

ZHONG LIU KONG JU ZHENG

肿瘤恐惧症

——肿瘤患者的大敌

李 勤 编著

中国医药科技出版社

R730.59
4044

肿瘤恐惧症

——肿瘤患者的大敌

李勤 编著



A0235582

中国医药科技出版社

339205

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书是关于肿瘤心理治疗学方面的普及性读物。作者以一个肿瘤学专家的视角，针对肿瘤患者对肿瘤极度恐惧和悲观的心理障碍，以促膝交谈的方式列 30 多个专题，深入浅出的论述了患肿瘤并不可怕，并从多角度、深层面阐述了肿瘤患者的心理治疗和精神康复在肿瘤治疗过程中的重要性。同时提出了“健康人和肿瘤患者都要从心理、生理两方面经常排毒宣泄、洁净机体内环境”的观点。全书见解独到、观点鲜明、论理充分、说服力强，不仅适合肿瘤患者及家属阅读，同时亦适合肿瘤科医生、心理咨询专家、医学院校学生阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤恐惧症：肿瘤患者的大敌/李勤编著 .—北京：
中国医药科技出版社，2001.8

ISBN 7-5067-2484-7

I . 肿… II . 李… III . 肿瘤—精神疗法 IV . R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 053429 号

中国医药科技出版社 出版

(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

本社 激 光 照 排 室 排 版

北京艺辉印刷有限责任公司 印刷

全 国 各 地 新 华 书 店 经 销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 3¹/₄ 插页 4

字数 67 千字 印数 1—20000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

定价：5.00 元

本社图书如存在印装质量问题，请与本社联系调换（电话：62244206）

自序

余从事肿瘤研究 30 年。每览世人对肿瘤之心态，观医者治肿瘤之手段，总以“惧”字当先。许多肿瘤患者病不致死心先“死”，其最后结果可想而知。

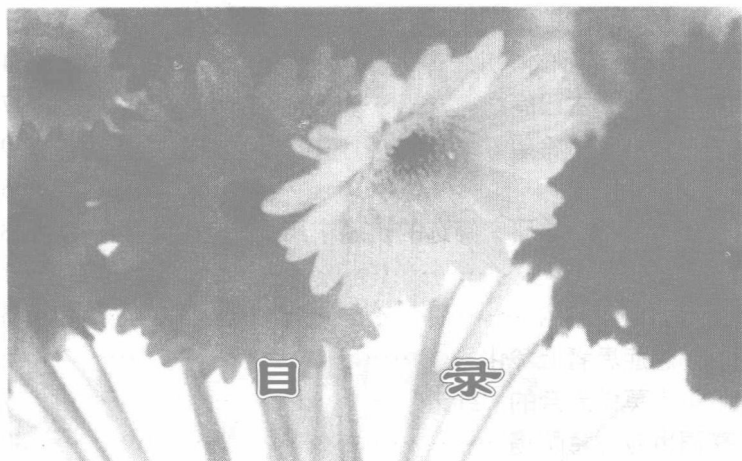
纵观学术界关于肿瘤治疗学的大小论著，论具体治疗手段多，议肿瘤心理治疗少。更不用说对肿瘤患者进行细致入微的心理帮助了。这就使肿瘤患者面对自己的疾病和形形色色的医生角色，而无所事从。

古人云：“工欲善其事，必先利其器”，做为患者，要想从肉体上战胜肿瘤，首先必从思想上有一种“夫战勇气也”一往无前的气概。执“天下无勇则无成”之利器，从心理上树立战胜肿瘤的信心。因为任何具体的治疗措施和药物都是通过“人”（患者）起作用。

我正是从肿瘤心理治疗这一角度考虑，并根据多年对大量肿瘤患者的心理状态的观察分析资料，不揣浅陋，集裘一集，命之为“肿瘤恐惧症——肿瘤患者的大敌”一名，分 31 个专题与患者促膝谈心，以冀裨益患者之心态，排除心理之垃圾。敬请广大同道及肿瘤患者参考。

李勤

辛巳年仲春于郑州



何谓肿瘤	1
肿瘤恐惧症——肿瘤患者的大敌	4
心理健康的基本标志	8
七情致病与治病	11
保持张弛有序生活方式	24
中年始防“细微癌”	26
完美主义者活得累	28
有钱难买“心药”	30
宁心养神 养生之道	35
奋斗人生要靠精、气、神	39
警惕“癌症性格”	42
磨难的价值	45
癌症爱找哪些人	47

川北医学院图书馆

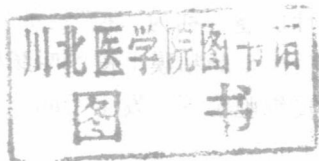
1
339205

对癌症患者的关怀必须适度	51
婚姻不幸 身心俱伤	54
心理疗法 古已有之	57
癌症治疗的新希望	60
重病需用重药	65
如何看待经实验研究筛选的抗癌中药	68
警惕药源性癌症	71
高龄为何易患癌	73
警惕癌症患者低龄化	75
中年人莫做无奈的“纤夫”	77
烹调也应注意防癌	80
改变基因不可能彻底改变人的生命	82
肿瘤早发现是一个重要的话题	84
如果你被怀疑得了癌症用哪些方法确诊	86
癌症疗效判定标准 5 年为宜	88
多数肿瘤可预防	90
要想长生 腹中常清	92
人类将赢得抗癌之战	98



何谓肿瘤

肿瘤，是人体中正在发育中的或成熟的正常细胞在有关因素的长期作用下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。它与正常组织和细胞不同，不按正常细胞的新陈代谢规律生长，而变得不受约束和控制，并呈无规律的迅速生长，以致可以破坏正常组织器官的结构并影响其功能。恶性肿瘤细胞，还能向周围浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织，继续成倍地增长，造成对人体或生命极大的危害。人体各部位是由不同的细胞和组织构成，除头发、牙齿和指（趾）甲以外，几乎所有的器官和组织、细胞都可以发生肿瘤。因此，肿瘤不是一种单纯的疾病，而是一大类复杂的疾病。



339205¹

1. 肿瘤包括哪些种类

肿瘤按其生长的特性和对人体的破坏程度，通常分为良性与恶性两大类。无论良性或恶性肿瘤，按其肿瘤组织来源和组织类型，又可分为上皮组织肿瘤、间叶组织肿瘤、神经组织肿瘤以及其他组织肿瘤等。肿瘤的分类和命名大都与组织发生来源、生物学特性以及发生部位和形态特征有关，如发生在上皮组织（皮肤、粘膜等）的良性肿瘤称为“瘤”，而发生在上皮组织的恶性肿瘤称为“癌”。如：结肠腺瘤（良性）和结肠腺癌（恶性）；膀胱乳头状瘤（良性）和膀胱乳头状癌（恶性）。但也有的恶性肿瘤发生于胚胎细胞或未成熟的原始母细胞，这时就称它为母细胞瘤（恶性），如肾母细胞瘤、神经母细胞瘤等。如果来源于这些组织的“母细胞瘤”是属良性肿瘤则称之为良性肾母细胞瘤、良性神经母细胞瘤等。同样，一些来源于多种组织成分的良性肿瘤称为“瘤”，如混合瘤、畸胎瘤；如果它们是恶性的则又称为恶性混合瘤、恶性畸胎瘤等。总之，人体各部位各组织的肿瘤可分为良性和恶性两大类。当然，也有一些肿瘤是介于良性和恶性之间的，虽属良性，但其细胞增生活跃，而又不够恶性的程度，很难确定为良性或恶性，称为“临界瘤”。

2. 癌和肉瘤有什么不同

癌和肉瘤都是恶性肿瘤，只是两者的来源不同。发生在上皮组织的恶性肿瘤，称为“癌”，如发生于胃粘膜上皮细胞的叫胃癌；发生于肠粘膜上皮的叫肠癌；发生鳞状上皮细胞的叫鳞状上皮细胞癌等。发生于间叶组织（包括结缔组织

和肌肉)的恶性肿瘤称为“肉瘤”,例如纤维肉瘤、平滑肌肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤等。恶性肿瘤中,癌的发生率远比肉瘤要高,但习惯把这两类恶性肿瘤细胞统称为癌细胞,有时也把所有的恶性肿瘤习惯地统称“癌症”。

3. 正常细胞是怎样癌变的

人体肿瘤的形成,即由正常细胞转变为癌细胞,是一个相当长的过程。通常需要在接触致癌物多年之后,使组织、器官的细胞引起进行性的重度不典型增生,才演变成癌。这一期间称为诱导期,一般长达15~30年。

细胞分子学研究的进展,使人们了解到细胞是个复杂的精细的生命结构。许多致癌物质,有的影响细胞核的基因使之发生改变,有的作用于细胞膜表面,通过膜上的物理和生物化学的变化,影响细胞的代谢环节。由于这些影响,细胞内酶系统和细胞核功能发生紊乱,使得处于静止或正常分裂的细胞出现分裂启动和去氧核糖核酸合成促进现象,导致细胞分裂、分化和生长行为的一系列改变,引起癌变。



肿瘤恐惧症

——肿瘤患者的大敌

1. 天下事无勇则无成

天下事逼尤成，天下事无勇则无成。“逼”是压力，“勇”是对压力、困难、逆境一种战而胜之的决心，对压力的一种抗争，一种蔑视。古今成大事者无不是战胜逆境，一次又一次地战胜困难，百炼成钢，坚持数年，滴水石穿，终竟大业。

战胜肿瘤癌魔也是如此。从医学与哲学的观点来看，任何治疗肿瘤的手段皆属外因，而人们积极预防和治疗肿瘤的必胜信念，乐观良好的精神情绪及机体自身对肿瘤的抵抗能力和康复能力等皆属内因。就其内因和外因而论，中医学高度重视内因，认为内因是预防和治疗肿瘤的关键，是疾病向

愈或相反变化的根据，外因（所有的治疗手段及药物）只能通过内因才能发挥作用。因此，患者在与肿瘤斗争的过程中，自己是主宰自己命运的主人，而绝不能将命运仅仅寄托于任何一种治疗手段和施实这一手段的医生手中。同时，更不能抱着速战速决的态度，毕其功于一役，企图或设想在一个早上肿瘤细胞突然凋亡，不期而愈。当肿瘤病人面临着肿瘤的恶化、转移、扩散的时候，他也将面临着第二次或第三次更深重地打击，如果患者不抱着一颗坚定的与命运和疾病抗争的决心及打持久战的思想，那么一旦在治疗过程中遇到反复或挫折，精神的失败和心灵的崩溃、身心俱裂，将是必然而不是偶然。在各种物质及治疗手段丰富的情况下，人的主观能动性逐渐在“减弱”，所以我们要反复强调“天下事无勇则无成”这个朴素的道理，其意义尤为深远。

在当今人类同肿瘤疾病的抗争中，从治疗的整体水平来看，无论是药物治疗，还是物理治疗的技术与效果，一天比一天好。而我国的科研和治疗的整体水平，丝毫不逊色于国际水平，甚至在某一个专项领域高于国际水平。

世界卫生组织明确指出：“在全部肿瘤中应用现代医学知识和医学技术有三分之一可以预防；有三分之一早期诊断可以治愈；还有三分之一可以减轻痛苦，延长生命”。随着科学的发展和进步，肿瘤的显效率及治愈率越来越高。世界卫生组织还预言，在 21 世纪初，人类将象征服结核和许多烈性传染病那样征服癌症。在我国，肿瘤早期的发现和综合治疗效果已经超过了国际水平，如食管癌的防治与研究，宫颈癌的防治与研究都取得了很大成功。肺癌的诊治也有较大突破，生存率越来越高，存活 5~20 年不乏其人。很多肿瘤

患者和亲属谈癌色变，其主要原因有两个方面：一是社会和媒体对肿瘤病的致死性宣传有绝对化倾向。另外是对肿瘤防治工作的新进展、新技术缺乏系统的了解，所以说，有很多肿瘤患者及家属认为“肿瘤”即是死亡、是不可战胜的，未战而心先死。实际上这是错误的，治癌犹如作战，殊不知哀兵必败，两军相逢勇者胜。

2. 面对现实 勇于抗癌

其实肿瘤人人都有，只不过健康人体中的肿瘤是毫克瘤、纳米瘤。即在人体内体积在 100mg 以下的肿瘤，在非肿瘤手术及其他意外事故的手术中往往会在患者脏器和腹部发现有 100mg 以下的肿瘤，甚至不止一个，当然这种肿瘤对人身是没有伤害的。当人的精神状态低迷、压抑，长期处在免疫系统低下、监护系统失灵的状态中，这种肿瘤才会出现恶性的扩散、成长、转移，形成占位性病变。所以说，肿瘤的前兆是肿瘤情绪，无论是发病还是治疗过程中，战胜肿瘤情绪，树立与肿瘤做斗争的决心与信心非常重要。首先，良好的情绪是治疗肿瘤的关键，而肿瘤患者首先面临的问题就是如何控制情绪。事实证明，乐观必胜，人体免疫力成倍的提高能抑制肿瘤的生长，能使肿瘤细胞逆转。而悲伤、惊吓、恐惧等，会使免疫功能遭到进一步的破坏，肿瘤细胞更会嚣张肆虐，病情会日益恶化。悲观的情绪可致癌，乐观向上的情绪可治癌，即“水能浮舟，亦能覆舟”之意。所以说情绪在肿瘤防治中是非常重要的，甚至是决定的因素。

从国际肿瘤学治疗的各种技术和水平比较中，中国的整体治疗水平在国际上是处于前列的，在常规治疗如手术、化

疗、放疗和生物治疗，尤其是自然药物的无创伤性治疗方面，以及中医学与现代科学技术相结合，局部治疗与全身治疗相结合，内服外用相结合等方面有着无可比拟的优势。这些治疗方法既能抑制或破坏肿瘤细胞的生长，使其软化、缩小和消失，又可提高人们机体内的免疫功能。这种无创伤性的双向调节的治疗手段现在正在逐步实现。我们相信，肿瘤是可以战胜的，人类最终征服肿瘤，使肿瘤患者逐步康复的目标是完全可以实现的。

当然也必须指出，即使到下一世纪，严重的感冒转成肺炎也会出现死亡，肿瘤病自不必说，不可能一种治疗手段和药物一经使用，任何肿瘤患者都会转危为安。只能在肿瘤治疗效果的统计学方面，整体表现在死亡率降低、生存率增高。个体差异永远存在，科学也是逐步完善的，有生就有死，有生命就有疾病，人类正是在这种不断与疾病作斗争的过程中得到进化。



心理健康的基本标志

当前越来越多的人认识到良好的心理健康是人一生适应各种挑战的精神支柱，是一生保持良好生活质量的精神动力。那么，心理健康的标准是什么？

1. 具有正常的智力

智力正常是人正常生活最基本的必要条件，是心理健康的首要标准。因为人的智力除先天因素外，很大程度上是在后天的工作、学习和生活中逐渐积累并得到提高的，表现在人的观察力、注意力、想象力、思维能力和实践能力等方面。

2. 能够较好地控制情绪

人的生活中难免遇到这样那样的事儿，这就要求个人能

够协调和控制情绪，保持稳定和积极向上的心态。善于从生活中寻找乐趣，对生活充满希望。

3. 具有对事物热心和他人的爱心

每个人都生活在一定的空间范围内，并且要经常与他人交往，周围事物和他人也就构成我们生活中必不可少的部分。为此，要保持个人的心理健康，首先得树立“我爱人人，人人爱我”的胸怀，既有自信心，又善于同别人交往，和睦相处；其次要热爱生活，客观评价周围事物和他人，这样才能保持一个良好的积极心态。

4. 具有适应和改造周围环境的处世心态

人的一生中会不知不觉地产生各种各样的欲望，有现实的也有不现实的，我们必须面对现实，克制不现实的欲望。俗话说：“知足者常乐”就是此道理。在现实中由于个人不能有效地处理好与周围环境的关系，在困难和挫折面前不能积极调整心态，这些都是构成心理障碍乃至心理疾病的重要原因。因此，要在现实生活中注重提高个人适应能力。

5. 具有坚韧的意志品质

意志是人意识能动性的集中体现，是个体重要的精神支柱。健康的品质应是善于分析情况，决策果断，自制力好，具有毅力和心理承受能力。如果没有坚韧的意志品质，颓废、疑虑、焦急、抑郁等情绪一旦占了上风，往往会诱发心理障碍乃至心理疾病。因此，每个人都应在大风大浪中锻炼自己，磨练个人坚韧的意志品质，以迎接各种挑战，把握各

种机遇，使生活更加充实。

6. 具有完整的人格

人格是个人比较稳定的心理特征的总和。要做到心理健康必须首先培养健全的人格。其主要标志是：人格的各个结构不存在明显缺陷与偏差；具有清醒的自我意识；以积极进取的人生观作为人格的核心，并有效地支配自己的心理行为；有相对完整统一的心理特征。



七情致病与治病

七情即人的七种感情表现形式，具体讲即是“喜、怒、忧、思、悲、惊、恐”七种情志活动，其异常会伤及脏腑而致病。“过与不及均为邪”，喜伤心、恐伤肾、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺，就是七情致病的理论依据。

同“水能浮舟，亦能覆舟”一样，七情会“致病”，同时用七情亦可“治病”，即我们常见的“心病还需心来医”。如《儒林外史》中的“范进中举”一文中所叙述的故事，即是一个典型例子。同样，肿瘤也要从心理上治疗。

1. 肿瘤患者需要心理抚慰

癌症患者心理上的需求是非常迫切的，人生目标的中断，容貌发生变化，以及身体的倦怠、异味、疼痛等，都可能引起他们的不安、恐怖、压抑、不快感、痛苦等。这些心