

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

放化疗

调 养 与 护 理

主编 李佩文 李 学

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版



总策划 胡国臣
责任编辑 王淑珍
封面设计 郭俊英



百病饮食心理运动调护丛书

感冒调养与护理
哮喘调养与护理
慢支肺心病调养与护理
结核病调养与护理
高血压病调养与护理
冠心病调养与护理
胃炎消化性溃疡调养与护理
肝炎肝硬化调养与护理
胆囊炎胆石症调养与护理
肾炎尿毒症调养与护理
糖尿病调养与护理
肥胖病调养与护理

风湿与类风湿性关节炎调养与护理
脑血管病调养与护理
心理障碍调养与护理
疲劳综合征调养与护理
失眠调养与护理
高脂血症调养与护理
血液病调养与护理
放化疗调养与护理
癌症调养与护理
外科疾病术后调养与护理
骨伤疾病调养与护理
肛肠病调养与护理

颈椎腰椎间盘突出症调养与护理
儿科病调养与护理
男科病调养与护理
痛经月经不调调养与护理
孕产调养与护理
皮肤病调养与护理
口腔疾病调养与护理
眼病调养与护理
耳鼻咽喉疾病调养与护理
更年期综合征调养与护理
骨质疏松症调养与护理
老年痴呆调养与护理

ISBN 7-80089-980-2



9 787800 899805 >

定价：14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

放化疗调养与护理

主 编 李佩文 李 学

参编人员 (以姓氏笔画为序)

万冬桂 牛义凯 方传刚

杜新杰 李 学 李 园

李佩文 孙凤英 孙卉兮

曲磊红 张之台 周 洁

贺 峰 郭志毅 蔡光蓉

谭煌英 樊茂蓉

插 图 李佩文

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

放化疗调养与护理/李佩文等主编. - 北京: 中国中医药出版社, 1999.5.

(百病饮食心理运动调护丛书).

ISBN 7-80089-980-2

I. 放… II. 李… III. ①癌-药物治疗-护理-问答②癌-药物治疗-保健-问答③癌-放射疗法-护理-问答④癌-放射疗法-保健-问答 IV. R73-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11502 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京泰锐印刷有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850 × 1168 毫米 32 开

字 数: 179 千字

印 张: 9.875

版 次: 2005 年 1 月第 5 版

印 次: 2006 年 12 月第 3 次印刷

册 数: 6001 - 9000

书 号: ISBN 7-80089-980-2/R·977

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP: //WWW.CPTCM.COM

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔画为序)

王 敏	王永炎	王春生	卢世璧	史轶蘩
刘书琴	陈可冀	宋鸿钊	沈自尹	吴英恺
吴咸中	林菊英	胡亚美	翁心植	程莘农
曾熙媛	董建华	裘法祖		

内 容 提 要

放疗与化疗是癌症治疗的两大手段，但放化疗在杀灭癌细胞的同时，也损伤正常细胞，引起一些毒副反应，因此，放化疗的调护在癌症的治疗中非常重要。本书分七部分，主要从饮食、心理、运动三个方面对放化疗调护的有关问题进行了详细阐述，对于战斗在癌症第一线的医、护、患人员，是一本不可多得的参考读物。

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调护角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识。

和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密围绕疾病的康复，合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理，是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说，“三分治病，七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”，正确合理的膳食，不仅是维持人体生命活动的物质基础，它对疾病的康复也有极大的促进作用，故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要，以什么样的心理去面对疾病，用何种情绪去感染患者以利康复，如何以科学的运动疗法去配合药物治疗，这也是大有学问的。因此，加强这方面知识的宣传普及，也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识，我们自1997年开始，组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本，并以此为教材，于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动，收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈，我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下，树立起疾病防治及调护新概念，密切医患配合，使疾病早日痊愈！

编 者
1999年4月

编者的话

随着人类生存环境的恶化，恶性肿瘤的发病情况是不容乐观的，为了求生存，与肿瘤作斗争仍是个长期而艰巨的任务。估计全世界每年新发肿瘤病人约 600 万人，中国约 130 万人，据中国卫生部统计信息中心 1998 年 4 月公布 1997 年资料，我国城市死亡病因恶性肿瘤为 135.39/10 万，已居第一位。人与肿瘤这场大战决定胜负的时间还无法预言，“人定胜天”这句格言曾鼓舞人们办成了许多事，但毕竟人类离根治肿瘤还要走相当漫长而艰苦的路。

在数十年前，世界上曾有过传染病肆虐的时代，麻疹、天花、霍乱、鼠疫等传染病吞噬着大量的生命。人类追求的是“根治”，当显微镜及抗生素问世以来，这场大战人类是胜利了。当人类即将进入 21 世纪的时候，多数传染病已迅速下降或绝迹，高血压、糖尿病、心脑血管病及包括肿瘤在内的与衰老有关的疾病成了主流，这些病像当年攻克传染病那样去根治它已不那么容易，正像在人体里消灭每一个癌细胞那样并不现实，于是人类也发现医学已进入预防和调养阶段，人们是在漫长的岁月中带病求生存的。从某种意义上看肿瘤也和其他慢性病一样，通过精心调理、控制发展，把减轻痛苦、延

长寿命当成大多数患者切实可行的目标，这样，调治、养生、保健、康复便成为长寿的热门话题。

世界卫生组织曾有资料提示，一个人的健康与长寿，60%的因素取决于自己。巴甫洛夫 80 岁以后还坚持锻炼；美国前总统里根年已 86 岁，一生从未间断过体育运动；英国文学家肖伯纳一生开朗乐观幽默，布衣素食活到 94 岁；注重体动心静的诗人陆游活到 85 岁。精通养生之道的药王孙思邈活到 103 岁；以“淡泊以明志、宁静以致远”为座右铭的现代文学家冰心老人 80 岁时还笔耕不止、硕果累累；科学家彭加木胸部肿瘤大剂量放疗后意志不倒，仍坚持多年在荒无人迹的大漠中探索。在 30 多年的肿瘤临床工作中，我接触过千方个患者，有不怕死的，也有被吓死的。人生自古谁无病？重要的问题不在于得什么病，关键所在是善待自己，合理调护。

肿瘤病人约 60%~70% 在病程的不同时期需要放疗，还会有更多的患者需用化疗，这两种疗法的确有一定毒副作用，让患者在身体上付出一定的代价，但也没必要“谈虎变色”，医学的发展及观念的更新使放化疗的毒副作用小多了，作为患者及其家属要善于调护，这是增效及减毒的关键所在。在疾病的漫长过程中，看医生的时间毕竟短暂，而自我调护则是长期的，要学会珍重自己、好自为之、精心调护，便会在生命的旅途上信步迈过每一个坎坷。

这本小书愿成为一个小小的拐杖，成为战胜疾病的

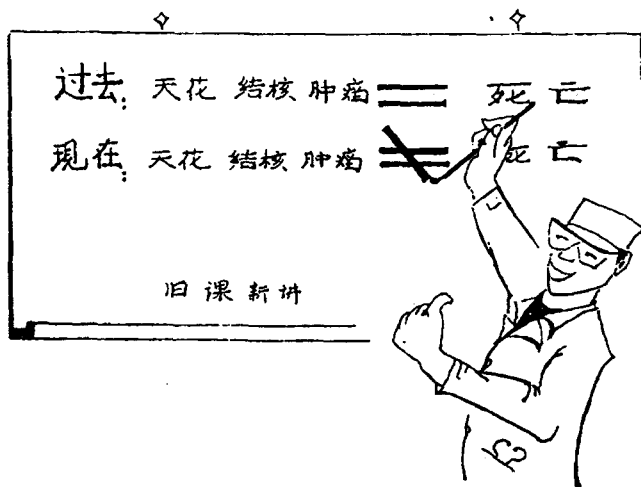
武器和精神上的支柱，助患者及家属一臂之力，顺利通过各种治疗，也是作者内心的宽慰。

本书自 1999 年出版以来，承蒙广大读者厚爱，多次印刷，印数逾万。随着医学科学的不断进步，为使该书与医学发展同步，更适合读者需求，本版对全书作了进一步修订和补充，以飨读者。

水平不高难免有错，个人观点难免失误，想以漫画烘托气氛难免可笑，好在心是善良的。欢迎读者多赐教言。

李佩文

2004 年 10 月于中日友好医院肿瘤科



医学发展新飞跃 过去黄历念不得

目 录

一、现代医学对放化疗调护的认识

1. 放射治疗是怎样兴起的? (2)
2. 肿瘤本身对放疗敏感程度有哪些影响? (3)
3. 肿瘤生长的周围组织环境对放疗敏感程度有哪些影响? (4)
4. 肿瘤病人的全身因素对放疗敏感程度有哪些影响? (5)
5. 常见肿瘤放疗的时间安排如何? (5)
6. 何谓加热放疗, 有何临床价值? (7)
7. 加热放疗应采取哪些调护措施? (8)
8. 皮肤放疗有哪些毒副反应? (9)
9. 头颈部常见放疗反应有哪些? (9)
10. 胸部常见放疗反应有哪些? (11)
11. 腹部常见放疗反应有哪些? (11)
12. 骨关节放疗反应有哪些? (12)
13. 放疗引起的口干、咽燥如何调护? (12)
14. 放疗引起的口腔溃疡如何调护? (15)
15. 放射性肺炎的调护应注意哪几方面? (17)
16. 放疗引起的食管炎如何调护? (18)
17. 放疗引起的消化道反应如何调护? (19)
18. 放疗引起的膀胱炎如何调护? (20)
19. 放疗引起的直肠炎如何调护? (21)

-
20. 放疗引起的血象下降如何调护? (22)
21. 放疗引起的免疫功能低下如何调护? (23)
22. 放疗引起的发热如何调护? (24)
23. 什么是化疗? (27)
24. 化疗的特点有哪些? (28)
25. 什么是全身化疗和局部化疗? (30)
26. 化疗药物的毒性作用从时间上分有哪几种? (31)
27. 化疗药物的一般毒性作用有哪些? (32)
28. 化疗的常见并发症有哪些? (34)
29. 如何看待化疗药物的“利与弊”? (35)
30. 化疗中一般调护的原则是什么? (36)
31. 化疗所致消化道反应如何调护? (38)
32. 化疗所致骨髓抑制如何调护? (41)
33. 化疗所致肝功能异常的调护方法是什么? (42)
34. 化疗所致肾功能异常的调护方法是什么? (45)
35. 化疗所致周围神经炎的调护方法是什么? (46)
36. 化疗所致心脏毒性的调护方法是什么? (47)
37. 化疗所致肺纤维化的调护方法是什么? (49)
38. 化疗所致免疫功能低下的调护方法是什么? (51)
39. 化疗所致皮肤损害及脱发如何调护? (52)
40. 化疗所致过敏反应的调护方法是什么? (54)
41. 化疗所致泌尿系统刺激症状的调护方法是
什么? (55)
42. 化疗中并发霉菌感染的调护方法是什么? (56)

二、中医及中西医结合对放化疗调护的认识

43. 放化疗中如何观察神志掌握全身状况? (59)
44. 放化疗中如何观察面色掌握全身状况? (60)

45. 放化疗中如何观察大便掌握全身状况?	(62)
46. 放化疗中舌象会有哪些改变?	(63)
47. 放化疗中望舌对自我调护有什么意义?	(65)
48. 中西医结合调护有哪些优越性?	(66)
49. 何谓“内伤发热”, 放疗中为何多内伤发热?	(68)
50. 内伤发热在放化疗中如何调治?	(69)
51. 虚劳在放化疗中如何调治?	(70)
52. 眩晕可分几类, 放化疗中多有哪类眩晕, 如何调护?	(71)
53. 何谓不寐, 放化疗中女性患者为何多不寐?	(73)
54. 不寐如何进行自我调治?	(74)
55. 放化疗中月经期如何自我保健?	(75)
56. 放化疗中为何会停经?	(77)
57. 放化疗中痛经症状为何加重?	(78)
58. 痛经如何自我调护?	(79)
59. 放化疗中如何调治带下病?	(80)
60. 如何帮助患者调护情志, 顺利完成放化疗计划?	(82)
61. 放化疗中常用的补气药、补血药有哪些?	(85)
62. 放化疗中补益药是越多越好吗?	(86)
63. 肿瘤病人如何正确对待保健品?	(87)
64. 放化疗期间服中药有什么好处?	(89)
65. 放化疗引起恶心还能吃中药吗?	(90)
66. 什么叫“四气”, 与放化疗用药有什么关系?	(91)
67. 什么叫“五味”, 与放化疗用药有什么关系?	(92)
68. “生物钟”和吃药有什么关系?	(93)
69. 放化疗病人贫血用药要注意什么?	(95)

70. 心脏病患者化疗为什么要少用阿霉素? (97)
71. 如何体会中晚期肿瘤延长寿命的综合治疗? (98)
72. 蜂蜜的主要成分是什么, 对放化疗有何价值? (100)
73. 人参有哪几种, 用人参应注意什么? (101)
74. 西洋参有什么作用, 任何人都可以吃西洋参
吗? (103)
75. 灵芝有哪些药用价值, 用灵芝应注意什么? (104)
76. 三七有哪些药用价值, 用三七应注意什么? (105)
77. 黄芪有哪些药用价值, 用黄芪应注意什么? (106)
78. 养阴清肺膏在放化疗中有哪些作用, 服用时应
注意什么? (107)
79. 生脉散在放化疗中有哪些作用, 服用时应注意
什么? (108)
80. 加味保和丸在放化疗中有哪些作用, 服用时应
注意什么? (110)
81. 复方阿胶浆在放化疗中有哪些作用? (111)
82. 香砂六君子丸在放化疗中有哪些作用, 服用时
应注意什么? (112)
83. 六味地黄丸在放化疗中有哪些作用? (113)
84. 云南白药在放化疗中有哪些作用? (114)
85. 金荞麦新近发现有哪些药理作用? (115)

三、放化疗中并发症的调护

86. 放化疗中如何防治血粘度过高? (118)
87. 放化疗中为何要防治高脂血症? (119)
88. 放化疗中防治血脂升高应注意什么? (120)
89. 放化疗中为何应防治心梗及冠心病? (121)
90. 放化疗中为何要防治糖尿病? (124)