



健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编



三师而行， 远离卵巢癌

林丽珠 孙玲玲◎编著

SANSHI ER XING, YUANLI LUANCHAOAI



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





健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书



林丽珠 主编



三师而行， 远离卵巢癌

林丽珠 孙玲玲◎编著



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

• 广州 •



图书在版编目 (CIP) 数据

三师而行, 远离卵巢癌 / 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 - 6151 - 1

I. ①三… II. ①林… ②孙… III. ①卵巢癌 - 防治
IV. ① R273.731

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 081584 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，馥繁成简，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，诊治屡起沉痾，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
(一) 那些和卵巢癌做斗争的名人	1
(二) 认识卵巢癌	2

医 师 篇

一 卵巢癌有哪些危险信号	4
(一) 月经不规律小心卵巢癌	4
(二) 胃肠不适——卵巢癌“红牌”警告	4
(三) “大肚子”内藏肿瘤	5
(四) 下腹坠胀警惕卵巢癌	6
(五) 长期便秘要警惕卵巢癌	7
(六) 尿频、尿急治不好，可能是卵巢癌作梗	7
二 哪些人容易患卵巢癌	8
(一) 卵巢癌爱袭击“丁克”的大龄女	8
(二) 卵巢癌青睐“白骨精”	10
(三) 依赖雌激素的冻龄女神易招惹卵巢癌	10
(四) 月经不调女性小心卵巢癌	12
(五) 富贵“三高”女警惕卵巢癌	13
三 卵巢癌对患者生活有哪些影响	14
(一) 得了卵巢癌是否还能过性生活	14
(二) 得了卵巢癌还能不能要宝宝	15
(三) 卵巢癌手术后是否可以服激素延缓衰老	15
四 卵巢癌如何做到早发现	16
(一) 是否可以通过定期体检发现卵巢癌	16
(二) 卵巢癌肿瘤标志物 CA125 升高有什么意义	16

(三) 哪些人需要定期进行卵巢癌筛查·····	17
(四) 卵巢囊肿会不会癌变·····	18
(五) 确诊卵巢癌是否一定要活检·····	18
(六) 普通人有没有必要检测卵巢癌易感基因·····	18
五 卵巢癌治疗的疑问与误区 ·····	19
(一) 手术是卵巢癌治疗的基石·····	19
(二) 卵巢癌手术后是否可以高枕无忧·····	20
(三) 卵巢癌手术后应不应该进行化疗防止复发·····	21
(四) 卵巢癌手术后能否只服中药来预防复发·····	22
(五) 为什么卵巢癌定期复查极其重要·····	23
(六) 卵巢癌复发还可以治愈吗·····	23
(七) 晚期卵巢癌是否还有得治·····	24
(八) 晚期卵巢癌化疗效果如何·····	24
(九) 化疗的副反应与疗效相关吗·····	25
(十) 中医药治疗卵巢癌何时上阵·····	26
六 卵巢癌手术后如何防治并发症 ·····	27
(一) 卵巢癌手术后如何恢复胃肠功能·····	27
(二) 卵巢癌手术后如何预防下肢静脉血栓·····	29
(三) 卵巢癌手术后如何预防淋巴囊肿·····	30
七 如何进行卵巢癌化疗后的家庭护理 ·····	30
(一) 如何应对化疗引起的脱发·····	31
(二) 如何缓解化疗引起的口腔溃疡·····	32
(三) 如何避免化疗引起的恶心、厌食·····	33
(四) 如何预防化疗后腹泻·····	35
(五) 如何处理化疗后便秘·····	38
(六) 如何应对化疗引起的骨髓抑制·····	39
(七) 如何改善化疗期间的睡眠质量·····	43

厨 师 篇

一 “百病从口入”——卵巢癌饮食适宜与禁忌·····	46
----------------------------	----

二 卵巢癌饮食调理的两大误区	47
(一) 盲目滋补带来负面影响	47
(二) 过度忌口导致营养不良	48
三 卵巢癌手术后的饮食调理	49
(一) 手术后腹部胀满	49
(二) 手术后大便不通	51
(三) 手术后烦躁、睡眠差	53
(四) 手术后腰痛	55
(五) 手术后下肢浮肿	56
(六) 促进伤口愈合	57
四 卵巢癌化疗后的饮食调理	59
(一) 化疗后食欲差	60
(二) 化疗后呕吐	61
(三) 化疗后腹泻	63
(四) 化疗后便秘	65
(五) 化疗后手足麻木	66
(六) 化疗后贫血乏力	67
(七) 化疗后脱发	68
五 晚期卵巢癌患者的饮食调理	70
(一) 卵巢癌阴道不规则流血	70
(二) 卵巢癌腹水	71

禅 师 篇

一 构建稳固“三脚架”支撑患者脆弱心理	74
二 如何帮助患者调整不良情绪	75
(一) 如何缓解诊疗过程中的焦虑感	75
(二) 如何消除疾病导致的恐惧感	76
(三) 如何帮助患者缓解孤独感	76
(四) 患者脾气乖戾怎么办	77
(五) 患者异常依赖人怎么办	78

三 如何告知患者病情及治疗效果·····	80
(一) 是否要告知患者病情真相·····	80
(二) 如何告知患者病情真相·····	82
四 患者家属应避免充当的角色及正确的定位·····	84
(一) 患者家属应避免充当的角色·····	84
(二) 患者家属正确的自我定位·····	85
五 患者如何建立自己的诊疗档案·····	86
六 如何有效地向医生叙述病情·····	87
(一) 最好由患者本人直接陈述·····	87
(二) 讲清疾病的基本情况·····	88
(三) 如实陈述病情·····	88
(四) 提供与疾病相关的资料·····	88
(五) 避免说与疾病无关的话·····	88

行 者 篇

一 适度合理运动，有效防治卵巢癌·····	90
(一) 适量运动预防卵巢癌·····	90
(二) 音乐配合运动，身心放松防治癌症·····	90
二 预防卵巢癌的运动——瑜伽·····	91
三 预防卵巢癌的运动——慢跑·····	92
四 卵巢癌康复运动——散步·····	93
五 卵巢癌康复运动——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

卵巢恶性肿瘤又称卵巢癌，是女性生殖器官常见的肿瘤之一，发病率仅次于子宫颈癌和子宫内膜癌而列居第三位。由于卵巢癌致死率占各类妇科肿瘤的首位，对妇女生命造成严重威胁，因此，卵巢癌特别需要引起妇女朋友的关注。

（一）那些和卵巢癌做斗争的名人

1. 香港名人龚如心

龚如心曾被美国财经杂志《福布斯》评为香港十大富豪之一，也被人们称为“亚洲第一女富豪”。她有一个鲜嫩的绰号——“小甜甜”，她总是微笑着出现在大家面前，她不仅喜欢将头发染成蓝色，并穿着年轻女孩常穿的牛仔“迷你裙”，年近 70 还经常扎着两条长长的红色发辫出入于社交场所。2006 年底，近 9 年的“世纪官司”宣告结束，龚如心终于打败公公，如愿以偿地独自继承了丈夫的巨额遗产，成为名副其实的“亚洲第一女首富”。可惜这个胜利来到不足 6 个月，龚如心就被查出患卵巢癌，她远赴美国和新加坡医治，随后返回香港，到养和医院的综合肿瘤中心接受治疗，但始终无法扭转病情，终至逝世。

2. 预防性切除卵巢——备受争议的安吉丽娜·朱莉

2013 年 5 月 14 日，37 岁的好莱坞影星安吉丽娜·朱莉在《纽约时报》发表文章“我的医疗选择”，称她的母亲与癌症搏斗了近十年，最终去世，享年 56 岁。医生检查发现，朱莉携带有一个缺陷基因 BRCA1、BRCA2，大大增加她患乳腺癌和卵巢癌的风险。于是为了预防可能的风险，不让自己的孩子们因此恐惧失去妈妈，她决定采取专

业的医学治疗降低患病风险，接受持续三个月的复杂手术，切除双侧乳腺。从2013年2月份开始，直至4月27日，她的双乳乳腺组织全部切除。从而使她患乳腺癌的概率从87%下降到5%，并且在乳腺切除手术并重塑乳房后，她决定继续进行卵巢切除手术，以彻底降低致卵巢癌的风险。

（二）认识卵巢癌

卵巢癌之所以是妇科肿瘤死亡率最高的恶性肿瘤，是因为卵巢的体积小若橄榄，位于盆腔深部，发病初期常常没有特异性症状，当发现时多为晚期。因此，人们常常将卵巢癌形容为无声的“杀手”。但是卵巢癌早期并不是那么恐怖，可早发现，早治疗。哪些人可能是高危人群，需要引起注意？卵巢癌应如何早期发现，如何预防？本书在“医师篇”将卵巢癌的早期信号、卵巢癌的高危人群以及卵巢癌预防、筛查的相关内容一一做了介绍，希望能帮助女性朋友进行更好的预防和筛查。

女性阴柔的个性使得妇科肿瘤患者患病后心理问题更加严重，并且不易被察觉，因此，妇科肿瘤患者的心理问题更应该得到医生及其家属的关注。患者在怀疑自己患了肿瘤或已被确诊为肿瘤时，往往会产生各种复杂的心态。很多患者很恐慌，茫然不知所措，吃不下、睡不香，非常无助，觉得自己是最悲惨的，仿佛世界末日到了一样。而患者家属对于是否将真实病情告知患者也有诸多顾虑。由于人们对肿瘤的认识各不相同，加之每个人的人生观、价值观、心理素质以及性格、修养也不相同，所以对患肿瘤所产生的心理活动也不尽相同。其实，患者的情绪或家属持有何种心态，对肿瘤的治疗及康复至关重要。本书在“禅师篇”向读者介绍了妇科肿瘤患者常有的情绪问题及处理方法，以及医生、家属、患者如何构建稳固的三方关系来支撑患者脆弱的心理。

防治卵巢癌，需要努力做到“三师而后行”，做好“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）四方面，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 卵巢癌有哪些危险信号

卵巢癌可以说是妇科肿瘤死亡率最高的恶性肿瘤。卵巢癌初期常常没有特异性症状，因此，很多人认为卵巢癌早期不能被发现。其实卵巢癌早期出现的症状并不少，只是人们对于它所发出的信号还不擅长破译。下面我们结合几个案例来具体分析卵巢癌典型的危险信号。

（一）月经不规律小心卵巢癌

王女士，女，35岁，最近不是月经期也经常出血，还有脓块，吃了几天益母草冲剂，无任何效果，且逐渐出现腰痛反复不止，去医院检查被确诊为卵巢癌晚期，王女士顿时感到天旋地转。

按语

王女士的发病症状在卵巢癌患者中较为典型。有一半左右的卵巢癌患者月经不正常，阴道会有不规则出血，出现月经过少或闭经等症状。然而也不是所有的卵巢癌患者都有月经失调的症状，部分卵巢癌患者可能出现性激素分泌紊乱，出现女性第二性征异常。如果患者绝经后再次来潮也应考虑卵巢癌的可能性。

卵巢癌早期患者一般未发现肿物，当肿瘤开始向周围组织浸润或压迫神经，在体位改变或剧烈运动时，能引起腰骶部或腰腹部的不适或疼痛。这种不适时隐时现，而患者常可忍受。但随着病情的进展，症状会逐渐加重，其性质由隐隐作痛到钝痛，甚至呈较为剧烈的疼痛。

（二）胃肠不适——卵巢癌“红牌”警告

麦女士，46岁，于2017年10月4日无明显诱因出现上腹部胀痛，伴有恶心，无呕吐，进食后加重，遂到当地医院给予护胃等处理，但症状未见好转，再至某三甲医院就诊，经检查是卵巢癌晚期。

按语

多数患者在卵巢癌早期有腹胀、厌食、易饱、便秘、身体消瘦等症状。由于卵巢癌肿块压迫胃肠道，导致患者食量减少及厌食、腹胀，使患者日益消瘦，贫血乏力。这些卵巢癌早期症状很容易被当作消化系统疾病来治疗，需特别注意。如连续两周以上出现上述症状，应到医院就诊排查相关疾病。

（三）“大肚子”内藏肿瘤

来自佛山的高一学生阿清身材窈窕、清纯秀美，但令她烦恼的是近一年多来，“小肚子”渐渐大了起来！小清以为自己胖了，于是拼命减肥。可减来减去，脸颊尖了，肩膀瘦削了，大腿小了，就是不见那该死的“肚子”平下去。遗憾的是，无论是小清自己，还是她妈妈，都以为那渐渐隆起来的腹部是因为肥胖，没想到是病。前不久，学校组织学生体检，医生发现小清的“肚子”内有一包块，经B超及其他检查，确诊为右侧巨大卵巢肿瘤，其状如怀孕6个月。经过诊断，医生为小清施行了卵巢瘤切除术，小清的“肚子”这才平了下去。

59岁的苏太（化名）两年前逐渐发现自己拥有一个“大肚子”，而且过往穿过的裤子也变得不合身。起初她以为自己只是肥胖，腰围从107厘米增长至127厘米后，才求医诊治。经检查发现，苏太已是卵巢癌末期，癌细胞更扩散到肺部。接受化疗后，苏太的肿瘤明显缩小。

按语

不少女性都受到“大肚子”的困扰，由于腹部是最容易囤积脂肪的部位，所以许多女性对自己悄悄长出来的“大肚子”并不在意，人们会自然将其归罪于肥胖。在卵巢癌早期，因为卵巢肿瘤使周围的韧带受到压迫、牵拉，加之少量腹水的产生，患者往往发觉腹围增粗，常有腹胀感。

当肿瘤较小时只有在超声检查时才能发现，当肿块逐渐长大超出盆腔时，按压腹部可以触到肿块。多数患者在早晨醒来膀胱充盈时无意间可能会摸到下腹部有肿物，应予以高度警惕。

更年期女性是卵巢癌的高危一族，建议更年期女性定期接受妇科检查。由于卵巢癌多见于停经后的妇女，已停经的妇女如遇腹围增大同时伴持续腹部不适、腹胀等症状，切勿以为是一般肥胖，应及时就诊。

（四）下腹坠胀警惕卵巢癌

近半年来，张姨总是觉得自己的“小肚子”不是很舒服，但是吃饭、睡眠、干农活什么都不影响。有时候自己摸摸，好像有一小块比其他地方硬了点，也不知道是否属于异常。就这样大半年过去了，张姨觉得肚子越来越不舒服了，有点隐隐的疼痛，有时候又觉得肚子胀胀的，她慢慢发现肚子里那点硬硬的东西比之前更大了。在家人的催促劝说下，张姨来到广州看病，经检查是卵巢癌晚期。



按语

下腹坠胀可见于多种妇科疾病，如妊娠以及肠道、膀胱尿道疾病等。女性朋友如果经过治疗反复不愈，要警惕卵巢癌的可能。小腹胀是卵巢癌常见的早期症状，常在未触及下腹部肿块前即可出现。究其原因可能在于，肿瘤本身压迫直肠，加之腹水的发生，使患者活动时常有下腹坠胀感。当出现并发症如卵巢蒂扭转、破裂、感染时可出现突发下腹部疼痛。因此，有不明原因腹胀的妇女，尤其在更年期的妇女，应及时做妇科检查。