



防治新知识系列

总主编 杨宇飞 吴世凯

女性



肿瘤患者生活与保健

美丽依旧 健康同前

本书解答了女性肿瘤患者生活中的各种疑虑、迷茫和困惑，指出了重塑靓丽、美好新生活的途径和方法。

主编 朱雪琼
吕杰强



人民卫生出版社

中国抗癌协会《肿瘤防治》杂志编委会 编委会 编委会 编委会

女性



肿瘤患者生活与保健

美丽依旧

健康向前

本书围绕女性肿瘤患者生活与保健，从心理、饮食、运动、护理、康复等方面，为肿瘤患者提供实用的指导，帮助她们在战胜疾病的同时，保持美丽与健康。

主编：王卫华
副主编：王卫华

中国抗癌协会《肿瘤防治》杂志编委会

肿瘤

防治新知识系列



女 性 肿瘤患者生活与保健

美丽依旧 健康同前



总主编 杨宇飞 吴世凯

主 编 朱雪琼 吕杰强

编 者 (按姓氏笔画排序)

孙 静 朱雪洁 张 琼 陈文兵 周 洁

屈王蕾 姜文晓 胡迎春 胡 越

此书的出版部分受浙江省社科联社普及经费资助

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性肿瘤患者生活与保健: 美丽依旧 健康同前 / 朱雪琼等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2012. 8

(肿瘤防治新知识系列)

ISBN 978-7-117-16099-5

I. ①女… II. ①朱… III. ①女性-肿瘤-防治-基本知识 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第146337号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

女性肿瘤患者生活与保健

美丽依旧 健康同前

主 编: 朱雪琼 吕杰强

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: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 12

字 数: 190千字

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16099-5/R·16100

定 价: 23.00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销售中心联系退换)

肿瘤防治新知识系列编委会

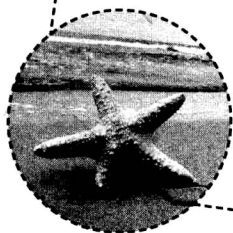
总 主 编 杨宇飞 吴世凯

副总主编 郭中宁 徐丽艳 李峻岭

编 委 (按姓氏笔画排序)

乙苏北	于 雁	王玉环	王湘辉	石秋杰	申 戈
田永明	吕杰强	朱雪琼	任光国	全小珍	刘 喆
刘 涛	刘宝善	刘思暘	关佳慧	江泽飞	孙 静
苏 凤	苏 君	杜永良	李小梅	李迎军	李明智
吴羽华	吴显文	宋争放	张 琼	张百红	张育荣
陈利华	陈晓燕	岳红云	屈王蕾	胡 越	饶建章
贾小强	席小明	唐丽丽	梁 平	彭 彦	程 芳
樊晋川					





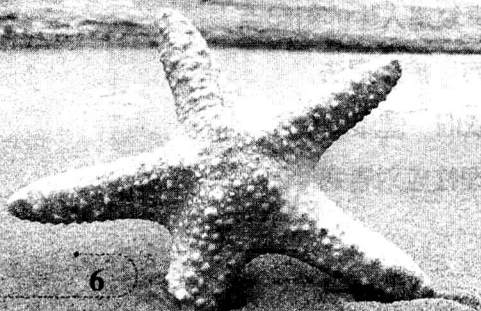
国运昌盛，黎民思安。但日常工作生活中，却常常会听到如此不和谐的问询，“怎么肿瘤病人这么多”、“肿瘤能预防吗”、“肿瘤能治好吗”……身为肿瘤专科医生，已经清楚寿命的延长、环境的变坏、社会的压力明显提高了肿瘤的发生率，然而多数肿瘤是可以有效预防的，肿瘤如能早期发现几乎均可治愈，每种肿瘤都有科学的诊治规范。如何让这些肿瘤防治的科学知识成为百姓与肿瘤进行斗争的自觉行动，这就是我们肿瘤科医生的责任和使命。

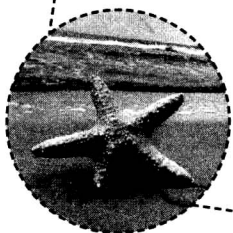
为此，几十位肿瘤专业的临床专家，以全新的视角，将大众最关心并最应掌握的肿瘤防治知识编写为12个分册的内容，其中包括：

1. 揭开肿瘤发生与发展之“谜”——溯源求本 破解癌魔
2. 肿瘤预防与早诊之“道”——透视生活 远离癌症
3. 肿瘤患者饮食营养之“宜忌”——科学用餐 饮食抗癌
4. 肿瘤患者手术前后注意事项——知病知术 平稳过关
5. 肿瘤患者放化疗的选择及副作用——参与决策 轻松应对
6. 肿瘤患者中医药治疗与调养——合理选用 走出误区
7. 肿瘤患者最佳止痛药物及方法——癌痛患者 可以无痛
8. 肿瘤患者新疗法的选择与展望——科学选择 把握自我
9. 肿瘤患者身心重塑与功能锻炼——康复是人生的新起点
10. 肿瘤患者院外护理指导——关爱有方 护理得法
11. 女性肿瘤患者生活与保健——美丽依旧 健康同前
12. 肿瘤患者就医与用钱之“道”——理性应对看病“难”与“贵”

以上内容足以看出这是一套有别于其他肿瘤科普丛书的精品系列，所有关心健康、关心肿瘤防治的人们，肿瘤病人，亲友以及相关医务人员均能借此找到自己所需。每一本书都会对您有所帮助和启迪，成为您防治和战胜肿瘤征程中的朋友和老师。这里凝结了著作者的辛劳和对民众的爱，这一切都体现在那平凡而生动的字里行间。

杨宇飞 吴世凯
2012年6月





在面对人生最严峻的挑战——肿瘤时，您——一位弱小的女性，以惊人的勇气和非凡的力量一直努力地与肿瘤进行“抗战”。经历千辛万苦，在结束了一系列针对肿瘤的治疗后，您不必再被限制在弥漫着消毒水味道的医院中了。此时您进入了一个充满着新问题和挑战的世界。“我真的被治好了吗？”“肿瘤还会回来吗？”“我能运动吗？”“我还能怀孕吗？”“秃发了怎么办？”“变丑了怎么办？”“月经不来了怎么办？”“晚上睡不着了怎么办？”……种种生活中面临的问题，会让您倍感无助，束手无策。

别着急，我们将用从数千名女性肿瘤患者及其家属那里得来的知识，帮助您和您的家人去面对这种疾病。本书从女性肿瘤患者的角度通俗易懂地解答您生活中有关疾病的各种疑虑和问题，解除您的迷茫和困惑，帮您创造一个新的健康起点。通过建立科学健康的生活方式、良好的习惯和进行适当锻炼来维系您的健康，防止癌细胞的再次威胁，使您重新回归社会，重新找回对生命的热爱，重拾昔日的美丽和健康。

本书专门针对女性肿瘤患者进行讲解，主要内容为：女性肿瘤患者完成治疗后还应做什么；女性癌症患者预防癌症复发的措施；女性肿瘤患者如何实现做母亲的梦想；女性肿瘤患者如何保持健康的性生活；女性肿瘤患者如何保持青春和美丽；女性肿瘤患者绝经的症状与对策；女性肿瘤患者如何面对和减

轻癌痛；女性肿瘤患者饮食和营养方案；女性肿瘤患者适度锻炼的模式；女性肿瘤患者自我心理调整的方法等。

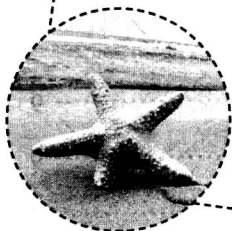
您可先看对您有针对性的主题，再浏览对您有帮助的内容，这时您可能感同身受。但每个人对肿瘤有不同的、独特的反应，如您希望得到更多信息，书中提到的网页将为您提供更广泛的内容。

本书是出自经验丰富的专家的真情关爱和坦言，一定能帮助每位女性肿瘤患者及家人找出应对逆境的有效办法，坦然面对“患肿瘤后的人生旅程”，生活得更加快活、美丽和有尊严。

本书在编写过程中查阅了多篇相关医学专著，鉴于篇幅所限不能一一列出，在此对所引用文献的作者致以深深的谢意。书中错漏之处，敬请批评指正，以期再版时更好地完善。

朱雪琼

2012年6月



第一部分 女性肿瘤患者完成治疗后还应做什么

1. 为什么被称为“癌症生还者”	2
2. 生活能回到原来的样子吗	2
3. 癌症治疗后，怎样才算正常	3
4. 您真的被治好了吗	3
5. 治疗后复查重要吗	3
6. 该找哪位医生复查	4
7. 您看的医生是位好医生吗	4
8. 您与您的医生交谈有困难吗	4
9. 看医生前，您要准备什么	4
10. 多久要去看医生一次	5
11. 在治疗后第一次看医生时，您要问些什么	5
12. 在每次看医生时，告诉您的医生什么	6
13. 由谁陪伴您去看医生好	6
14. 每次看医生时，怎么才能了解更多	6
15. 复查时为什么经常要抽血	7
16. 复查时还需要做哪些特殊的检查	7
17. 可以找两位医生咨询同样的问题吗	8
18. 您该怎样从网络上获取有用的信息	8
19. 您应该保存的记录有哪些	8

20. 可以用补充治疗吗·····	9
21. 您可以用哪些补充治疗方法·····	9
22. 补充治疗中有哪些“要”，哪些“不要”·····	10

第二部分 女性癌症患者预防癌症复发的措施

1. 还能回到原来的工作岗位吗·····	12
2. 您所处的生活环境需要改善吗·····	12
3. 哪些生活方式是不利的·····	12
4. 哪些饮食习惯是有害的·····	13
5. 您还能抽烟吗·····	13
6. 您还能饮酒吗·····	13
7. 您还能晒太阳吗·····	14
8. 您还能锻炼吗·····	14
9. 适当运动能预防癌症的复发吗·····	15
10. 保持正常的体重重要吗·····	15
11. 如何尽快使体重恢复到正常的水平·····	16
12. 自我检查重要吗·····	16
13. 怎样自我检查皮肤·····	16
14. 怎样自我检查头部·····	17
15. 怎样自我检查颈部·····	17
16. 怎样自我检查甲状腺·····	18
17. 怎样自我检查乳房——一看，二摸，三挤·····	18
18. 怎样自我检查腹部——一看，二按·····	19
19. 注意排便习惯的改变重要吗·····	19
20. 学会观察各种分泌物·····	19

21. 情绪会影响癌症的复发吗·····	19
22. 常见的两大误区·····	20

第三部分 女性肿瘤患者如何实现做母亲的梦想

1. 癌症治疗是否影响生育能力·····	22
2. 癌症手术对生育的影响有多大·····	22
3. 化疗会影响生育吗·····	23
4. 化疗结束后多久妊娠是安全的·····	24
5. 放疗对生育的影响大吗·····	25
6. 癌症治疗后能自然受孕吗·····	25
7. 癌症治疗后多久可以怀孕·····	26
8. 什么叫不孕·····	26
9. 什么叫不育·····	26
10. 乳腺癌治疗后怀孕安全吗·····	27
11. 外阴癌治疗后怀孕安全吗·····	28
12. 宫颈癌患者可以保留生育功能吗·····	29
13. 子宫内膜癌患者可以保留生育功能吗·····	30
14. 卵巢恶性生殖细胞肿瘤患者可以保留生育功能吗·····	30
15. 上皮性卵巢癌患者可以保留生育功能吗·····	31
16. 滋养细胞肿瘤患者可以保留生育功能吗·····	31
17. 滋养细胞肿瘤治疗后1~2年内为什么要避孕及如何避孕·····	32
18. 癌症会不会遗传给孩子·····	32
19. 卵子能冷冻保存吗·····	33
20. 胚胎能冷冻保存吗·····	33
21. 卵巢组织能冷冻保存吗·····	34

22. 卵巢自身移植可行吗·····	35
23. 什么叫代孕·····	36
24. 什么是赠卵·····	36
25. 赠胚可行吗·····	37
26. 领养子女是最后的选择·····	38
27. 需要考虑的经济方面的问题·····	38
28. 如何寻找提供保留生育功能服务的机构·····	39

第四部分 女性肿瘤患者如何保持健康的性生活

1. 您可能会出现性生活不满意，但您不孤独·····	41
2. 为什么会出现性生活不满意·····	41
3. 女性肿瘤患者无性高潮的常见原因有哪些·····	42
4. 女性肿瘤患者阴道痉挛的常见原因有哪些·····	42
5. 女性肿瘤患者性交疼痛的常见原因有哪些·····	42
6. 服用药物会对性生活带来影响吗·····	43
7. 手术对性生活带来的影响·····	43
8. 子宫切除术后能性生活吗·····	44
9. 卵巢切除会不会妨碍性生活·····	44
10. 乳腺癌手术后还能性生活吗·····	45
11. 外阴癌手术后还能性生活吗·····	45
12. 阴道癌手术后还能性生活吗·····	45
13. 子宫内膜癌手术后有哪些特殊的性问题·····	46
14. 放疗对女性性生活的影响·····	46
15. 如何在治疗后去体会亲密·····	46
16. 哪些途径可以改善您的性生活质量·····	46

17. 雌激素可以改善性功能吗·····	49
18. 雄激素可以提高女性性欲吗·····	50
19. 雄激素用后有哪些不好的作用·····	51
20. 还有哪些药物可以改善性功能障碍·····	51
21. 可以选择哪些外用药来改善性功能·····	52
22. 可以改善性功能的营养品与饮食·····	52
23. 性爱用品对性功能有帮助吗·····	53
24. 阴道干燥怎么办·····	55
25. 如何训练盆底肌肉·····	55
26. 随时去咨询性功能障碍的治疗问题·····	55

第五部分 女性肿瘤患者如何保持青春和美丽

1. 癌症会传染给家人和朋友吗 ·····	58
2. 女性癌症患者还能长寿吗 ·····	59
3. 怎样才能消除恐癌心理 ·····	59
4. 患了肿瘤以后，怎样才能找到精神上的寄托 ·····	60
5. 怎样把自己的情绪调整得更好 ·····	61
6. 总害怕癌症会复发怎么办 ·····	61
7. 如何对付癌症复发引起的恐惧 ·····	62
8. 学会宣泄不良情绪 ·····	62
9. 凡事多往好处想 ·····	63
10. 学会自我控制情绪·····	63
11. 女性患者得癌症后，还能继续工作吗·····	64
12. 为什么浓密的秀发渐渐离您而去·····	64
13. 脱发了怎么办·····	64

14. 怎样来适应外貌的变化·····	65
15. 如何应对身体上的改变·····	66
16. 为什么您总是感觉到压力很大·····	66
17. 如何缓解压力——寻找生活中的解压法·····	67
18. 为什么老是有不想活下去的念头——抑郁·····	70
19. 如何知道有没有得抑郁——三大诊断·····	71
20. 怎样克服女性癌症患者的抑郁·····	72
21. 为什么老是有想哭的冲动·····	73
22. 如何克服沮丧的情绪·····	74
23. 为什么您的记忆力减退了·····	74
24. 我一定能记住——记忆训练及大脑功能锻炼·····	75
25. 锻炼女性癌症患者记忆力的好方法·····	76
26. 改善女性癌症患者记忆力的其他技巧·····	77
27. 如何改善女性癌症患者的注意力·····	78
28. 总是感到愤恨，该如何应付·····	79
29. 总是感到孤单，该如何对付·····	79
30. 老是觉得疲劳，该如何对付·····	80
31. 什么是癌症支持组织·····	80
32. 癌症支持组织有哪些种类·····	81
33. 如何寻找一个适合的癌症支持组织·····	81
34. 寻找信仰的支持·····	82
35. 如何发现女性患癌后生命的新意义·····	82

第六部分 女性肿瘤患者绝经的症状与对策

1. 什么叫绝经·····	85
---------------	----

2. 什么是更年期	85
3. 更年期会有什么症状	86
4. 您的更年期为什么比别人早	86
5. 哪些肿瘤会导致更年期提前到来	87
6. 切除子宫会马上进入更年期吗	88
7. 进入更年期后, 身体会发生些什么变化	88
8. 什么是潮热	88
9. 潮热会持续多久	89
10. 对付潮热, 从身边的小事做起	89
11. 一些药物也能帮您对付潮热	89
12. 为什么您会变得一点小事就大吵大闹	90
13. 为什么有胸闷、心悸, 是不是得心脏病了	91
14. 为什么老睡不好	91
15. 为什么老觉得下身不舒服	91
16. 为什么白带变黄了, 变多了	91
17. 为什么害怕同房	92
18. 呵护私处从小处做起	92
19. 改变清洗习惯, 保持私处健康	92
20. 保持私处健康, 日常锻炼中您还需要注意什么	93
21. 阴道干燥怎么办	93
22. 不能(不敢)用含激素制剂, 该怎么对抗阴道干燥	94
23. 为什么小便控制不住——激素惹的祸	94
24. 怎样自我锻炼控制小便	95
25. 为什么腰变粗了, 血脂增高了	95
26. 为什么总是腰酸背疼	96
27. 怎么知道有骨质疏松	96

28. 如何预防骨质疏松·····	97
29. 出现骨质疏松, 怎么办·····	98
30. 什么叫激素替代·····	98
31. 哪些人能用激素替代治疗·····	98
32. 哪些人不能用激素替代治疗·····	99
33. 激素替代安全吗·····	100
34. 乳腺癌患者, 能用激素替代吗·····	100
35. 子宫内膜癌患者, 能用激素替代吗·····	100
36. 卵巢癌患者, 能用激素替代吗·····	101
37. 宫颈癌患者, 能用激素替代吗·····	101
38. 阴道癌或外阴癌患者, 能用激素替代治疗吗·····	101

第七部分 女性肿瘤患者如何面对和减轻癌痛

1. 什么是癌痛 ·····	103
2. 女性癌症疼痛的原因有哪些 ·····	103
3. 癌症疼痛的类型 ·····	103
4. 女性癌痛程度如何评估 ·····	104
5. 如何向您的医生谈疼痛 ·····	106
6. 养成写疼痛日记的习惯 ·····	106
7. 控制癌痛——让感觉更好, 生活更有活力 ·····	106
8. 女性癌痛的心理治疗 ·····	107
9. 药物止痛的“三阶梯方案” ·····	109
10. 女性癌症患者使用止痛药物会上瘾吗·····	109
11. 止痛药有哪些不良反应·····	109
12. 抗抑郁药可以止痛吗·····	110