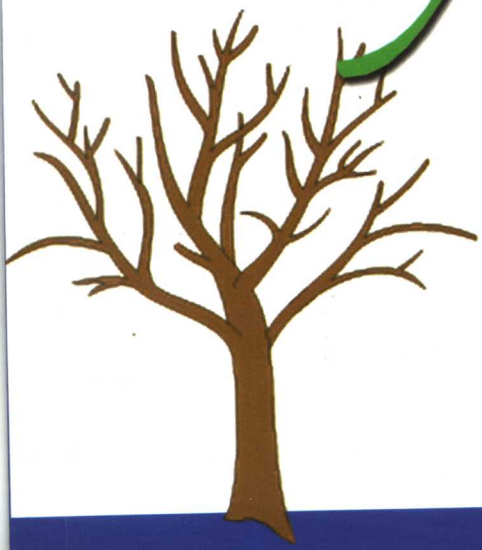
AIZHENG KANGFU AIZHENG KANGFU

谢啸萍　石绍南 / 主 编
方立珍　谌永毅 / 主 审

癌症康复



AIZHENG KANGFU AIZHENG KANGFU

湖南科学技术出版社

AiZheng KangFu

癌症康复

主　编： 谢啸萍　石绍南

副主编： 刘世华　罗　敏

主　审： 方立珍　谌永毅

编　委：（按姓氏笔画排列）

方立珍　王爱莲　邓　琛　石绍南　乐　丹

田　洁　刘世华　刘慧亚　李小玲　李　黎

陈　嘉　吴碧红　林　辉　周谊辉　罗　敏

胡淑元　侯　敏　夏春芳　谌永毅　谢啸萍

谢敏麒　蔡　露

湖南科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

癌症康复/谢啸萍，石绍南主编. —长沙：湖南科学技术出版社，2007.5

ISBN 978-7-5357-4860-7

Ⅰ.癌… Ⅱ.①谢… ②石… Ⅲ.癌-康复

Ⅳ.R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 028230 号

癌症康复

主　　编：谢啸萍　石绍南

主　　审：方立珍　谌永毅

策划编辑：石　洪

文字编辑：胡捷晖

出版发行：湖南科学技术出版社

社　　址：长沙市湘雅路 276 号

http://www.hnstp.com

邮购联系：本社直销科　0731-4375808

印　　刷：长沙市宏发印刷厂

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂　　址：长沙市银盆北路银钛纺织厂内双鱼大楼

邮　　编：410013

出版日期：2007 年 5 月第 1 版第 1 次

开　　本：880mm×1230mm　1/32

印　　张：8.375

字　　数：180000

书　　号：ISBN 978-7-5357-4860-7

定　　价：16.00 元

（版权所有·翻印必究）

序

现在，癌症的发病率呈上升的趋势，成为威胁人类健康的杀手，是引起人类死亡的第三大要素。人们往往谈癌色变。

其实，肿瘤的发生也是生物进化当中正常的过程，因为每个人的体内都有可能产生肿瘤。目前，由于人们对肿瘤还没有一个正确、客观的认识，所以，当在接受癌症检查、等待检查结果、得到癌症确诊、接受癌症治疗或癌症再度复发时，心情往往非常沮丧，焦虑，恐惧、失眠、厌世，对未来感到渺茫，甚至精神濒临崩溃。

癌症真有这么可怕吗？得了癌症就真的只能坐以待毙吗？

社会在进步，医学在发展，人类研究、对付癌症已有时日，对癌症已经有了较为深刻的认识，在治疗技术上也发生了很大的变化，新的治疗技术给癌症患者带来了光明和希望，癌症已不再是不治之症。事实上，早期癌症患者的生存率已大大提高，如早期胃癌患者的生存率已达 60%以上，肝癌患者的生存率为 70%，而宫颈癌、鼻咽癌患者的生存率已达 90%以上。新的癌症治疗方法也不断涌现，手术、放射治疗、化学药物治疗、中医中药、免疫、热疗等层出不穷，使得癌症患者的生存率和生活质量都得到显著的提高。

研究表明，心理调适好、坚持治疗并得到正确康复期指导的患者的疗效远较心理压力过大、得不到全面治疗的为佳。

得了癌症怎么办？癌症患者该怎样选择治疗和康复过程？为了帮助和指导癌症患者以正确的方法提高疗效，改善预后，促进早日康复，延长生存寿命，提高生活质量，中南大学湘雅医院谢啸萍等同志共同编撰了这本《癌症康复》。

全书汇集了长期在肿瘤病房护理工作中的所做、所见、所闻、所思，对癌症的发生、预防、治疗作了详尽的介绍，更对癌症患者康复期心理调适、衣食住行、康复锻炼等方面提出了科学的建议和指导。如对癌症患者诊疗过程中的健康教育指导的论述，可提高患者参与诊疗的积极性，让他们了解和掌握整个疗程的注意事项，这样就能减少或减轻诸多治疗中的不良反应及常见后遗症的发生率。又如对患者的康复健康教育的论述，对预防癌症复发、提高治愈率、延长生命、提高生活质量，都具有很强的指导作用。这本书内容实用，语言通俗易懂，可操作性强，其中的许多抗癌知识和方法可取、有效，可为癌症患者提供有效的、具体的帮助与指导，也可以为人们预防癌症提供帮助。

愿癌症患者及其家属都能从书中获益，学习肿瘤的相关知识，用科学的发展观认识肿瘤，凭借不屈不挠的勇气和信心战胜病魔，重获健康！

周娴君

2007 年 3 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

序

疾病有时并不那么可怕，甚至包括癌症。可怕的是患病时的精神崩溃，或是产生巨大的心理障碍，导致情绪紊乱，生活无序，甚至失去对生命的期望；可怕的是缺乏对疾病的正确认识，不能及时就诊并采取符合循证医学的科学合理的系统治疗。康复治疗是这系统治疗中的重要部分，对癌症患者的康复治疗所起到的有时是令人难以置信的效果。近些年来在人们了解到癌症康复治疗作用后发现康复期间的身心保健以及日常生活的处理与康复治疗有密切的关联，受到了人们的高度关注并迅速发展。

要提高全民的卫生、保健、健康意识，离不开有一批人人都能看懂的科普书籍。深入浅出、化专业知识为通俗读物，是目前社会和人们生活中很需要的。因此，作者通过自己在工作中学习、积累、总结的临床经验，写出的《癌症康复》一书，有其独到、实用之处。这本书的出版，对指导癌症治疗后患者的生活、促进康复、帮助他们回归社会，达到有质量的生存，有着积极的作用。

随着经济社会的飞速发展，人们对护理的要求不再局限于医院，健康的需求也不再仅仅是患者，护士的工作范围已经扩大到家庭、社区。这样，对护士的要求更高了，知识面要宽、要多样化，并要善于总结、提高。我希望有着丰富实践经验的临床护士，都能拿起笔来认真总结，书写出具有指导意义的文字，为提

高全民身体素质作出自己的贡献。如同作者在书中写的那样，做一个名符其实的健康卫生。

孙维佳

于 2007 年 5 月 12 日护士节前夕

前言

目前，我国癌症的发病率不断上升。据统计，20世纪90年代就已上升为10万人中有127例，近年来每年新增患者近170万人。虽然人类在征服癌症的抗争中取得了显著的成绩，但仍有相当一部分患者死于癌症。癌症，以其对健康的高危害性被人们称为“绝症”，常常令人谈之色变。

作为一名基层医务人员，耳闻目睹了患者身患癌症时的种种痛苦、悲观、抗争、困惑、茫然，甚至死亡，心中时常感慨万千。除了对于生命的惋惜，更为患者健康知识的匮乏而感到遗憾。在病房中，常常有患者提问：这个能吃吗？那个能喝吗？有些患者甚至连鸡、鸭、鱼、肉都不敢吃，怕补了癌肿。有的人认为是“发物”，能引起癌症复发和转移，于是有人每天用糖佐餐，就着白米饭。看了真让人扼腕叹息。更有患者一旦患上癌症，便一蹶不振，认为死神已经临近，将生的权力拱手相让，不愿与癌症进行抗争。

癌症真有这么可怕吗？得了癌症就只能坐以待毙？能不能积极治疗？癌症患者该如何照顾好自己，延长生命，提高生存质量？经过认真仔细的思考，作者决心拿起笔来，写下自己35年来的工作经验与学习心得，用以帮助千千万万的癌症患者与康复者，与他们共渡难关，做一个名符其实的健康卫士。

《癌症康复》力图为癌症康复者及其家属释疑解惑，帮助他们在与癌症抗争的过程中寻找一条正确的道路、一条通往健康之路，以提高疗效、改善预后、促进康复、延长寿命、提高生活质量。全书共 12 部分，从多角度、多方面对癌症的治疗、康复、心理指导、衣食住行等作了详尽的介绍，内容科学、实用，操作性强，既是癌症患者不可或缺的治疗保健用书，更是一本癌症患者的生活指导用书。

本书承蒙恩师、世界第 32 届南丁格尔奖章获得者周娴君教授，省儿童医院护理教研室主任、儿科护理教授方立珍老师的鼓励、指导，以及湘雅医院肿瘤放疗专家章正老教授，我的同事肿瘤科全体医生、护士同仁的帮助，终于成书。在此深表谢意。

本书旨在为癌症康复者提供一些生活和保健指导，帮助他们早日康复、回归社会、报效国家。因缺乏写作经验，书中不足之处在所难免，敬请各位读者、同行不吝赐教。

谢啸萍

2007 年 3 月

目 录

一 话说癌症

1.癌症是什么 …… 1
2.什么是致癌因素 …… 2
3.癌是怎样“吃人”的 …… 2
4.癌细胞是如何转移的 …… 3
5.癌症能治愈吗 …… 4
6.癌症的治疗方法有哪些 …… 4
7.什么是癌症的综合治疗 …… 5
8.癌症治疗后的关键问题是什么 …… 6
9.什么是康复 …… 7

二 化疗的基本知识与不良反应

1.什么是化学药物治疗 …… 8
2.化疗药物是如何“抗癌”的 …… 9
3.化疗药物的分类 …… 9
4.烷化剂类药物的作用原理及主要制剂 …… 9
5.抗代谢类药物的作用原理及主要制剂 …… 9
6.抗生素类抗癌药及主要制剂 …… 10
7.植物类抗癌药及主要制剂 …… 10
8.金属类抗癌药及主要制剂 …… 10
9.激素类抗癌药及主要制剂 …… 11

10.化疗药物的给药途径有哪些 …… 11
11.化疗药物的毒性反应 …… 11
12.什么是化疗的近期反应 …… 11
13.什么是化疗的远期反应 …… 12
14.什么是可逆性毒性 …… 12
15.什么是不可逆性毒性 …… 12
16.化疗药物的致癌作用 …… 12
17.能致癌的药物有哪些 …… 13
18.什么是姑息性化疗 …… 13
19.什么是根治性化疗 …… 14
20.防止继发肿瘤的对策 …… 14

三　放射治疗的基本知识及不良反应

1.什么是放射治疗 …… 15
2.放射治疗的发展史 …… 16
3.放射治疗的分类 …… 17
4.什么是根治性放射治疗 …… 17
5.什么是姑息性放射治疗 …… 17
6.常用放射治疗设备 …… 17
7.医用电子加速器及疗效特点 …… 17
8.钴 ^{60} 远距离治疗机及疗效特点 …… 18
9.后装治疗机 …… 18
10.后装治疗的疗效及副作用 …… 18
11.放射治疗后主要反应有哪些 …… 19

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

12.什么是近期反应 …… 19
13.近期反应有哪些表现 …… 19
14.什么是远期反应，主要反应有哪些 …… 20
15.放射性龋齿 …… 20
16.放射性龋齿的预防 …… 20
17.放射治疗后为什么不能拔牙 …… 21
18.张口困难 …… 21
19.张口困难的预防 …… 21
20.放射性中耳炎 …… 21
21.放射性中耳炎的早期预防 …… 22
22.放射性皮肤病变 …… 22
23.皮肤病变的早期预防 …… 23
24.放射性脊髓病 …… 23
25.放射性脊髓病的早期预防 …… 23
26.顽固的口干与口干的防治方法 …… 24
27.放射性脑病与早期预防 …… 24
28.放射性肺纤维化与早期预防 …… 25
29.乳腺癌放射治疗后副作用 …… 25
30.乳腺癌放射治疗后副作用的早期处理对策 … 26
31.放射治疗后阴道萎缩 …… 26
32.阴道萎缩的处理对策 …… 26

四　康复者应具备良好的心理因素

1.什么是心理健康 …… 28

2.心理健康的“锦囊妙计” …… 29
3.良好的情绪是治疗癌症的良药 …… 30
4.肿瘤患者最新的6种心理疗法 …… 31
5.从心理上把“癌魔”禁锢 …… 32
6.学会自己“找乐子” …… 33
7.空虚是康复者心灵的大敌 …… 33
8.学会享受清闲 …… 35
9.凡事做个“马大哈” …… 35
10.学会恬淡待人 …… 36
11.精神“免疫力”的重要性 …… 37
12.精神免疫的三大法宝 …… 38
13.对现实要有良好的适应力 …… 39
14.为自己的亲人坚强起来 …… 40
15.心理关怀能带来双赢 …… 41

五　康复中需要掌握的家庭护理技巧

1.哪些肿瘤术后要造瘘 …… 43
2.喉癌术后气管造瘘口的护理 …… 43
3.瘘口如何护理 …… 43
4.喉造瘘者注意事项 …… 44
5.食管代喉的发音 …… 45
6.食管代喉发音的基本原理 …… 45
7.口腔肿瘤术后以及放疗、化疗后的护理 …… 45
8.直肠癌术后肠造瘘的护理 …… 46

9.人工肛门周围的皮肤清洁 …… 46
10.人工肛袋的清洁与消毒 …… 47
11.肠造瘘者饮食须知 …… 47
12.人工肛门与排便的观察 …… 48
13.会阴部病变的护理 …… 48
14.为什么要做腔道冲洗 …… 49
15.如何进行鼻咽冲洗 …… 49
16.如何进行阴道冲洗 …… 50
17.冲洗液的家庭配制 …… 50
18.腔道冲洗的注意事项 …… 51

六　康复期的正确用药及关注复发征兆

1.切忌病急乱投医 …… 52
2.不要相信游医、巫医 …… 54
3.服药太多要人命 …… 55
4.惹祸的偏方 …… 57
5.你知道正确服药吗 …… 58
6.什么是缓释片 …… 58
7.什么是肠溶片 …… 59
8.什么是多层糖衣片 …… 59
9.不能同时服用的中西药 …… 59
10.避免酸碱中和引起失效 …… 60
11.避免毒性相加引起副作用 …… 60
12.避免多种生物碱堆积中毒 …… 60

13.避免建立癌细胞转移通道 …… 60
14.长期服药引起营养障碍 …… 61
15.为什么润了肠子干了眼睛 …… 61
16.什么是脂溶性维生素 …… 62
17.他为什么缺磷 …… 62
18.食疗中的用药安全 …… 63
19.什么是人参中毒综合征 …… 63
20.警惕服药中的锥体外系反应 …… 64
21.什么是锥体外系反应 …… 66
22.中药煎熬须知 …… 66
23.中药服用方法 …… 67
24.你知道中药煎熬的术语吗 …… 67
25.你知道如何收藏药物吗 …… 68
26.没有明显感冒的咳嗽 …… 70
27.肺癌为什么夜咳厉害 …… 71
28.为什么突然走路不稳了 …… 71
29.什么叫共济失调 …… 72
30.喷射性呕吐要警惕 …… 73
31.什么叫喷射性呕吐 …… 74
32.肺癌为什么容易脑转移 …… 74
33.短期内视力急剧下降 …… 75
34.鼻咽癌为什么影响视力 …… 75
35.没有明显外伤的骨痛 …… 76
36.骨癌为什么夜痛剧烈 …… 77

37.突然发生的晕倒 …… 77
38.什么是肝源性低血糖 …… 78
39.顽固的打嗝 …… 79
40.什么是顽固性呃逆 …… 80
41.不明原因的皮肤变黄 …… 80
42.皮肤为什么变黄了 …… 81

七 康复者的起居生活

(一) 康复者的居家环境 …… 82
1.居家需要什么样的环境 …… 82
2.你家的空气好吗 …… 82
3.室内为什么要通风 …… 83
4.如何减少室内污染源 …… 83
5.居家常用空气消毒法 …… 84
6.空气消毒注意事项 …… 85
7.噪声是居家的大敌 …… 85
8.噪声的分类 …… 85
9.噪声是如何伤人的 …… 85
10.居室内不放置有害植物 …… 86
11.影响空气质量的植物有哪些 …… 86
12.散发异味的植物有哪些 …… 86
13.引起过敏的植物有哪些 …… 87
14.卧室内不宜放置电视机 …… 87
15.电视机要勤除尘 …… 87

16.适体的卧具益健康 …… 88
17.软硬适宜的床 …… 88
18.高矮适宜的枕头 …… 88
19.轻重适宜的盖被 …… 89
20.床单、被套常清洗 …… 89
21.床上用物常晾晒 …… 90
22.盖被要如何翻晒 …… 90
23.睡床要如何摆放 …… 91
24.什么样的睡姿利康复 …… 91
25.居家应注意的潜在危险 …… 92
26.吃饭注意细嚼慢咽 …… 92
27.为什么要注意骨、刺卡喉 …… 93
28.洗澡要注意防滑倒 …… 93
29.危险之处莫停留 …… 94
(二)康复者的性生活 …… 94
1.得了癌症能过性生活吗 …… 95
2.适度的性生活利于康复 …… 95
3.做放疗、化疗后能怀孩子吗 …… 96
4.千万不要冒险怀孕 …… 96
5.阴道萎缩怎么办 …… 97
6.癌症在夫妻间传染吗 …… 98
7.夫妻同患癌是怎么回事 …… 99
8.得了癌症要禁房事吗 …… 99
9.什么情况下应节制性生活 …… 100

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com