



健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离宫颈癌

林丽珠 孙玲玲◎编著

SANSHI ER XING, YUANLI GONGJINGAI



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

医师
厨师
禅师

健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离宫颈癌

林丽珠 孙玲玲◎编著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

医师
厨师
禅师

图书在版编目 (CIP) 数据

三师而行, 远离宫颈癌 / 林丽珠, 孙玲玲编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2018. 7

(健康中国——中医药防治肿瘤丛书 / 林丽珠主编)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6181 - 8

I. ①三… II. ①林… ②孙… III. ①子宫颈疾病 - 癌 - 中医治疗法 IV. ① R273. 733

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 114493 号

MPR 出版物链码使用说明

本书中凡文字下方带有链码图标 “” 的地方, 均可通过 “泛媒阅读” APP 的 “扫一扫” 功能, 获得对应的多媒体内容。

链码扫描操作步骤:

1. 扫描二维码下载 “泛媒阅读” APP;
2. 打开 “泛媒阅读” APP, 点击 “扫一扫” 按钮;
3. 对准链码扫描, 即可播放多媒体内容。



出版发行	广东高等教育出版社
	地址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	7
字 数	104 千
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

(版权所有, 翻印必究)

主编简介

林丽珠，广东省汕头市人，广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任、教授、博士生导师，肿瘤教研室主任，国内著名中西医结合肿瘤学专家。担任广东省重点学科中西医结合临床医学学科带头人，卫生部临床重点专科学术带头人，全国中医肿瘤重点专科学术带头人；国家食品药品监督管理局（CFDA）药物评审咨询专家；兼任世界中医药学会联合会癌症姑息治疗研究专业委员会会长，中国民族医药学会肿瘤分会会长，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国康复医学会肿瘤康复专业委员会副主任委员，广东省中医药学会肿瘤专业委员会主任委员，南方中医肿瘤联盟主席等。主持国家“十五”攻关项目、“十一五”支撑计划及国家自然科学基金等课题20余项，获教育部科技进步一等奖等多个奖项。荣获“国务院政府特殊津贴专家”“广东省名中医”“广东省首批中医药领军人才”“中国好医生”“全国最美中医”“广东省优秀临床科主任”等称号，2015年当选全国先进工作者，2017年当选党的十九大代表。



林丽珠工作30余年，始终坚持以患者为中心，倡导“中西结合、带瘤生存、人文关怀”理念，为无数晚期癌症患者带来生命的希望。科研上攻坚克难，硕果累累；教育上含辛茹苦，桃李满天下，带动岭南、辐射全国。构建肿瘤人文病房，成立肿瘤康复俱乐部，组建“天使之翼”志愿服务队，被誉为“让绝症患者不绝望的好医生”。

丛书主编

林丽珠 广州中医药大学第一附属医院

丛书编著者（按姓氏笔画排序）

左 谦 广州中医药大学

付源峰 广州中医药大学

朱 可 广州中医药大学第一附属医院

孙玲玲 广州中医药大学第一附属医院

李佳殷 广州中医药大学第一附属医院

肖志伟 广州中医药大学第一附属医院

余 玲 广州中医药大学第一附属医院

余榕键 广东省人民医院

张少聪 广州中医药大学第一附属医院

张景涛 广东省中山市陈星海医院

陈壮忠 广州中医药大学第一附属医院

林丽珠 广州中医药大学第一附属医院

林洁涛 广州中医药大学第一附属医院

胡 蓉 平安健康互联网医学中心

蔡陈浩 广州中医药大学第一附属医院

翟林柱 广州中医药大学第一附属医院

序

妙手起沉疴，慈心著丰篇

近闻林丽珠教授主编的“健康中国——中医药防治肿瘤丛书”即将付梓，我先睹为快，阅后觉耳目一新。

作为临床医生，平时忙于探索治疗疾病的优势方案以提高临床疗效，关注学术前沿以开拓治疗思路，有所心得写而为文，也多是专业论著，限于行内交流。如何向老百姓宣传医学的知识，使他们更加了解关于肿瘤的那些事儿，呵护宝贵生命，从而避免闻癌色变，进入防治误区呢？现代医学泰斗裘法祖院士曾说：“让医学归于大众。”医生的职责不仅仅是治病，还应该肩负起普及医学知识的社会责任。但将高深芜杂之专业知识科普化、大众化，又岂是容易之事？林丽珠教授的众弟子，均为扎根一线的医生，驭繁成简，历经三载，呕心沥血，终成“健康中国——中医药防治肿瘤丛书”，开启了肿瘤防治知识科普化的新篇章。

21世纪以来，传染性疾病在很大程度上受到控制，由于人类寿命的延长，老龄化社会的到来，肿瘤疾病遂成为常见病、高发病之一，其流行形势严峻，病死率、致残率高，给个人、家庭、国家带来巨大的痛楚和压力。各国政府每年投入大量的人力、物力对肿瘤疾病进行研究。随着研究的深入，我们正逐步揭开肿瘤疾病的面纱，肿瘤防治也有了长足的进展。因此，2006年世界卫生组织将肿瘤疾病定义为一种慢性疾病，可防可治，许多肿瘤患者得到及时医治，生活质量大大提高，生存时间也得以延长，治愈的病例不胜枚举。

但在我国，由于健康教育的普及不够，老百姓对肿瘤疾病缺乏正确的防治意识，缺乏行之有效的防治常识。一旦生病，或病急乱投医，或自暴自弃，或讳疾忌医，或迷信民间偏方及保健品等，而对于正规医院的系统医治却有抵触之心，因此常常造成失治、误治、延治，屡屡给生命财产造

成损失，无不让人扼腕叹息。

中医学对肿瘤的防治历史悠久，源远流长，内容博大精深，具有完整的理论体系及丰富的临床实践经验。《黄帝内经》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”明确提出了“预防为主、防治结合”的思想，该思想指导着中医学千百年来的临床实践，积累了丰富的经验。在漫长的历史长河中，中医学为炎黄子孙防治恶疾、延年益寿做出卓越贡献，所得经验如繁花散落于古籍之中，点缀了中国几千年的文明。

中华人民共和国成立以来，在继承历代医家运用中医学防治肿瘤的临床经验上，广大中医药工作者发皇古义，去伪存真，并积极吸收现代医学防治肿瘤的知识，形成了新的中西医防治肿瘤理论。在该理论指导下，医务工作者积极利用一切手段防治肿瘤，并逐步形成和建立了中西医结合肿瘤防治体系，有利于提高中医对肿瘤疾病的防治水平，推广中医药在全球防治肿瘤领域的应用。

林丽珠教授为广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任，行医三十余载，妙手仁心，大医精诚，诊治屡起沉疴，救人于癌肿苦痛之中。俗话说“授之以鱼，不如授之以渔”，林丽珠教授不仅重视临床实践，还身体力行做了许多防治肿瘤的科普推广工作。其与国医大师周岱翰教授合著的《中医肿瘤食疗学》出版后即一售而罄，2009年获广州市第二届优秀科普作品积极创作奖，为年度畅销书。林丽珠教授多次受邀主讲防癌科普知识，如“礼来网络大讲堂——肺癌患者教育”“云山大讲堂——防治肿瘤·三师而行”“治疗肿瘤，别把中医当成最后的救命稻草”等，受到广大民众的欢迎。

本套丛书从临床实践出发，注重通俗实用，就12个常见的肿瘤病种，结合临床病例，用生动有趣的语言，将深奥难懂的恶性肿瘤防治知识通俗化，矫正民众在对防治肿瘤的认识上存在的误区，从而学会正确合理防治恶性肿瘤的方法。

本丛书的出版对宣传肿瘤的防治意义非常，可供普通读者、医学生以及医务人员等参考，故乐为之序。

林丽珠

戊戌六月于羊城

目 录

引子	1
----------	---

医 师 篇

一 宫颈癌的蛛丝马迹	4
(一) 房事后阴道出血	4
(二) 绝经后再“来潮”	4
(三) 白带增多有异味	5
(四) 下腹腰骶部疼痛	6
(五) 反复便秘或尿频、尿急	6
二 早期筛查诊断宫颈癌	7
(一) 普通妇检就是宫颈癌筛查吗	8
(二) 宫颈癌筛查方法有哪些	8
(三) 筛查宫颈癌有哪些注意事项	8
三 宫颈癌患病后性生活及生育选择	10
(一) 得了宫颈癌是否可以过性生活	10
(二) 宫颈癌患者性生活应注意什么	11
(三) 得了宫颈癌是否还能再生育	11
(四) 孕期得了宫颈癌该如何抉择	12
四 宫颈癌罪魁祸首 HPV 病毒检测与预防	12
(一) 感染 HPV 病毒有哪些途径	13
(二) 感染 HPV 病毒是否一定会致癌	13
(三) 多少岁开始检测 HPV 病毒	13
(四) HPV 病毒感染如何治疗	14
(五) 何时打 HPV 疫苗效果好	14
(六) 感染过 HPV 是否还能打疫苗	15
(七) 打了疫苗是否就无后顾之忧	15

五 宫颈癌的高危人群	16
(一) 有患病近亲者需警惕宫颈癌	16
(二) 有“祸根男人”易患宫颈癌	17
(三) 更年期妇女须警惕宫颈癌	18
(四) “早多多”女易招惹宫颈癌	19
(五) “吸烟”女性易患宫颈癌	20
(六) 农村妇女易得宫颈癌	21
六 宫颈癌治疗的疑问与误区	22
(一) 宫颈癌手术是否一定要切除子宫	22
(二) 哪些宫颈癌可以做手术	23
(三) 宫颈癌不能手术是否就没法治愈了	24
(四) 手术、放疗都能治愈宫颈癌，如何选择	24
(五) 是否可以双保险，既做根治性手术又做根治性放疗	24
(六) 宫颈癌手术后是否就高枕无忧了	25
(七) 中药是否可以预防宫颈癌复发	25
(八) 如何看待宫颈癌化疗及副反应	26
(九) 宫颈癌有靶向特效药吗	27
(十) 患病后如何生活得更更有质量	28
七 宫颈癌手术后的家庭护理	29
(一) 恢复胃肠功能	29
(二) 预防下肢静脉血栓	31
(三) 预防腹腔淋巴囊肿	31
八 宫颈癌放疗后的家庭护理	32
(一) 消除疲倦感	32
(二) 改善食欲	33
(三) 缓解尿频、尿急、尿痛	34
(四) 改善睡眠质量	35
九 宫颈癌化疗后的家庭护理	36
(一) 应对脱发	37
(二) 缓解口腔溃疡	38

(三) 缓解恶心呕吐·····	39
(四) 处理腹泻·····	41
(五) 缓解便秘·····	42
(六) 改善骨髓抑制·····	43

厨 师 篇

一 “百病从口入”——宫颈癌患者的饮食选择 ·····	48
(一) 饮食禁忌与适宜·····	48
(二) 盲目滋补带来负面影响·····	49
(三) 过度忌口导致营养不良·····	50
二 宫颈癌患者手术后的饮食调理·····	51
(一) 腹胀便秘·····	51
(二) 失眠多梦·····	54
(三) 下肢浮肿·····	55
三 宫颈癌患者放疗后的饮食调理·····	57
(一) 口干舌燥·····	57
(二) 心烦失眠·····	59
(三) 尿频、尿急、尿痛·····	61
(四) 便血·····	63
四 宫颈癌患者化疗后的饮食调理·····	65
(一) 食欲差·····	66
(二) 恶心呕吐·····	67
(三) 腹痛腹泻·····	69
(四) 腹胀便秘·····	70
(五) 手足麻木·····	71
(六) 贫血乏力·····	72
五 宫颈癌晚期患者的饮食调理·····	73
(一) 阴道流血·····	74
(二) 白带量多·····	75

禅 师 篇

一 如何帮助患者调整不良情绪	78
(一) 如何缓解诊疗过程中的焦虑感	78
(二) 如何消除疾病导致的恐惧感	79
(三) 怎样帮助患者缓解孤独感	79
(四) 患者脾气乖戾怎么办	80
(五) 患者异常依赖人怎么办	80
二 如何告知患者病情及治疗效果	82
(一) 是否要告知患者真相	82
(二) 如何告知患者病情真相	84
三 患者家属应避免充当的角色及正确的定位	86
(一) 患者家属应避免充当的角色	86
(二) 患者家属正确的自我定位	87
四 患者如何建立自己的诊疗档案	88
五 如何有效地向医生叙述病情	89

行 者 篇

一 适度合理运动，有效防治宫颈癌	92
(一) 女性久坐易患宫颈癌	92
(二) 合理运动提高免疫力，防治宫颈癌	92
(三) 音乐配合运动，身心放松防治癌症	93
二 宫颈癌康复运动——散步	93
三 中医健身操——太极拳	94
(一) 练习太极拳的时间、程度要适宜	94
(二) 练习太极拳的基本要领	94
附录 林丽珠教授教你如何煎中药	96
后记	101

引 子

宫颈癌是全球女性恶性肿瘤中仅次于乳腺癌的最常见的恶性肿瘤，中国女性的宫颈癌发病率居世界首位。全球每年有20多万妇女死于宫颈癌。我国宫颈癌死亡率占癌症总死亡率的第四位，占女性癌症的第二位。发病年龄以40岁到50岁为最多。随着生活习惯的改变和性观念的开放，宫颈癌的发病年龄有提前的趋势，甚至有女性20多岁就患上宫颈癌。

已有研究确认宫颈癌是感染性疾病，主要致病原因是人乳头瘤病毒（HPV），几乎所有的宫颈癌标本中都可以找到HPV。宫颈癌是目前人类所有癌症中唯一病因明确的癌症，宫颈癌也是目前唯一可以做到早期发现的妇科癌症。宫颈癌从早期的炎症发展到恶性癌变需要6~8年的时间，对女性来讲，有充足的时间通过定期筛查了解自身宫颈的情况。只有普及健康教育，提升女性对宫颈健康的意识，选择健康的生活方式，才能真正让女性远离宫颈癌的侵袭。

随着人们对健康的重视度越来越高，知识女性主动去医院做宫颈癌筛查的人数明显增多，但整个女性群体主动到医院做筛查的比例还是很低，不少女性认为只有出现不适时才需要到医院检查。然而，临床上遇到很多纯粹只做例行体检，结果却发现患上宫颈癌的女性。临床中有很多女性朋友在妇检中被查出患有宫颈糜烂后，经常一脸茫然地说：“怎么自己会有病，除了偶尔白带稍微多一些，其他一点感觉都没有。”这是因为宫颈上几乎没有痛觉神经，所以宫颈有了问题，一般没有明显症状，同样宫颈癌患者在前期也是没有症状，不易被发觉的。而且受传统观念的影响，一些女性即使知道宫颈存在疾病，只要能忍受，也不去治疗，造成了人为的拖延病情，等到有明显症状时宫颈多已是中度、重度甚至恶化了，直接造成了不可挽回的悲剧。研究显

示，宫颈癌最开始的一期状态，治愈率可以达到80%~90%，二期时是60%~70%，进入三期还能有40%~50%，但发展到四期就只有10%了。所以，定期检查，及时治疗是非常关键的。本书在“医师篇”将宫颈癌的早期信号、宫颈癌好发的高危人群以及宫颈癌预防、筛查的相关内容做了一一介绍，希望可以帮助女性朋友对宫颈癌有更好的认识。

宫颈癌患者在整个治疗康复过程中会有各种各样的心理问题，如恐惧、悲观、失望、焦虑、抑郁等。只有患者、患者家属、医生互相配合、有效地沟通，构建起稳固的“情感三脚架”，才能支撑患者脆弱的心理和情绪。英国真人秀演员杰德·古迪，作为英国第一个将“死亡过程”拍摄权卖给媒体的人，向人们展示了她患癌后积极乐观生活的态度，大大提高了罹患癌症妇女积极抗癌的信心。本书在“禅师篇”向大家介绍了妇科肿瘤患者常有的情绪问题及如何处理的方法，同时介绍医生、家属、患者应如何构建稳固的“情感三脚架”来支撑患者脆弱心理的方法。

对于治疗方面，很多患者或家属马上表示不用治疗了，治疗的不适远胜于治疗带来的益处。有些女性不能正确地认识自己的病情，拖延治疗，直到疾病无法医治时才后悔莫及。有些女性则要绝“瘤体”而后快，一定要用最好的药物、最好的治疗手段，希望在一两个月内，甚至一两天内让所有肿瘤消失，所有指标正常。有些患者过于紧张自己的各项检查结果，一旦肝功能、肿瘤指标有所变动，就怀疑医生用药不当；有时候就算指标在正常范围值内，也要比个高低。其实，这些想法都是错误的。本书在“医师篇”宫颈癌治疗的疑问与误区部分，详细介绍了有关宫颈癌治疗期间患者及家属经常存在的一些认识误区，给出了合理的认识指南，并在后续部分详细介绍了患者治疗后如何进行家庭护理。在“厨师篇”和“行者篇”介绍了如何进行中医饮食调理及调整生活作息规律，以更好地促进患者康复。

防治宫颈癌，需要努力做到“三师而后行”，做到“医（药）师”（医药防治）、“厨师”（食物防治）、“禅师”（心理防治）和“行者”（起居保健）等多方面相结合，才能更好地做到早期预防、早期诊断、合理治疗。

医 师 篇

医师指导，合理用药
早期诊断，早期治疗
中西并重，早日康复

一 宫颈癌的蛛丝马迹

现在患上宫颈癌的女性越来越年轻。她们初期就会出现一些症状，可能与一般的宫颈疾病的症状很相似，容易被忽视。在这里向女性朋友介绍，若出现以下症状，就需要高度警惕，及时就诊以早期发现和治疗宫颈癌。宫颈癌的常见临床症状主要有以下几点。

（一）房事后阴道出血

张女士，48岁，因性生活时有少量出血，持续5个月后，找到方医生。方医生在她的宫颈上发现了直径约2厘米的菜花样病灶，经检查确诊为宫颈癌，幸好属于临床早期宫颈癌，做了宫颈癌切除手术，目前在手术后定期随访中。

按语

阴道出血是宫颈癌最突出的症状，宫颈癌患者70%~80%有阴道出血现象。年轻患者常表现为接触性出血，多表现为性交后，做妇科检查时、用力大便时阴道出血或阴道分泌物混有鲜血。老年妇女若遇到性交后出血，不要总认为是由于性交用力不当或阴道干涩而引起的，忽略宫颈癌存在的可能性。若每次性交后都出血，更应引起重视，及时就医。

（二）绝经后再“来潮”

肖女士发现阴道有流血现象，断断续续20多天，她感到十分奇怪，自己都绝经十来年了，怎么会有这种情况？肖女士的大女儿感觉有点不对劲，便带母亲到医院检查，检查结果显示肖女士患了宫颈癌。

按 语

老年妇女已绝经多年，突然无任何原因又“来潮了”。出血量通常不多，而且不伴有腹痛、腰痛等症状，极易被忽视。其实，这种阴道不规则出血常常是宫颈癌的早期征兆，许多老年患者就是因此症状而到医院就诊得到早期诊断、及时治疗的。因此，若绝经后再出血，老年人应当引起高度警惕。在临床中曾经遇到一个案例，张阿姨有一对孝顺的儿女，随着张阿姨年纪越来越大，子女就经常给她买人参、枸杞、燕窝、鱼胶等补品，吃了大半年，已绝经的张阿姨又有了月经。刚开始张阿姨以为是过于滋补，身体恢复，又有了月经；可是连续几个月，月经总是断断续续不止，在儿女的陪伴下到医院就诊，才发现是“宫颈癌”在作祟。

（三）白带增多有异味

周女士，45岁，白带增多10月余，无臭无味，起初没有特别重视。后来白带越来越多，逐渐变浑浊，有时夹有血丝，气味难闻，小腹疼痛，才到医院就诊，经查患了宫颈癌，已属晚期，无法行手术治疗，只能做放疗。

按 语

临床上75%~85%的宫颈癌患者有不同程度的阴道分泌物增多，大多表现为白带量增多，后来多伴有气味和颜色的变化。

正常情况下，白带的性状与量取决于卵巢功能的兴衰。生育年龄妇女，白带有周期性变化：月经中期阴道分泌物量较多，透明，稀薄，拉丝较长；月经早期和晚期，阴道分泌物量较少，略混浊，拉丝较短。绝经后妇女，白带极少。宫颈癌患者由于癌灶的刺激，子宫颈腺体的分泌功能亢进，产生黏液样白带，故生育年龄的宫颈癌患者不

再有白带性状与量的周期性变化。绝经后患者则一反常态，白带量有所增多，且具黏性，有时有血性。这种白带异常的表现，包括量的增多与其性质的改变，是宫颈癌的早期症状。最初量不多，呈白色或淡黄色，无臭味，随着癌组织破溃和继发感染，阴道可排出大量米汤样、脓性或脓血性液体，伴恶臭。宫颈黏液性腺癌患者，由于癌灶分泌大量黏液，常出现大量水样或黏液样阴道排液。

（四）下腹腰骶部疼痛

黄女士，55岁，农村妇女，近期常常觉得腰骶部疼痛，一直以为是长期做农活而导致腰肌劳损，最近实在疼痛难忍，在儿子的陪同下来广州就诊，经检查确诊为宫颈癌晚期。

按语

疼痛是人体对于病症最为直接的反映。疼痛多发生在中、晚期，宫颈癌患者或合并感染者容易出现疼痛。下腹部正中疼痛可能是宫颈癌合并感染或宫颈积液、积脓，导致子宫收缩所致；下腹部一侧或双侧的痉挛性、发作性疼痛，可能为肿瘤压迫或浸润导致输尿管梗阻引起疼痛；下肢、臀、腰骶部疼痛，多为盆腔神经受肿瘤压迫或浸润引起。癌肿压迫髂淋巴、髂血管使淋巴液回流受阻时，可出现下肢肿胀和疼痛。

（五）反复便秘或尿频、尿急

一位因便秘持续超过8周以上而送急诊的80岁女患者，到院时除有严重便秘外，还合并有轻微左下腹胀痛及轻度贫血、少量尿血，经检查确诊为宫颈癌。