



Spend each day
WITH YOU

肿瘤疾病 希望之光

陪你度过每一天

编著
许健清



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

乳腺癌患者康复手记

肿瘤疾病希望之光

——陪你度过每一天

编著 许健清



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤疾病希望之光: 陪你度过每一天 / 许健清编著. —南京: 东南大学出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5641-7710-2

I. ①肿… II. ①许… III. ①乳腺癌—治疗
②乳腺癌—护理 IV. ①R737.905 ②R473.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第069056号

肿瘤疾病希望之光——陪你度过每一天

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江建中
社 址 南京市四牌楼2号(邮编210096)
印 刷 江苏扬中印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 787 mm × 960 mm 1/16
印 张 15.75
字 数 260千字
版 印 次 2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-7710-2
定 价 50.00元

致谢

在这里真诚地感谢：

首先要感谢江苏省人民医院王水教授，及其领导的团队的精湛医术和高尚医风，给了我夫人第二次生命，特别是在我夫人结束近半年的医院规范治疗出院时，王水教授真诚地嘱咐我们：“你们很幸运，夫人在医院接受了最好的治疗……但这仅占疾病康复的三分之一，还有三分之二，一是患者精神情绪的调整，二是患者生活饮食的调整，这些一样非常重要，这要靠你们患者和家人共同努力……”一番智者赠言，真是难能可贵，这是贵人给我夫人指明的一条真正的康复之路，使我们从迷惘中醒悟：当前医学界对肿瘤患者普遍采用的规范治疗，可以摘除病灶，控制病情，但真正的康复除了恰当的医学治疗外，还需要患者和家人长期从生活的方方面面精心调理。

同时要感谢钟南山院士，钟南山院士在生物医学博士曾志锋所著《人体康复手册》一书的序言中告诉人们：“获得健康的最佳途径莫过于把自己变成一个自我保健的专家”。使我认清了人们要获得健康，患者要获得康复，没有侥幸、没有期待，不要把健康交给别人，要靠患者和家人改变无知，全身心地投入。

还要感谢央视 11 频道主持人白燕升，在一次名人专题采访中，白燕升讲述家庭不幸时说过一句话：“痛苦地过不如快乐地过”，让我深有感触，他告诉每一位患者家属，在妻子遭遇不幸，家庭面临灾难时，作为丈夫，责无旁贷，应调整心态，担起丈夫的责任，勇敢面对挑战。

在这里还要感谢在治疗、康复过程中给予关心、支持和帮助的亲朋好友，社会各方，他们的良知和爱的奉献，给我们增添了战胜病魔的信心和力量，人间自有真情在。

鸣谢

在这里还要感谢在夫人治疗康复过程中,辛勤付出的专家、医务工作者;给予关心支持付出爱心的朋友;在本书编撰过程中提供资料、给予指导的专家们!

(按姓氏笔画)

丁 炜 马永华 马雯婷 王 水 王少华 李益民 李 群
刘晓安 刘德干 许慧莉 郑 伟 杭 凯 周 丽 查小明
徐昌芬 秦叔逵 黄 辉 曹洪年

序 1

乳腺癌发病率位居女性肿瘤的首位,已经成为当前社会重大公共卫生问题。由于乳腺癌疾病的筛查增加了早期病例,综合治疗提高了疗效,乳腺癌已成为疗效最佳的实体肿瘤之一。但是患者经常规治疗出院后,就以为痊愈了,万事大吉了!不!不是的!这仅仅是一个初始治疗阶段的结束,紧接着是下一个新的漫长的深入治疗阶段的开始,一不小心就会加重或复发。因此,还要减少或避免有毒物质继续进入体内,还要注意不断排出淤积在体内的一切有毒物质。不断提高机体的体质和免疫功能,防止出现并发症和肿瘤复发才是最关键的一步。

本书作者的夫人 2006 年行乳腺导管癌手术,在漫长的深入治疗和康复过程中,他与患者一起面对疾病,一起战胜病魔,经历了十年康复之路,书中的字里行间充满着对家人深深的爱,非常感人。从疾病的诊断、治疗、康复;从西医、中医、绿色自然疗法及生活方式等方面综合调理,点点滴滴总结出宝贵的经验和体会,对所有肿瘤患者及家属均有极好的、难能可贵的指导作用。

作者潜心研究了著名乳腺疾病专家、江苏省人民医院王水教授的“331 康复指南”,并在南京医科大学选修了部分基础和临床医学,以及自然医学养生等课程。他虽非一名医学专业人士,但对医学知识孜孜不倦地刻苦钻研,尤其对自然医学、自然疗法的认识不断加深,并在肿瘤患者康复之路中,提出了极有价值的观点。能给予读者重要的提示和启迪,该书是一本极佳的科普读物。

大家应大力倡导自然医学,推广自然疗法,让更多人能过上健康快乐的生活。



马华

* 南京中医药大学 博士 教授 主任医师

世界自然医学学会联合总会 主席

世界中医药学会联合会自然疗法研究专业委员会 副会长

美国自然医学研究院 院士 名誉院长

序 2

作者系乳腺癌患者的丈夫,他与妻子一起勇敢面对疾病,走出阴影,历经十年与病魔艰辛的抗争,并不断探索,不断总结,得出了宝贵的经验与体会,以崭新的生活理念,创造了新的美好生活。

该文全面叙述了十年的康复过程。患者肿瘤组织基因检测为 P53、Ki67 强阳性, Her2 基因高扩增,显示为高危复发人群。他们在术后遵循著名乳腺疾病专家王水教授的康复指南,不断增强体质,修复受损器官,进行综合调理,谨防疾病复发,创造了奇迹。书中所总结的经验和体会,对所有肿瘤患者及家人均有一定的指导作用。

该书作者非医学专业人士,但他潜心研究了王水教授的康复指南,并在南京医科大学选修了相关基础和临床课程,刻苦钻研,对肿瘤患者康复过程中如何达到临床治愈提出了极具价值的观点,给予读者重要启迪。同时给医学工作者提出一个值得深思的问题——通过全方位调理,配合适当的治疗,肿瘤所表达的基因是否会被抑制与逆转,这将是一个全新的课题。



徐昌文

* 南京医科大学组织胚胎学教授
南京医科大学博士生导师



编者的话

本书站在一个乳腺肿瘤患者家人的角度,在与患者一道面对疾病,历经数年与病魔抗争的艰辛探索,感悟到了一些道理,告诫广大女性朋友及家人,应如何珍爱生命、避免失误、远离灾难,而万一灾难降临,则应如何走出恐惧、振作精神、勇敢面对挑战,以全新的生活理念,开创新的美好生活。

书中很多感悟来自很多血的教训,因为无知,而陷入了泥潭,又因为振作,正一步步穿越这个泥潭。

希望每一位已与此有关联的女性朋友及家人能从本书中有所受益,尽快摆脱精神压力,好好把握自己,振作精神,走好面临的每一步,生命还掌握在自己手中;希望每一位存有隐患的女性朋友消除一切思想顾虑,勇敢面对,积极主动,不要延误了最佳治疗期;希望每一位健康的女性朋友都能从本书中有所认知,有所得益,感谢上帝赋予你一个美妙的女性身体,要增强健康意识,改变无知,学会用现代医学来保护好自己的身体。生命是宝贵的,生活是美好的,好好珍爱生命,好好享受生活。

本书经历了五年时间的酝酿、三个撰写阶段。最初仅是为配合患者的治疗康复,广泛获取各方信息,收集整理为我所用,几年来从中得到很多宝贵的临床信息、医学理论,弄懂了很多与疾病相关的知识,得到了很多有价值的经验方法,为疾病的有效治疗及五年的成功康复起到了十分有价值的作用。第二阶段是在广泛收集信息的过程中,也看到不少负面信息,从网上看到很多与此病有关联的女性朋友,还像我们当初一样无知,处在迷茫中不知所措出现失误,当时在网上

虽然也发过一些帖子并得到读者的好评,但确因没有太多时间,也因为我们自己还没有闯过五年关,没有太多的底气,无力相助,同时眼看着身边曾一道治疗的患者,一个个复发、一个个离去,这种压力迫使我决意首先必须尽全力在我夫人身上创造奇迹,并由此萌生了一种强烈的社会责任感。第三阶段是受北京电视台一位编导的启示,这位编导在罹患乳腺疾病后发挥她的专业优势和能力,以忘我的大无畏精神,真实记录下了疾病治疗的全过程,以及自己在疾病治疗过程中的种种感受,为医学临床积累了一份有价值的临床资料,为社会发挥了很好的公益作用。我想,如从患者家人的角度,有与患者朝夕相伴“爬雪山、过草地”,一道挑战疾病的经历,应该更可以以多视角更全面真实地反映患者从疾病的诊断到康复,从西医、中医的治疗到生活综合治理的全过程。带着这一想法,几年来我亲身陪伴一个体况复杂、病情严重的肿瘤患者,成功经历了西医的规范治疗,并在“331 康复指南”的指导下突破常规,成功走过了五年康复之路。从中摸索到了为什么很多早期肿瘤患者会匆匆离去,而有些中晚期肿瘤患者却能健康活着的奥秘。证明一个道理:乳腺肿瘤疾病的治疗康复,除必须要有医术高明的专家精心治疗、要有患者坚强的毅力勇敢面对,更重要的是需要家人(丈夫)的全身心投入,这是必不可少致关重要的。通过本书,让这一切告知更多的迷茫者,让“331 康复指南”惠及天下更多的肿瘤疾病患者。

本书不求文体,没有像小说一样的惊险,也没有像散文一样的抒情,仅是力求将五年来收集整理的信息,亲身的经历、体会和认识真实地传递给阅者,因此不希望对肿瘤无关注的人群翻阅,以免造成压抑和惊恐。本书仅供关注肿瘤、乳腺疾病的朋友参阅,希望从中有所得益。本书中部分内容及所涉及的问题(仅是个人亲身经历),医务人员因受到行业规则的约束,不便写;患者因不能再经受那不堪回首的伤痛,不可写;因未经受挑战没有亲身感受,无法写。只有与患者朝夕相伴的家人,共同饱受这场灾难的煎熬,可以写。笔者只有救治生命的唯一乞求而没有太多的顾忌。本书虽然是以乳腺肿瘤患者为例而写,但“331 康复指南”适用于各类

肿瘤患者,它是所有肿瘤患者重获新生的唯一途径和希望。阅读本书的朋友,不论你或是亲朋或是好友,不论处于诊断期、治疗期、康复期,以及每一位寻求健康长寿的朋友,相信都会从本书中获取有益的信息。

本人是一名科技工作者,中国发明协会会员,获得过十多项国家专利,四次获得当地政府颁发的科技成果奖,因为多年从事科技工作,造就了勤于探索的性格,面对从天而降的这场灾难,在极度的沮丧和迷惘后很快清醒地认识到这场灾难的严酷,及时舍弃了手上的一切工作,决心将肿瘤疾病、乳腺癌患者的康复视为今后探索的一个课题。人生的最大价值莫过于能探索出一条救治危难中生命的路途。几年来,在潜心研究王水教授赠给我们的“331 康复指南”,认真领悟其中的道理,全面调整我们的生活,患者平安走过的五年康复之路中,已让我们初步感受到它放射出的希望之光。展望未来,康复路任重而道远,艰难而又让人充满希望,希望更多的朋友一道来深入领悟,共同探寻疾病康复治疗愈合的曙光。

人生坎坷、社会万象,这不寻常的五年,所听到、所看到、所经历的一切,丰富了我的人生,也丰富了我笔下的素材。书中收集了很多医学专家的至理名言,字字千金,书中每个章节针对某一问题,基本都有理论、有临床依据,有我们的做法、效果,有感悟、认识,能让阅览本书的朋友方便地从中得到所需要的信息和知识。因本人非医务专业人员,为了疾病康复,多年来一直坚持在南京医科大学省老年大学医学院学习多学科医学知识,寻找医学论据,纠正践行中的误区,受益匪浅,为疾病康复保驾护航。本书所写内容仅是个人的经历和体会,不当和谬误在所难免,乞望阅者及医务工作者不吝赐教指正。

编者

2018 年 1 月

目 录

第一章 不治之症的曙光	1
-------------------	---

第二章 不治之症的可治愈途径	9
----------------------	---

一、肿瘤患者康复的唯一途径	10
二、正确理解常规治疗	12
三、对肿瘤疾病治愈的思考	14

第三章 珍爱乳房 远离灾难	17
---------------------	----

一、乳腺癌的致病因素	19
二、乳腺增生与乳腺癌	20
三、数字话肿瘤	21
四、恐怖的 HER	25
五、乳房健康检查	26
六、对乳腺疾病防范的思考	28
七、乳腺疾病有关词汇及符号解释	29

第四章 如何就医 避免误诊	33
---------------------	----

一、宋美龄诊治乳腺癌的曲折经历	35
-----------------------	----

二、如何谨慎选择医院、医生	39
三、如何挂专家诊	40
四、如何接受医学检查	43
五、不堪回首的失误	46
六、对乳腺癌疾病诊治的思考	48

第五章 理性面对西医的规范治疗 51

一、一场应对 HER 的特殊战役	54
二、写给正在关注手术治疗的朋友	66
三、写给正在关注化学治疗的朋友	69
四、写给正在关注放射治疗的朋友	79
五、关于其他辅助治疗	81
六、对西医规范治疗的思考	82

第六章 充满希望的康复之旅 85

一、几例康复期的凶险病例	89
二、我们应对险象环生康复期的经历	92
三、如何做好康复期的复查	96
四、如何接受康复期的医学治疗	104
五、如何调整康复期的精神情绪	108
六、如何做好康复期的饮食调养	113
七、对五年康复期的思考	116

第七章 如何选择中医辅助治疗 119

- 一、近代神医 122
- 二、中医药使用原则 123
- 三、如何选择中医 124
- 四、如何选择中药材 126
- 五、如何煎制中药 128

第八章 探索中的自然康复法 131

- 一、自然力的神奇 134
- 二、源远流长的自然疗法 135
- 三、各具特色的另类自然疗法 136
- 四、理性面对自然疗法 141
- 五、探索自然康复法 141

第九章 关于精神情绪的调整 147

- 一、顺应自然、尊重生理 149
- 二、圣贤智慧、净化心灵 152
- 三、对精神情绪调整的思考 155

第十章 关于生活饮食的调整 157

- 一、有利康复的细胞环境 160
- 二、有利康复的生活作息 177

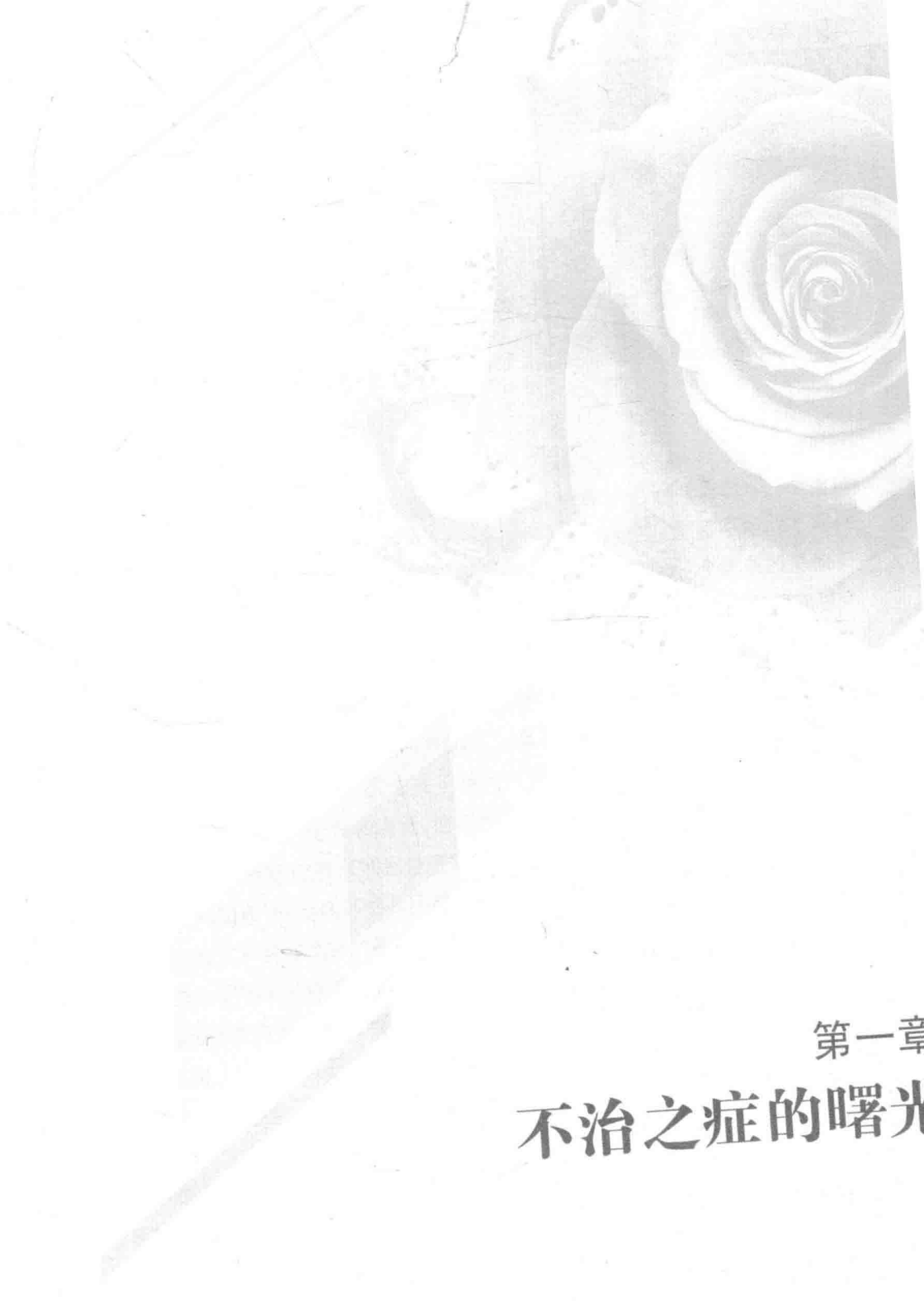
三、有利康复的饮食新概念.....	182
四、有利康复的烹饪新概念.....	201
五、有利康复的厨房新概念.....	203
六、有利康复的有氧运动.....	208
七、对生活饮食调整的思考.....	212

第十一章 家人如何“得法”“到位”地全程投入 215

一、如何帮助患者走出恐惧.....	217
二、家人如何改变无知.....	218
三、怎样做到“得法”“到位”	219
四、真情的力量.....	220
五、负面的遗憾.....	222
六、圆满的回报.....	222

第十二章 美好的展望 225

后记.....	229
附录 有关书籍.....	233



第一章

不治之症的曙光

第一章

不治之症的曙光

自从癌在医学界出现,与人的生命相关联,医学界的结论就定位于“不治之症”,人们普遍的认识也是癌症无药可治,因此当人们听到癌,总会不由地不寒而栗、毛骨悚然、“闻癌色变”,与谁沾上边都会精神崩溃,预示着一个家庭将面临死亡的挑战,将可能遭遇人财两空、家破人亡的厄运……再刚强的人在癌症面前也会表现出极度的恐惧与沮丧,因为癌症每年都要夺去数以万计人的生命。

难道科学如此发达、医学如此先进的当前社会,在癌症面前都无能为力吗?尽管全世界的医学专家都在从不同的方面奋力追寻这把金钥匙,很多先进的医疗手段在进入临床应用,很多先进药物在不断问世,确实也有很多不同类型、不同症期的癌症患者得到可喜的治疗和康复,患者的生存期和生存质量在不断改善,但医学临床上至今仍没有癌症患者可完全治愈的结论。美国是世界上公认现代医学(西医)最发达的国家,但癌症仍然是困扰美国人的头号疾病。1971年,尼克松总统不惜巨资,发起了声势浩大的“抗癌战争”,并信心百倍地宣称,美国将在5年之内,在1976年美国国庆200周年时,攻克癌症。但持续了长达30年的“抗癌战争”使美国在癌症研究方面花费了数千亿美元,在癌症治疗方面花费了近万亿美元,其结果只是取得了“有限的进步”,仍然有700多万人死于癌症。由此可见,目前以西方医学理论为基础,以手术、化疗、放疗等为规范治疗模式的现代医学还没有真正攻克癌症。

但是,不少媒体信息显示以及耳闻目睹我们身边,确实存在着另一个事实,曾被医院、医生诊断为已是癌症晚期,甚至只能存活几个月的患者,却能奇迹般地生