

控制症状 改善生活质量

肿瘤患者常见症状自我调控

当因肿瘤本身或因抗肿瘤治疗出现：
疼痛、呕吐、贫血、呼吸困难、便秘、水肿等症状时，
您可以在本书中查找相关内容，
了解到对此应当如何应对？
什么样的情况可以在家里自行处理？
什么样的情况必须要请医护人员帮忙？

主编 吴晓明 于雷

用我们的专业，为您赶走阴霾！

您和家人并不是孤军奋战，您的身旁有我们一直在努力！

——中国医学科学院肿瘤医院

 人民卫生出版社

肿瘤患者常见症状自我调控

主编 吴晓明 于雷

编者（以姓氏笔画为序）

于雷 王延风 王猛 邓颖冰 丛明华 田乐
边志民 刘 珊 吴晓明 吴 熙 宋晨鑫 李 宁
李群英 杜亦陶 杨 敏 邹宝华 姚晓英 徐海燕



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤患者常见症状自我调控 / 吴晓明, 于雷主编. —北京:
人民卫生出版社, 2015

ISBN 978-7-117-20486-6

I. ①肿… II. ①吴…②于… III. ①肿瘤—诊疗
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 089835 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

肿瘤患者常见症状自我调控

主 编: 吴晓明 于 雷

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: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 11

字 数: 186 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20486-6/R·20487

定 价: 25.00 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市场营销中心联系退换)

序

谨以此书献给与癌魔斗争中的勇敢者们！

亲爱的病友和家属朋友们：

50多年前，在中国医学科学院肿瘤医院肿瘤研究所建立之初，敬爱的周总理就指示我们要攻克癌症。然而时至今日，虽然我们在这条路上已经取得了长足的进步，还是有很多的患者在忍受着癌症及其治疗带来的病痛。对于这样的情况，我们深切理解，痛在心上。我们和患者共同在“一个战壕里”与疾病战斗。

世界卫生组织(WHO)从20多年前就制定了解决癌症问题的四个重点：根据病因采取预防措施、早期发现早期诊治、根治性综合治疗和姑息治疗。从1990年我国政府和WHO共同启动了姑息治疗项目，制定了很多规范，已经积累了比较丰富的经验。2006年将癌症确定为可控的慢性病。部分癌症患者可以在一定治疗下长期正常工作，保持良好的生活质量。目前有大量研究结果表明，控制症状以及改善生活质量能够显著延长患者生存时间。对患者的照顾也不应当局限于治“病”，而是对他的身体、心理和灵性进行全方位的照顾。而做到这样的全面照顾，不仅需要医院里的医护人员，而且更需要患者亲友的不断学习和付出。如果能够让更多患者和家属了解出现症状的原因及应对方法，那么患者的痛苦就会大大减低，生活质量也将相应得到明显的改善。

综合科的医生们长期奋战在肿瘤急危重症第一线，对于为患者控制症状、改善生活质量有着极为丰富的临床经验。他们将国内外最先进的理论、研究与自己的临床经验总结、荟萃为这样一本通俗易懂的手册。

本书中的内容涵盖了肿瘤患者在患病过程中的绝大部分症状，比如：疼痛、呕吐、贫血、呼吸困难、便秘、水肿等。当您或您的家人因肿瘤本身或抗肿瘤治疗出现这些症状时，可以在本书中查找相关章节，了解到对此应当如何应对，什么样的情况可以在家里自行处理，什么样的情况必须要请医护人员帮忙。目前大家普遍的误区是认为得了肿瘤就会承受痛苦，或者用了药物后会

成瘾或产生依赖,因而不愿接受治疗。其实,这其中的很多症状都是可以通过医疗手段得到控制或者减轻的。当不舒服的症状减轻或改善后,对治疗也会更有信心,对生活会更充满希望。

最后,我们希望您知道,您和家人并不是孤军奋战,您的身旁有我们一直在努力! 祝愿患者们早日康复!

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张燕' (Zhang Yan).

中国工程院院士
中国医学科学院名医
内科肿瘤学专家
2015年1月3日

编者记

随着治疗水平的提高,肿瘤已成为一种慢性病,与肿瘤共存成为很多患者和家属需要面对的问题。在这个过程中,患者会出现躯体不适,也会出现抑郁、焦虑等心理问题。因在临床工作多年,亲眼目睹一些患者和家属面对由于肿瘤本身或抗肿瘤治疗而出现的疼痛、乏力、恶心、呕吐、贫血、呼吸困难等症状束手无策。还有一些患者和家属不了解抗肿瘤治疗后的一些注意事项,以至于出现本可避免的并发症。我们曾收治了一位76岁直肠癌术后的患者,术后恢复良好,但却因肠梗阻5次入住我科。原因是患者术前爱吃玉米、花生等杂粮,术后没按医生的医嘱少食多餐和半流饮食。患者肿瘤没有复发,却因饮食不当造成肠梗阻入院。面对类似情况,我们很想写本科普书,帮助肿瘤患者和家属应对相关症状,避免上述情况的发生。

参与本书编写的医生均有丰富的临床工作经验,我们结合国内外先进的理论知识和临床实践经验,力求以通俗易懂的方式介绍肿瘤患者常见的躯体症状和一些心理症状,以指导患者和家属在肿瘤治疗和恢复阶段进行自我调节,不断地提高住院患者及居家患者的生活质量和照护质量。

在编写本书的过程中,我们得到了老前辈、也是我国肿瘤事业的开拓者孙燕院士的支持,他在百忙中欣然为本书写序,激励我们为提高肿瘤患者的生活质量而继续努力。叶子老师阅读了全部初稿并提出了具体修改意见。本书也得到了我院施锐教授的支持和鼓励,我院麻醉科王猛大夫为本书提供了生动有趣的漫画,李群英大夫在中医治疗方面给予指导,田乐大夫为本书的编辑整理做了大量工作。正是在大家的关爱和支持下,经综合科医生的共同努力,我们的科普书即将面世。由于成稿仓促,这样那样的不足在所难免,希望阅读此书的同仁、患者和家属提出宝贵意见。

一位患者家属的心声

我是在先生住院治疗期间认识吴老师的。新书付梓之际，吴老师来信嘱我写几句作为前言。作为肿瘤患者家属，我很愿意结合自己的过往感受，推荐肿瘤患者和家属阅读吴老师、于老师主编的这本书。

2014年6月26日，《北京市2013年度卫生与人群健康状况报告》（简称“健康白皮书”）发布。健康白皮书显示，2013年北京市居民恶性肿瘤发病率为313.02/10万，比2012年增长了3.22%，10年来每年平均增长2.2%。2013年，北京市平均每天有110人被确诊为癌症，而10年前这一数字约为平均每天63人，相当于10年增长了将近1倍。恶性肿瘤已连续7年成为北京市居民的首要死因。

北京市的健康白皮书发布了几年我不清楚。但为什么这次会关注这个报告呢？因为看到这个报告的时候，身患癌症的先生已经因为结肠癌不治辞世10个多月了，患胃癌的堂兄已安眠地下一年多了，还有一个因胆管癌逝去的朋友骨灰已经回到家乡快一年了，而突然发现得了肺癌的同事在8个月的挣扎后也已经去世两年多了。身边的癌症病人越来越多，恶性肿瘤正在以前所未有的速度，进入我们每一天真实的生活中。癌症，再也不是那个书本上遥远的字眼了。

如先生和我一样，每一个肿瘤患者和家属，都需要花一段时间来接受肿瘤病患这一事实。而在确诊了恶性肿瘤后，大多数肿瘤患者要接受手术、放化疗或中西药等治疗。随着科学技术的深入，肿瘤治疗不断取得新成果，我们可喜地看到，很多肿瘤病人获得了良好的治疗效果。与此同时，我们也必须认识到肿瘤治疗是一个漫长的过程，期间会出现各种情况，可能有多种并发症，对患者的心理、生理都是考验。作为患者和家属，除了要有坚定的意志和信念外，还需要具备一定的知识，或者说常识，从各方面做好准备，配合医生治疗并处理好各种常见症状，更好地提高治疗效果和生存质量。尤其在今天这样一个肿瘤发病率持续提升的时代，更要对此有充分的准备和足够的知识普及与教育。从这个意义上说，阅读学习《肿瘤患者常见症状自我调控》一书，非常必要

和有价值。

作为国家级肿瘤医院综合科的医生,吴老师、于老师和本书的编者,具有丰富的肿瘤病人急危重症和并发症的诊治经验,对肿瘤病人的各种常见症状及其处理具有非常丰富的经验。本书详细介绍了肿瘤患者的常见症状及其应对措施、自我调控办法,对于预防、应对相关症状有重要的指导意义和参考价值。其中很多症状,比如疼痛、积液、梗阻、呕吐、胸闷、贫血、发烧、失眠乃至抑郁、谵妄,先生在8个月的患病期间都不同程度出现过。在陪伴先生在医院期间,我也接触过表现出其他症状的很多患者,如水肿、咯血、腹泻、黄疸等。如何看待和处理这些肿瘤患者的常见症状,既涉及观念问题,也有技术问题。比如对肿瘤患者最常见的疼痛症状,就有不少患者乃至家属坚持认为应该忍耐,以免产生药物依赖等,结果因为长期疼痛不及时治疗、止痛,导致更为严重的后果。实际上,科学止痛对缓解癌症患者的不适,乃至提高治疗效果十分必要。对此,本书作者给出了详细的说明。又如,对一些呕吐、厌食、腹泻、便秘等症状,作者从药物和日常饮食护理等方面给出了有益的解决办法,非常具有操作性。

尤为可贵的是,本书专门拿出一章介绍了肿瘤患者的精神和心理相关问题。无论是对患者本人,还是家属,在确诊癌症和随后的治疗过程中,心理问题一直是不容忽视的关键问题,并会直接影响治疗效果。如何接受患病这一事实,如何缓解治疗过程中的各种心理问题,如何缓解抑郁、焦虑甚至绝望的心理,是每个肿瘤患者乃至家属都要面对的问题。这需要心理的疏导,也需要药物治疗,更需要主动的调控。作者从长期治疗过程中,对肿瘤患者各种精神和心理问题进行了分析和总结,提出了相应的调控建议 and 治疗方法,对患者和家属都很有参考价值。

过往的经历告诉我,恐惧与无助感是癌症患者和家属最为普遍的感受。而恐惧感的产生,很大程度上是因为对未来情况的不确定,不知道病情会发生什么变化,不知道明天会出现什么情况,不知道出现了各种情况如何处理,甚至不知道努力会不会有结果。这些不确定性和不可预测性很容易增强和加剧恐惧。因此,了解大致的病程,对后续的各种可能性及其应对有基本的了解和认识,可以大大减轻患者和家属强烈的无助感和恐惧感,也有助于从各个层面减低生理和心理的不适,有效提高甚至改善生活质量。从这个意义来说,本书非常适合肿瘤患者、患者家属和愿意了解癌症的一般读者。

2012年3月底,做了切除手术、化疗不久的先生,再次因为肠梗阻入院,收住在肿瘤医院综合科,度过了人生最后的时光。吴晓明主任、王延风、杨敏大夫是先生的主治医生。患病8个月来,特别是在综合科的4个月时间里,三位大夫无微不至地照顾我们,帮助我们,想方设法地从各方面减缓先生的痛苦,也从心理上不断地疏导我们。我很尊敬吴老师和综合科的各位医生们,他们在每天面对各种复杂的肿瘤病患的过程中,在精心治疗的同时,努力提高患者的生存质量。在这里,每天看着各种病患,我也接受了无数次的生命教育与洗礼。在最后陪伴先生的日子里,我们一步步地接受了现实,切实地认识到什么叫做人有生老病死,也慢慢接受了医学和技术的有限,了解到除了治愈之外,医学科学还能为患者和家属做很多,包括降低痛苦、安慰心灵。作为患者和患者家属,我们需要做的,是在尽可能的条件下,缓解心情,争取最好的治疗效果,尽可能地享受生命,活出无悔的人生。

再一次感谢吴主任和综合科的各位医生。感谢你们给予我的无私帮助和支持!

相信这本书会给各位肿瘤患者和家属带来更多的指导和帮助,祝各位肿瘤患者和家属的抗癌之路更有力量!

叶子

2015年2月

目录

第一部分

全身症状

一 发热	01 什么是发热	001
	02 正常体温是多少	001
	03 发热的标准是什么	001
	04 肿瘤患者出现发热有哪些原因	001
	05 如何正确认识肿瘤相关性发热	002
	06 如何正确认识肿瘤放疗后发热	002
	07 如何正确认识肿瘤化疗后发热	002
	08 肿瘤患者出现发热如何就医	002
	09 肿瘤患者如何减少放化疗后出现发热	003
	10 肿瘤患者出现发热有哪些应急处理	003
	11 什么是物理降温	003
	12 如何把握物理降温时机	005
	13 物理降温有几种方法	005
	14 什么是化学冰袋降温	005
	15 冰袋降温需要放置在哪些位置	006
	16 冰袋降温有哪些注意事项	006
	17 发热期饮食要注意哪些	006

二 疼痛		
18	什么是疼痛	007
19	导致肿瘤患者疼痛的原因有哪些	007
20	为什么疼痛需要尽早地积极治疗	007
21	如何向医生描述您的疼痛	007
22	如何评估疼痛的程度	009
23	如何向医生描述您的疼痛性质	010
24	疼痛代表肿瘤到了晚期吗	010
25	疼痛剧烈时才用止痛药吗	010
26	常用于癌痛的止痛药有哪些	010
27	什么是阿片类药物(止痛治疗药物)	011
28	服阿片药会成瘾吗	011
29	何谓“三阶梯治疗”	011
30	止痛治疗使疼痛部分缓解即可吗	013
31	一旦使用阿片类药,就可能终身需要用药	013
32	为什么不推荐哌替啶(杜冷丁)用来止痛	013
33	阿片药引起的便秘如何处理	013
34	阿片药引起的恶心呕吐如何处理	015
35	服用阿片药引起排尿困难怎么办	015
36	为什么有的病人服阿片药期间会出现幻觉 和错觉	017
37	服用阿片药物出现谵妄怎么办	017
38	如何预防嗜睡和过度镇静	018
39	控缓释制剂药能嚼碎服用吗	018
40	如何正确使用透皮止痛贴	018

	41 除了普通药物,癌痛还有哪些治疗方法	019
	42 癌痛患者如何自我舒缓紧张情绪	020
	43 家属如何照顾疼痛患者	020
三 贫血	44 什么叫做贫血	021
	45 什么叫做肿瘤相关性贫血	021
	46 什么可以导致肿瘤相关性贫血	021
	47 肿瘤相关性贫血的临床表现有哪些	021
	48 如何治疗肿瘤相关性贫血	022
	49 贫血患者的日常生活以及饮食的注意事项 有哪些	023
	50 常见的补血食物有哪些	024
	51 常用的贫血膳食疗法有哪些	026
	52 简单易做的补血药膳有哪些	027
四 乏力	53 什么样的感觉可以称为乏力	028
	54 肿瘤患者常见的乏力原因有哪些	028
	55 怎样调整生活方式能够减轻乏力	029
	56 输血对改善乏力有帮助吗	029
	57 通过哪些治疗可以改善乏力	030
	58 什么情况下应当尽快到医院就诊	030
五 水肿	59 什么是水肿	031
	60 患者为什么会出现水肿	031

	61 水肿分为几类	031
	62 患者存在水肿, 有哪些伴随症状	032
	63 肿瘤患者为什么会出现上肢肿胀	032
	64 肿瘤患者为什么会出现下肢肿胀	032
	65 什么是淋巴水肿	033
	66 淋巴水肿有哪些临床表现	034
	67 肿瘤患者为什么会出现淋巴水肿	034
	68 淋巴水肿患者在家可采取哪些措施	034
	69 肿瘤患者出现水肿, 在饮食上有哪些注意事项	034
六 肿瘤相关黄疸	70 什么是黄疸, 哪些肿瘤容易出现黄疸	035
	71 黄疸会传染吗? 肿瘤患者出现黄疸后怎么办	035
	72 黄疸有哪些表现	035
	73 肿瘤患者出现黄疸后应如何就诊, 应行哪些 检查	035
	74 肿瘤患者出现黄疸后如何饮食调节	036
	75 如何判断黄疸的严重程度	036
	76 黄疸如何治疗	036
七 血栓	77 什么是血栓	037
	78 血栓分哪几类	037
	79 血栓和肿瘤的关系	038
	80 静脉血栓栓塞症有哪些表现和危害	038
	81 有哪些危险因素容易导致静脉血栓栓塞	038
	82 肿瘤患者如何预防静脉血栓栓塞形成	041

	83 静脉血栓栓塞需要做哪些检查明确诊断	041
	84 确诊静脉血栓栓塞后有哪些治疗方法	043
	85 如何护理静脉血栓栓塞的病人	044
八 皮疹	86 紫癜是皮疹吗	046
	87 常见的皮疹类型有哪些	046
	88 哪些药物容易导致皮疹	048
	89 对于一般皮疹, 应该怎样护理	048
	90 可以涂抹激素类药膏吗	048
	91 抗肿瘤药物引起的皮疹应当怎样处理	049
	92 药物性皮疹可能致命吗	049
九 褥疮	93 什么是褥疮	050
	94 褥疮是怎么引起的	050
	95 褥疮的临床表现	050
	96 褥疮的预防	050
	97 褥疮的临床治疗	051
	98 褥疮的护理	052
	99 心理护理	053

第二部分

呼吸和心血管系统症状

一 胸闷	100 什么是胸闷	055
	101 常见的胸闷原因有哪些	055

	102 肿瘤患者哪些情况下会发生胸闷	056
	103 肿瘤患者发生胸闷憋气应做哪些检查	058
	104 肿瘤患者发生胸闷憋气应如何治疗	059
	105 肿瘤患者合并胸闷日常需注意哪些事项	060
二 咳嗽		
	106 呼吸系统包括哪些结构	062
	107 咳嗽的原因有哪些	062
	108 咳嗽一定会伴随咳痰吗	062
	109 咳嗽传染吗	063
	110 什么是慢性咳嗽	063
	111 是不是只有呼吸系统疾病会导致慢性咳嗽	063
	112 什么样的咳嗽患者需要高度警惕呼吸系统 肿瘤	064
	113 胸部X线检查和CT检查的优势与不足	064
	114 如何留取痰标本行痰液细菌或真菌检查、 细胞学检查	064
	115 咳嗽就应该使用抗生素	065
	116 一咳就用药镇咳	065
	117 出现咳嗽时应该如何进行饮食调护	066
三 咯血		
	118 什么是咯血,与呕血如何区别开	067
	119 咯血的常见原因有哪些	067
	120 咯血会传染吗	067
	121 什么是大咯血	068

	122	大咯血为什么可怕	068
	123	如果肿瘤患者发生了大咯血,在到达医院之前患者及家属应该注意什么	068
	124	出现少量咯血症状的肿瘤患者及家属需要注意的事项有哪些	069
	125	咯血患者可能需要行哪些检查,各有什么意义	069
四 胸腔积液	126	什么是胸腔积液	071
	127	恶性胸腔积液的常见病因有哪些	071
	128	胸腔积液会引起什么样的不适症状	071
	129	哪些检查可以发现胸腔积液	071
	130	所有胸腔积液都需要“抽水”吗	072
	131	“抽水”是怎样一个过程?有什么风险?患者应该如何配合	072
	132	胸腔积液置管的患者或家属有哪些特殊注意事项	073
	133	大量恶性胸腔积液除了置管引流,还有哪些治疗方式	074
五 呼吸困难	134	我们的呼吸系统由哪些部分组成	075
	135	呼吸困难的原因有哪些	075
	136	怎样调整呼吸方式可以减轻呼吸困难	076
	137	哪些非药物方法可以减轻呼吸困难	076

138	什么是气胸	076
139	什么是心包积液	076
140	在什么情况下需要进行胸腔穿刺术	077
141	在什么情况下需要进行心包穿刺术	077
142	抗生素一定能够缓解呼吸困难吗	077
143	我不疼为什么要用吗啡	077
144	吸氧能缓解呼吸困难吗	078
145	什么情况下应该做气管切开手术	078
146	气管切开手术后应该如何护理	078
147	什么情况下需要立即到医院就诊	078

第三部分

消化系统症状

一 恶心、呕吐	148	什么是恶心、呕吐	079
	149	形成恶心、呕吐的原因是什么呢	079
	150	怎样认识不同疾病引起的恶心呕吐	080
	151	针对恶心、呕吐,我们有哪些手段	080
	152	发生恶心、呕吐时膳食有哪些需要注意的地方	081
二 腹泻	153	什么是腹泻	082
	154	腹泻有哪些危害	082
	155	化疗为什么会引起腹泻	082
	156	哪些化疗药容易引起腹泻	082