的价值.....	116
第十四章 恶性肿瘤的基因免疫治疗.....	145
第十五章 恶性肿瘤的介入治疗.....	157
第四篇 肿瘤病人的康复与护理	180
第十六章 根治性和姑息性治疗.....	180
第十七章 肿瘤病人的精神疗法.....	197
第十八章 肿瘤病人的饮食疗法.....	201
第十九章 肿瘤病人的护理.....	210

第二十章 肿瘤病人的临终护理.....	227
第五篇 社会环境与肿瘤.....	235
第二十一章 患者家属如何对待肿瘤患者.....	235
第二十二章 肿瘤患者如何对待家人.....	241
第二十三章 社会应该怎样对待肿瘤患者.....	242
第二十四章 肿瘤患者应该如何看待自己.....	246
第二十五章 肿瘤患者如何配合医生的治疗.....	247
第六篇 常见肿瘤的防治.....	250
第二十六章 乳腺癌的病因与防治.....	250
第二十七章 肺癌的防治.....	264
第二十八章 消化道肿瘤的防治.....	272
第二十九章 妇科肿瘤的防治.....	288

第一篇 人类应该正确认识和对待癌症

人类进入 21 世纪,威胁人类的头号疾病是心脑血管病,其次就是恶性肿瘤——癌症,其发病率及死亡率均是惊人的。全世界每年新的患癌症病人大约在 1 000 万以上,每年死亡率大约在 620 万以上,因此正确认识和对待癌症,是我们战胜它的关键。

为什么这么说呢?我们都知道,尽管癌症的发病率和死亡率如此之高,但毕竟还有绝大多数的人是不得癌症的。相比之下,得癌症或因患癌症而死亡的还是极少数,就这么极少数的病人里也还有相当一部分可以通过预防最终不得癌症,还有一部分是通过合理治疗可以治愈的。大家可以想一想,我们身边常听说某人得了什么什么癌,跟某人得的一样,治疗也在某医院,同样也是某医生作的手术,结果他就没有某人的存活时间长。为什么?原因是多方面的。首先,当然还是说病情轻重是否一样?第二,治疗方法是否相同得当?第三,就是病人本身精神状态;第四,就是病人家属及社会是如何看待他的?第五,营养及适当锻炼如何?有一位肺癌患者,50 多岁,是某机关的中层干部,病情与他同一病室的一位农村病友相似,但他在治疗一个疗程(约一个多月)期间,成天沉默寡言,心事重重,出院不到 3 个月就死了。按说他的身体情况也瞒好的,家庭和医疗条件都比那位农村病友好的多,而他却没能能够存活下来。所以下面我就来谈谈应该如何预防和治疗癌症,供读者参考。

第一章 如何正确认识癌症的防治

第一节 癌症预防的重要性

减少或降低癌症的发病率以及减少或降低癌症的死亡率是每个人所期待的。

一、减少或降低癌症的发病率

有不少医学科学家提出“心理平衡,适量运动,合理膳食,戒烟戒酒”十六字方针,也就是对人们平常的身体身心健康的一个非常科学的总结。现在科学发达了,科技进步了,但再好也不如十六字来得好。有人发现这十六字坚持好了可以使肿瘤的发病率减少 1/3,可以使高血压病减少 55%,并可以使人的平均寿命能够延长 10 年左右,多么可观的数字。我们想想,这仅仅靠的是“心理平衡,适量运动,合理膳食,戒烟戒酒”十六个大字呀,而不是靠什么高科技,什么好药能够达到的,可见预防的重要性。

二、减少或降低癌症的死亡率

首先是防,其次是治,前面讲的是防,现在说说治。得了肿瘤并不可怕,关键是要看治疗是否合理及时,及时合适的治疗可以使癌症的死亡率大大降低,延长生存期。社会上流传着患了癌症过麦不过秋(主要指食管癌),意识是说一个人在春天得了食管癌就只能过一个夏天,到秋天就必死无疑。这是过去落后的认识,不科学的愚昧思想。那时人们对癌症非常悲观,科学不发达,无论诊断技术还是治疗手段都非常落后,确实在 50 年前外科手术是不敢开胸作食管癌根治术的,放射治疗和化疗等手段又未曾开展,在当时只能靠一般的中草药维持,因此生存时间就是半年左右,所以人们相传:得了癌症治都不要治,只好等死。殊不知,现在与过去大不相同了,现在我们治疗食管癌活过 5 年的可以达到 30% 以上,这个数字大家一看就明白。

三、癌症的正确治疗

得了癌症应该积极治疗,争取早治,争取根治,千万不要耽误。有一个食管癌患者听说某农村有一老中医专治癌症,就去找他,吃了 1 万多元的中药,结果怎样了呢,原先刚得病时食管钡餐造影病灶仅 3 公分大小,用了 3 个多月的中药,病灶由原来的 3 公分长到 10 公分,原来可以进半流食,现在只能喝点牛奶,人也消瘦多了,体质明显下降。这时来到一家省肿瘤医院要求手术或放疗,专家们一看哪能

手术,放疗都勉强,病人求生欲望强烈,那就住院放疗吧。住了一个多月仅花了几千元钱就恢复了进半流食,达到了姑息治疗目的。当然,在1年后随访时,家人告知病人已于出院后8个月去世了,家人很是后悔,说如果一得病就到正规医院诊治,可能挽救。还有一个高血压的例子,他看了两位医生,一位医生告诉他一定要正规定期服药,但他说一吃药就难受;接着又看第二个医生,第二个医生告诉他,既然难受那就别吃了,因此他听了第二个医生的话,十多年下来进展到动脉硬化,尿毒症,需要透析,一年10万元,10年100万元,家人为伺候他还提前退休,结果也没有挽救他的生命。如果他听了第一个医生的话,每天仅花上3毛多钱,10年也只不过1千多元,命还可以保住。算算一笔账就全明白了。类似这样的例子很多很多,在此不再赘述。通过这样一个例子,告诉我们应该如何积极正规就医,争取正规合理及时的治疗才是正路。

第二节 防与治的辩证关系

上面说到癌症预防的重要性和正确的治疗,怎么预防和治疗老百姓不知道,但有一些很普通的道理大家还是应该知道和遵循的,那就是前面提到的十六字方针,只要照此去做,我想应该有收获。

一、保持一个平常的心态

生活中我们都有这样一个常识,即人和人不同。有的人生气着急血压就高,心跳加快,脸也红还哆嗦;有的人生了气脸也不红,血压也不高,但他胃疼,甚至胃穿孔,出血;有的人着急生气得癌症;有的人生气患糖尿病;有的人也不得糖尿病,也不得癌症,他得精神病;最后一种人生气什么事也没有,所以他什么病也不得。如果每个人都能正确对待个人、家庭和单位的一些事情,无论遇到什么事都不着急,以平常心坦然处置,那么就可能少患病,尤其不得什么癌症。再说说心态与癌症的治疗,有的国家治疗癌症,一个一个地治疗,病人死得快。应如何治疗?可以将病人组织在一起座谈聊天,说说治疗和对治疗的看法,大家互相谈谈心,相互鼓励,这样可以使心情变得

好些,心情好了,吃饭香了,也睡得着了,抵抗力也就上来了,如此就有可能提高疗效,有利于肿瘤患者的康复。

二、注意饮食结构

人一生中不可能永远贫穷,也不可能永远富贵,即使你富贵了,也不可以整天挑食,光吃细粮,大鱼大肉。我们要求合理膳食,粗细搭配,荤素搭配,这样才有利于健康。具体说应该如何搭配呢?①争取每天一袋牛奶(主要针对城市居民和有条件的农村人)。中国人膳食优点不少,但惟一不足的是钙摄入量偏低。据研究发现约95%以上的人都或多或少缺钙,缺钙可以造成人体很多疾病,其中包括肿瘤的发病率会增加。那么一个人每天需要多少钙呢,需要800毫克,我们每天进食可得到约500毫克,还差300毫克怎么办?一般认为一袋牛奶中大约含钙300毫克,如果大家每天坚持喝一袋牛奶不就解决这个问题了吗!因此我们宣传每天尽量喝一袋牛奶是有好处的。②每天注意补足碳水化合物。所谓碳水化合物就是每天要吃的粮食、蔬菜、水果等,主要是粮食。不要怕胖,一般讲主食每天6~8两,这当然要看人,年轻人、劳动强度大的可以加倍,总之要吃够。不能刻意减肥,为了减肥不吃够,反而也会闹病的。可以在饭前适当多喝汤以减少主食,也可以多吃些水果。许多水果、蔬菜有防癌抗癌作用,如胡萝卜、洋葱、黑木耳、芹菜、枣、杏、香蕉、苹果等,多吃不仅可以减少主食,达到减肥目的,还可以起到防癌抗癌的作用。③粗细搭配。无论生活条件优越还是困难,都应注意粗细粮搭配,比如红薯、燕麦片、棒子等应当与细粮搭配,吃多少,根据个人条件与喜好来决定,一般主张每星期吃1~2次棒子面或老玉米,1~2次红薯。别小看这红薯,它里面含多种糖类和维生素,有相当的抗癌防癌作用,据说还可以美容呢!④注意蛋白质的补充。蛋白质在人一生的新陈代谢中所起作用非常大。人不能光吃素,每天应补充适量的瘦肉、豆腐、鸡蛋或鱼虾等。补充太多也不好,增加肝肾代谢负担。一般认为鱼类蛋白对人体最适合,有条件者可适当多吃一些,其次是豆制品(包括黄豆),这些都是目前积极推崇的保健食品。只有这样,一个人

的免疫功能才能保证维持在一个良好的水平上,才有可能减少肿瘤的发生。

三、适量运动

怎样叫适量?要因人而异。原本劳动强度就很大的工人、农民,适量运动对他们来说就显得不那么重要了。我们讲的适量运动是指城市机关的工作人员和一些离退休的老人,尤其那些机关干部、离退休在家的老人就需要刻意的适量活动和锻炼。最好拟定一个计划,每天走路还是跑步,还是打打太极拳等等,可以根据个人情况不同而制定。这里说的个人情况是指个人爱好、身体状况、家庭环境等等,不可勉强,不可制定您落实不了的计划,不可超出个人体能极限。一定要本着适度,由少到多,由轻到重的过程循序渐进地锻炼。我们提倡步行,有人认为步行对人体各器官功能锻炼最好,每周活动要求不少于5次,每次以3公里、30分钟以上为好。运动到什么程度为好呢?有人认为您运动时的心律以170减去您的年龄,这个差值为最好。比如您今年60岁,那就锻炼到心律110次/每分就可以了,当然身体条件比较差,或在疾病恢复期,那就适当少一些,量力而行吗。一个乳腺癌患者48岁,手术后行放疗、化疗,情况不错,但她个性较强,总想通过锻炼使自己痊愈。她听说气功、打乒乓球最好,于是就整天打乒乓球练气功,每天运动量相当大,一个小时下来全身无力,胸疼,到医院一拍片检查,有胸水,为转移,接着再化疗、放疗,这次总算不错,又控制住了。1年后家里分到一处新房子,她又不顾一切地投入到装修新房子,几乎全身心的去买料,看装修,房子装好了,出现右下肢疼痛,作骨扫描诊断为右侧髂骨骨转移。怎么办?再接着治吧,再对准髂骨转移处放射治疗,又用很贵的药,总算又一次控制了病情。通过这个例子,可以说明患了癌症后的锻炼一定要适可而止,不能勉强,超过身体能力极限,会导致免疫机能下降,免疫机能下降就会导致肿瘤的复发或转移,所以一定要注意锻炼和治疗,不能过急。再举一个搬白菜的例子:听说有一位老同志因买的白菜放在楼下门口,下雪了担心白菜被冻坏,急着往楼上搬。他家住三楼,一开

始搬两颗,为了快搬,每次搬四颗,由于不常劳动,结果累的直喘粗气,后来吐了血,去医院一检查是急性心肌梗死,打抢救针,一支15 000元,100斤白菜仅12元,为了一点白菜差点送了命,还花了6万元医疗费。如果他明白,这100多斤的白菜慢慢搬,冻坏了只不过浪费一点,绝不能把身体搭进去,这样或许可以避免急性心肌梗死。所以说干任何事情都一样,着急不得,一定要根据自身状况做到适度。

另外一个好的锻炼形式就是太极拳,太极拳可以锻炼全身的肌肉,平衡功能,可以使脑子清晰,腿脚利索,还不用花一分钱,也不要什么设备和器械,不用占多大地盘就可以实现,男女皆宜,所以应积极提倡。

总之人要运动有两种:一种是主动运动,一种是被动运动。前者一般做起来比较难,而后者则容易做到。有一个传说,相传森林里有狼有鹿,人们为了保护鹿,认为把狼消灭了,鹿就可以保护下来。然而事与愿违,若干年后鹿因为没有狼,而放心大胆地休息睡觉,久而久之,鹿开始发胖,个个患上冠心病脂肪肝,死亡超过了繁殖的数量,鹿的总数逐渐在下降,有被灭绝的危险。此时人们开始寻思,放养大批的狼,让它去吃鹿,狼吃鹿,鹿就得拼命跑,总是在这种追逐中,鹿的体质得到了锻炼,非但鹿没有被狼吃掉,反而数量越来越多,恢复到从前的比例,因此狼被誉为森林里的“鹿医生”。这个例子比喻的不一定恰当,但是它告诫我们锻炼身体的重要性。还告诉我们不能被动地锻炼,一定要有计划地进行主动锻炼。

四、戒烟限酒

能不抽烟最好不抽烟,如实在戒不了的每天限制少抽一些,可以限制在每天5支左右或以下。研究发现,抽烟量增加一倍,对人体的危害就增加4倍。饮酒要适量,少用是可以的,但千万不能足量或超量饮酒,那对肝、肾以及胃肠道危害大。现在研究表明,过量饮酒可引起酒精中毒性肝硬化,最终导致肝癌,而且比例是很高的。

所以适当锻炼,注意饮食结构,戒烟限酒,保持良好的心态,肿瘤