



癌症病人的饮食 与 饮食防癌

主编 雷衍凡



湘西州肿瘤医院

青海人民出版社

仁安济世

癌症病人的饮食 与 饮食防癌

雷衍凡 主编

青海人民出版社

· 西宁 ·

图书在版编目(CIP)数据

癌症病人的饮食与饮食防癌/雷衍凡主编. - 西宁:青海人民出版社,2006.5

ISBN 7-225-02778-6

I. 癌… II. 雷… III. 癌—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 035458 号

癌症病人的饮食与饮食防癌

雷衍凡 主编

出版 青海人民出版社(西宁市同仁路10号)
发行 邮政编码810001 电话6143426(总编室)
发行部(0971)6143516 6123221
印刷 湖南吉首大学彩印厂
经销 新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/32
印张 5.30
字数 113千
版次 2006年5月第1版
印次 2006年5月第1次印刷
印数 1-2000册
书号 ISBN 7-225-02778-6/R·146
定价 18.00元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

编写人员名单

主 编 雷衍凡
副主编 田英凡 尹时生
陈贵明 鲁帮云

编 者 雷衍凡
中南大学湘雅医学院湘雅医院放疗中心
田英凡 陈贵明 鲁帮云 孙丹丽
龚兆丽 杨建平 王 莉
湖南湘西土家族苗族自治州肿瘤医院
尹时生
湖南长沙市解放军 163 医院肿瘤中心
雷 胜
湖南长沙市中心医院放射介入科
姜元芹 章志勇 戴禄寿
福建厦门市解放军 174 医院

序

巍巍武陵山，悠悠酉水河，养育了湘西一代又一代勤劳、纯朴、善良的土家、苗、汉等各族儿女，多年来，由于经济社会发展水平滞后，生活在大山中的湘西人民，一直处于缺医少药的困境中。建国后，这种状况有了较大的改变，特别是改革开放以来，湘西经济社会蓬勃发展，卫生事业也发生了翻天覆地的变化。在上级部门的正确领导和社会各界的大力支持下，湘西于1995年组建了专科医院——湘西土家族苗族自治州肿瘤医院。几年来，该院的干部职工以大山一样的执着，自力更生，艰苦创业，千方百计筹措资金、培养队伍。医院先后购置了CT机、双光子直线加速器、后装治疗机、热疗机、模拟定位机、腹腔镜等一批先进医疗设备，现已拥有高中级医务人员100余人，成为三省一市边区惟一的一所地区级肿瘤专科医院。

癌症已成为威胁人类的常见病，而湘西及周边地区又属于鼻咽癌、肺癌、脑瘤、消化道癌的高发区，癌症严重威胁着这里人民群众的身体健康。研究表明，癌

症的产生与人们日常的饮食和生活习惯密切相关,而癌症治疗的成败也与病人的饮食和生活习惯密不可分。良好的日常饮食和生活习惯不仅可以防止癌症,而且有利于癌症的治疗。经过多年的临床实践和探索,雷衍凡教授与湘西土家族苗族自治州肿瘤医院的专家、医疗技术人员积累了较丰富的癌症病人日常饮食和饮食防癌方面的知识,编写了《癌症病人的饮食与饮食防癌》一书,与广大战斗在抗癌第一线的专家和同仁们交流。相信本书的问世,将对广大人民群众预防癌症、战胜癌症起到一定的积极作用。

湖南省湘西土家族苗族自治州
肿瘤医院院长 鲁帮卫
2005年9月于山城吉首

序二

中南大学湘雅医院在著名放射学家黎光煦教授带领下,早年就开展了镭疗,并指导我们在放射科建立了放射治疗室,进口两台深部 X 线治疗机、一台接触 X 线治疗机、全套镭源。全国除了上海、北京、广州外,长沙是第四家进行综合性内、外放疗单位。1961 年又增添了⁶⁰钴治疗机,著名妇产科专家胡信德教授建立了全国惟一的镭疗室,雷衍凡医师组装五套镭源,对宫颈癌、鼻咽癌、舌癌等进行内、外放疗。1972 年湘雅医院齐振华、肖健云、雷衍凡、费慧娟四位教授建立肿瘤科,在湖南省率先开展恶性肿瘤综合性治疗和培养肿瘤专业人才。

众所周知,肿瘤病人在治疗过程和治疗后的康复过程中,经常提出的问题就是我们肿瘤病人应该吃什么饮食?吃什么食品最好?那些东西吃后对康复有利?应该禁口什么?使医生和护士难以回答,也难以满足病人要求。雷衍凡教授和其他几位作者总结长期实践经验和根据中、西医医学理论,科学地回答了病友

提出的问题和要求;并指出饮食是综合治疗之本及饮食防癌的重要性。

我深信本书的出版会得到广大肿瘤病人和家属的欢迎,也会使广大医护人员得到帮助。

中南大学湘雅医学院湘雅医院教授

何望春

2005年12月

前 言

癌症已成为目前危害人民生命和健康最常见的多发病。肺癌、乳腺癌、原发性肝癌、胰腺癌和大肠癌的发病率在逐年升高,预计我国每年发病人数在170万~200万之间。

手术治疗、放射治疗和化学治疗历史悠久,仍是目前根治癌症的主要方法,其他任何治疗方法还无法替代它们的作用和地位。随着科学的发展,肿瘤免疫治疗和基因治疗,已成为第四种治疗肿瘤的方法。中医药是我国劳动人民长期与疾病作斗争中积累起来的结晶,对肿瘤治疗强调恢复和增强机体内部的抗病和抗癌能力。中医的辨证论治,对减轻手术治疗、放射治疗和化学治疗副作用有一定的作用;对巩固和加强疗效,延长患者生命和提高生存质量效果显著。

作者从事肿瘤临床工作,发现饮食营养对肿瘤病人治疗的成败起着非常重要的作用。肿瘤病人手术治疗、放射治疗和化学治疗期间或治疗后消化功能保持正常者,若体重未减轻和增加者疗效都较好,长期康复率都提高。反之,因种种原因,消化功能差和体重明显下降者,长期康复率下降。祖国医学很重视饮食营养和临床治疗学的结合,内经中提出的“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的论述,充分说明肿瘤在用药清除病灶

的整个过程中,以各种谷、果、蔬菜、肉、鱼等多样化食品进行调养,可以达到机体完全康复的目的。

多年来,我们按照中医理论,注视癌症患者的饮食营养,并密切和西医抗癌措施紧密结合在一起,使众多的肿瘤病人较好地恢复了健康。我们的经验表明,饮食营养不仅是综合治疗癌症的组成部分,而且也是综合防癌的重要因素。

本书的问世得到了湘西土家族苗族自治州民政局领导、湘西自治州肿瘤医院、郑州康迪科技发展有限公司李强总经理以及中南大学湘雅医院何望春教授等单位及个人给予的帮助,在此一并致谢。

限于经验和时间,书中难免存在不足之处,谨请读者批评指正。

编者

2005年9月

目 录

1. 肿瘤的概念 (1)
2. 癌症与不良行为和不合理饮食结构相关 (5)
3. 饮食防癌 (16)
4. 恶性肿瘤的多学科综合治疗 (21)
5. 饮食营养是癌症综合治疗之本 (34)
6. 肿瘤病人食物的选择和加工烹调法 (41)
7. 手术治疗肿瘤的目的和病人的饮食调理 (47)
8. 放射治疗反应和病人的饮食调理 (52)
9. 肿瘤的化疗及饮食 (59)
10. 口腔的消化功能和头颈部癌症病人的饮食
..... (69)
11. 食管癌、肺癌、乳腺癌 (73)
12. 胃肠癌、胰腺癌和肝癌病人的正常消化和饮食
..... (87)
13. 直肠癌、宫颈癌 (107)
14. 白血病 (115)
15. 鼻咽癌 (128)
16. 肿瘤病人的心理治疗 (136)

附录 1	常见恶性肿瘤病人的食疗方	(148)
附录 2	恶性非何杰金氏淋巴瘤综合治疗后康复 28 年	(159)
附录 3	鼻咽癌放射治疗后康复 12 年	(163)
附录 4	肺癌放化疗后健在 8 年	(166)
附录 5	癌症预警十大信号	(169)

1 肿瘤的概念

肿瘤是人体在各种致癌因子作用下,局部组织异常增生而形成的新生物。

1.1 肿瘤是一种细胞的异常增生

肿瘤是人体正在发育或成熟的正常细胞在某些不良因素长期作用下,身体某部的单个细胞或细胞群,出现过度增生或异常分化而产生的新生物,并在局部形成肿块。但它与正常细胞和组织不同,不按正常细胞的新陈代谢规则生长,也不受约束和控制,导致了细胞的异常形态、异常的功能和异常的代谢。肿瘤还具有超过正常的增殖能力,且这种增殖能力和机体不相协调。

恶性肿瘤细胞的重要特征之一是能与正常细胞不能再进行分裂的环境与部位中继续分裂。正常细胞生长到一定程度即自行停止,而恶性肿瘤细胞不停地生长,且生长方式也不同。研究者将游离的肾细胞与肝细胞合在一起培养,发现正常的肝、肾细胞分别集合在一起。如将皮肤癌的游离细胞和游离的肾细胞一起培养,则成为了一种混合细胞的集合体,似乎癌细胞失去了“相互识别能力”,而获得一种侵入和破坏正常组织的能力。因此,许多癌细胞可离开原发部位经血流和淋巴转移到其他部位。恶性肿瘤细胞还能向周围组织和器官浸润蔓延,继续成倍增大,造成对人体或生命的

极大危害。

人体在生长过程中常有肿块形成,但肿块不一定是肿瘤。根据肿瘤的病理特点、细胞分化程度、对机体的危害,将肿瘤分为两大类:良性肿瘤和恶性肿瘤。

1.1.1 良性肿瘤

通常生长缓慢,呈膨胀性生长,像吹气球一样逐渐增大,边界清楚,常有包膜,瘤细胞分化好,色泽质地接近正常。随着瘤体不断增大,会挤压周边的正常组织,但并不侵入邻近的正常组织和器官;与正常细胞有明显界限,用手触摸可移动,手术时容易切除干净。如将包膜完整切除,很少有复发和转移。肿瘤小时一般不会破坏器官的结构和功能,故预后良好。良性肿瘤有时也会变成恶性,故必须切除,切除后必须作病理检验,有时良性与恶性肿瘤还需靠病检才能区分。

1.1.2 恶性肿瘤

生长速度快,短期内明显增大,肿瘤细胞分化差,异形部位出现继发性改变,如出血、坏死、囊性变和感染等。由于肿瘤侵犯广泛,触摸肿瘤时活动度差,手术不彻底很易复发,且易转移。

良性肿瘤与恶性肿瘤,二者之间有本质的区别,但人体肿瘤 80% ~ 90% 是良性肿瘤,恶性肿瘤仅占少数。

1.2 起源于上皮组织的恶化性肿瘤称癌

癌(Cancer)的英文汉意为螃蟹,癌症的扩散性很容易让人联想到螃蟹那钳子(脚)向四处张开时的凶恶样子,使人非常害怕。癌是人体内一种特殊的新生

物,是由一群不随人体生理需求而自由发展的癌细胞所组成。据科学统计,恶性肿瘤总共有1 000多种,按组织起源不同,可分两大类:凡从上皮组织,如皮肤、黏膜、腺体等处生长出来的恶性肿瘤都称为癌。如鼻咽癌、鼻腔癌、舌癌、扁桃体癌、喉癌、唇癌、乳腺癌、肺癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、结肠和直肠癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、宫体癌、皮肤癌等。凡从间叶组织如脂肪、肌肉、骨骼、血管和淋巴组织生长出来的恶性肿瘤称为肉瘤。如脂肪肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤、纤维肉瘤、血管肉瘤等,肉瘤早期即可发生血行转移。因为肉瘤血管丰富,血管壁又发育不全,瘤细胞可直接与血管壁紧贴,甚至瘤细胞本身就构成血管壁,所以肉瘤比癌症更易侵入血管内而发生血道转移。

癌细胞和肉瘤细胞除可以浸润性生长方式向周围传播之外,还可以通过淋巴体液循环和血液循环扩散到其他脏器,发生和发展为同一性质的肿瘤,这种情况,叫做转移。癌症和肉瘤的转移途径有三种:

1.2.1 淋巴道转移

癌和肉瘤细胞通过淋巴液带到淋巴结,在淋巴结内继续生长繁殖,形成转移瘤,这样的转移又连续不断地转移至另外的淋巴结。

1.2.2 血道转移

大多数癌症和肉瘤病人,其癌和肉瘤细胞侵入血管,通过血液循环进行传播。淋巴道转移也可以发展成血道转移,因为淋巴管与血管之间是有通道的,常通过胸导管将腹腔恶性肿瘤带进血液循环,造成肺和脑的转移。

1.2.3 种植转移

内脏器官的癌症和肉瘤,当侵犯到最表层胸膜和腹膜时,癌和肉瘤的细胞可以脱落到邻近或较远的器官表面上,进行生长繁殖和继续发展。

1.3 癌症是一组疾病

癌症是一组疾病,其病变最基本单位是癌细胞,癌细胞特点有三点:

(1)癌细胞丧失了原有正常细胞的功能和形态特征,细胞的大小、形态很不一致,变得奇形怪状、五花八门。

(2)癌细胞本身无休止地增多,无秩序地分裂和繁殖,过度增生,形成肿块;它的增生不在机体控制之下进行,又不按机体需要增生,机体本身对它无能为力;它消耗机体营养,产生有害和有毒物质,使机体抗癌免疫功能低下。

(3)癌细胞还具有向周围组织侵袭和向远处组织和器官转移的能力,并在这些脏器中继续生长繁殖;癌细胞的生长与播散如得不到及时的控制,会破坏机体重要脏器的功能,导致衰竭和死亡。

综上所述,癌症是一种细胞性疾病,它主要特点是遗传基因突发变异,导致细胞持续性异常过度增长,形成肿块,向周围组织侵犯和向其他脏器转移,是以危害机体为主要形式的一组疾病,它的临床表现是以局部肿块为特征的一组全身性疾病。

(田英凡 孙丹丽 戴禄寿)

2 癌症与不良行为 和不合理饮食结构相关

癌症的病因与化学物质、病毒、电离辐射密切相关,这三大因素都存在于我们生存的内、外环境中。科学的进展,有的因素已被我们认识,得到重视,采取积极预防措施,避免了对人类的伤害和致癌作用。由于我们对辐射线采取了远距离操作和机器人操作,医师使用遥控后装将放射源直接送到病变部位,完全避免了对射线的接触;利用重金属材料防护射线,建立安全可靠的防护墙,使核电站为人类提供廉价、高强度和稳定的电源。放射线和药品一样,剂量过多对人体有害,如果剂量较小的话,对人体是一种适当的刺激,反而有益。低剂量放射线照射有助于植物和动物包括人体的生长发育。这就是最近提出的荷尔米西斯效应的新概念,意思就是射线对生物有刺激和促进作用,因而推翻了放射线对人体总是有害的传统概念。但是过去的经验值得注意,对放射线必须重视防护,重视安全操作。过去我们的同事由于手工操作镭源,为许多病人治疗宫颈癌,为许多病人胸部透视,使自己的右侧乳房接受了超剂量的放射线而患上了乳腺癌。还有的骨科教授长期床旁透视,在没有任何防护下为病人接骨和复查对接的效果,而最后自己患上了白血病。乌克兰核电站——切尔诺贝利核电站,1986年4月26日发