



肿瘤

(第二版)

Cancer Care at Home

居家疗法



张俊
——
主编

· 用医学的方法治疗疾病 · 用哲学的思考探究疾病
· 用慈爱的光芒弥补智慧的不足

—— 张俊



主编

张 俊

肿瘤居家疗法

(第二版)

Cancer Care at Home



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

肿瘤居家疗法/张俊主编. —2版.—上海:上海科学技术出版社, 2019.7

ISBN 978-7-5478-4422-9

I. ①肿… II. ①张… III. ①肿瘤—疗法 IV. ①R730.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第073207号

肿瘤居家疗法(第二版)

主 编 张 俊

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11

字数 100千字

2014年1月第1版

2019年7月第2版 2019年7月第2次印刷

ISBN 978-7-5478-4422-9/R·1835

定价: 36.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换



肿瘤的发生和发展是一个非常复杂的过程；
同样，治疗肿瘤也不容易。肿瘤既聪明又邪恶，
如何赢得抗癌战并维护生而为人的尊严，
不仅是医学的任务，也是全人类的挑战。

——致所有正在与肿瘤作战的癌友及家人

感谢



- * 上海市疾病预防控制中心肿瘤防治专业委员会肿瘤防治项目
专项基金资助
- * 上海市医学领军人才项目资助
- * 上海市优秀学术/技术带头人项目资助
- * 上海交通大学医学院高峰学科——临床医学“研究型医师”
项目



本书从肿瘤认知新视角、抗肿瘤治疗药物所致不良反应的应对、肿瘤患者的居家照护、热点话题与科普问答四个方面，系统全面地介绍目前对肿瘤认知的更新、主要治疗手段以及居家照护等相关问题。

作者创新性地提出“肿瘤居家疗法”这一概念，并从抗肿瘤治疗常见不良反应及其应对措施、居家照护要点、肿瘤认知常见疑问等方面做了详细阐释，旨在为肿瘤患者及其家人提供更为科学、专业、有效的参考与指导，舒缓肿瘤及抗肿瘤治疗带来的痛苦，维护人生尊严及生活质量。

同时，书中还通过“二维码”的形式增加了“专家解说视频”，从多个角度，解读肿瘤居家治疗技巧，让肿瘤患者对肿瘤不再畏惧，树立战胜肿瘤的信心。



名誉主编

朱正纲

主 编

张 俊

参编者

施 敏 计 骏 忻 笑



张俊,1973年生,医学博士,博士研究生导师。现任上海交通大学医学院附属瑞金医院肿瘤科主任、上海消化外科研究所研究员。入选上海市医学领军人才、上海市优秀学术/技术带头人,获上海市卫生系统“银蛇奖”。

现任中华医学会肿瘤学分会胃癌学组副组长、中国抗癌协会肿瘤支持治疗专业委员会副主任委员兼青年委员会主任委员、中国临床肿瘤学会(CSCO)青年专家委员会副主任委员、中国医师协会肿瘤医师分会青年委员会副主任委员、中国医师协会整合医学分会整合肿瘤学专业委员会副主任委员、中国医药教育协会腹部肿瘤结直肠癌分会副主任委员、上海市医学会肿瘤靶分子专科分会候任主任委员、上海市医师协会肿瘤学分会副主任委员、上海市抗癌协会肿瘤免疫治疗专业委员会副主任委员、上海市抗癌协会胃癌分子靶向与免疫治疗专业委员会副主任委员。



主要研究领域为实体肿瘤的靶向治疗与化学治疗。在国内外专业期刊发表学术论文40余篇,共同主编或主译《结直肠癌规范化诊疗:国际进展与中国实践荟萃》《癌症转化医学研究中的靶向治疗》,参编《胃肠道间质瘤》《胃癌研究新进展》等多部专著。作为课题参与人获国家科学技术进步奖二等奖、教育部高等学校科学研究优秀成果奖(科学技术)自然科学奖二等奖、上海市科技进步奖一等奖、上海市医学科技奖三等奖等。





癌症起源于人，也止步于人；医者治病，但重要的是救人。正如苏珊·桑塔格在《疾病的隐喻》一书中所言，癌症是一种“典型的属于20世纪的苦难”。在常见的恶性实体肿瘤诊疗方面，历经数十年之努力，医学界业已逐渐形成以延长患者生存期和维护生活质量为目标，以基于循证医学的多学科诊疗为指导的临床实践理念。

但从患者角度而言，目前常用的肿瘤治疗方法，包括外科手术、放射治疗、化学治疗等，均是由医生主导的单向治疗，如何让患者及其家属主动获悉肿瘤相关知识的最新进展，如何答疑解惑，有针对性地指导患者及其家属配合治疗、掌握居家照护要点，对提高肿瘤综合治疗疗效起着非常关键的作用。在对抗疾病的过程中，充分尊重生命的价值，是写这本书的初衷。

在此背景之下，我们于2015年撰写了《肿瘤居家疗法》（第一版）。通过“肿瘤居家疗法”这一新视角，以通俗的语言，系统地为患者及其家属讲解肿瘤基础知识，阐述肿瘤治疗过程中的不良反应及其相应的处理措施，并为肿瘤复发患者和晚期肿瘤患者提供积极的应对策略，宣传肿瘤可防可治的理念；让肿瘤患者及其家属了解当前常用的抗肿瘤治疗手段、应对措施、不良反应处理方法等相关知识；帮助肿瘤患者及其家属减少恐慌心理，使他们能更好地直面肿瘤和肿瘤的复发；为肿瘤治疗提供科学、专业、有效的参考指南；帮助更多的患者缓解肿瘤带来的痛苦，并有效提高生活质量。内容上，既介



绍常见肿瘤防治方法,又关注心理、情绪、营养、支持等;既注重知识的介绍,又强调人文关怀。

此书一经面世,便受到社会的广泛关注。随着医学知识的不断更新,微信、微博等平台的飞速发展,希望《肿瘤居家疗法》再版的呼声也日渐强烈。以此为契机,《肿瘤居家疗法》(第二版)在原有的基础上,进一步完善了抗肿瘤治疗过程中各种不良反应的应对处理措施,还加入了肿瘤居家照护等章节。此外,也整理了我个人微信公众号、微博平台中读者经常提及、具有普遍意义的问题解答。感谢广大病友,他们的疑问不断地启发和激励我,也是让我克服倦怠,坚持做到微信公众号和微博每日一更新的力量源泉。因为需要,所以存在。

《肿瘤居家疗法》是一本爱心满溢的书,第二版则是爱心的接力。借此书出版之际,感谢我的同事们利用业余时间为一本书付出的努力。本书每个环节充盈的是对肿瘤患者及其家庭深深的关切和爱意,愿爱心不断接力下去。

2018 年秋



2007年,我接诊了一位来自福建、身患重疾的陈姓老人。在为期6个月的治疗中,老人不疾不徐、从容面对疾病的气质和心态,让看惯生离死别的我印象颇深。其子陈俭先生也是一位充满爱心之人,我们很快成了朋友。老人后虽西去,但我们不以医患而以一家人的身份开始了交往。

无意中,我谈及早前在国外多家知名肿瘤中心参观和学习时,均见其设有患者学习中心(learning center),里面有很多放在书架上任人自取、提供肿瘤治疗资讯的科普小册子。回国后,我亦曾多次在上海市癌症康复俱乐部授课,每次均被病友大量问询。陈先生马上建议,何不也撰写些科普手册以回答患者和家属关心的问题,造福更多肿瘤患者和家庭?真是心有灵犀、一拍即合。当时我正被烦冗的日常事务所累,日益疏懒了出版科普图书的兴趣。现有人提出建议,便重新点亮了我对此工作的热情。

平心而论,在肿瘤治疗药物与治疗技术方面,国内外差距日益缩小,我国肿瘤患者能够在国内得到先进的医疗服务。但在患者支持和宣教系统方面,与国外相比还是差距甚远。患者和家属急需获得与其疾病相关的知识和资讯,但求助途径实在太少,可读性强、实用价值高的资料更是寥寥无几。另一方面,由于国情和传统文化之故,我国有太多的肿瘤患者因家属坚持隐瞒病情,无法以主动积极的态度接受抗肿瘤治疗。家属用心良苦,但未必对治疗有益。其实,并非肿瘤患者



人人精神脆弱、难以接受患病的事实,更多的患者在知晓病情后,反而以更为积极的态度面对疾病,配合治疗。因为生命只有一次,每个人都是倍加珍惜的。

在陈先生的大力推动下,我们翻阅了美国、欧洲等国的肿瘤科普图书,汲取精华,并结合我国的文化背景和社会情况,从患者及其家人的角度选择亟待解答的问题,有针对性地给予说明,包括治疗的代价、如何直面晚期肿瘤甚至死亡等人文命题。期间,郑家鑫、张静、周蕾、袁琨、黄娟、张冰等为本书素材和参考资料收集与整理做了大量工作。在经费筹措方面,幸获香港方樹福堂胃肠肿瘤慈善基金、上海市疾病预防控制中心肿瘤防治专业委员会肿瘤防治项目专项基金以及国家临床重点专科(肿瘤学)项目资助,本书方得以付梓,在此致谢。

乐意帮助他人的人,自己也一定会感到很开心。这是一本充满爱心的书,充盈着对肿瘤患者及其家庭深深的关切和爱意。我们衷心希望,此书能够对肿瘤患者及其家庭有所帮助。

2014年9月



肿瘤认知新视角

- * 什么是肿瘤 / 004
- * 常用肿瘤医学术语 / 006
- * 初诊肿瘤后的家庭关系应对 / 008
- * 肿瘤有哪些治疗方法 / 010



抗肿瘤治疗药物所致不良反应的应对

- * 抗肿瘤治疗过程中如何预防感染 / 020
- * 不要忽视抗肿瘤治疗期间的疲劳感 / 024
- * 科学应对抗肿瘤药物相关的神经毒性 / 033
- * 抗肿瘤治疗期间的口腔护理 / 036
- * 控制抗肿瘤治疗引起的恶心和呕吐 / 042
- * 与肿瘤相关的腹泻应对方法 / 049
- * 抗肿瘤治疗所致便秘的应对 / 054
- * 肿瘤所致焦虑和恐惧的应对 / 059
- * 如何改善肿瘤患者的食欲不振 / 062
- * 血便的成因及应对方法 / 065



- * 血尿的成因及应对方法 / 067
- * 肿瘤所致意识混乱的应对方法 / 069
- * 肿瘤所致抑郁的应对方法 / 072
- * 肿瘤所致行动困难的应对方法 / 076
- * 肿瘤所致发热的应对方法 / 078
- * 肿瘤所致脱水的应对方法 / 081
- * 抗肿瘤治疗所致脱发的应对 / 083
- * 肿瘤所致呃逆的应对方法 / 085
- * 肿瘤相关皮肤瘙痒的应对方法 / 086
- * 肿瘤患者如何享受无痛人生 / 089
- * 肿瘤所致皮肤干燥的应对方法 / 093
- * 如何处理皮肤压力性损伤 / 095
- * 肿瘤及抗肿瘤治疗所致睡眠障碍的应对 / 098
- * 肿瘤所致吞咽困难的应对方法 / 100



肿瘤患者的居家照护

- * 居家期间的自我管理 / 106
- * 居家期间的营养管理 / 110
- * 居家期间的运动管理 / 116
- * 带静脉导管出院患者的居家照护 / 119
- * 主要照护者的角色和任务 / 121



* 居家治疗期间的用药与随访管理 / 123

* 居家治疗期间的造口护理 / 125



热点话题与科普问答

Q1 肿瘤就是癌症吗? 什么是良性肿瘤? / 129

Q2 哪些癌症地域属性比较强? / 129

Q3 癌症是老年病吗? 年轻人是否需要关心? / 129

Q4 年轻人得癌症的概率有多大? 如何预防? / 130

Q5 听说癌症不仅有“穷富之分”,还有“男女之别”,
这是真的吗? / 131

Q6 癌症会遗传吗? / 131

Q7 妈妈患胃癌且已晚期,孩子是否会因遗传而易发肿瘤? 有
什么预防措施吗? / 132

Q8 大便不规律是癌症的前兆吗? / 133

Q9 癌症是怎样检查出来的? 普通体检能查出癌症吗? / 134

Q10 乳腺囊性占位是什么意思? / 135

Q11 获取病理组织的方式有哪些? / 135

Q12 什么检查确诊胰腺癌? / 135

Q13 结肠癌需要做基因突变检测么? 有哪些靶向治疗药物? / 136

Q14 国内是否可做 *Septin 9* 基因甲基化检测? 其筛查准确率是
否高于肠镜? / 136



- Q15 PET-CT对人体有伤害吗? 往血管里注射的药物是否有毒? / 137
- Q16 病理报告上写的TNM和 N_0 是什么意思? / 137
- Q17 横结肠恶性肿瘤(近肝曲 $T_4N_2M_0$)属于第几期? / 138
- Q18 口服氟尿嘧啶类化疗药物期间应注意什么? / 139
- Q19 治疗胃癌和乳腺癌的很多药物相同,有些靶点也一致,那么对乳腺癌有应答的治疗方法是否可用于治疗胃癌? / 140
- Q20 鉴于东西方人身体的差异,国外的新型抗肿瘤药物是否适合中国人? 应如何选择合适的新型抗肿瘤药物? / 141
- Q21 如何参加新药临床实验? / 141
- Q22 化疗期间如因特殊原因不能连续化疗是否会影响化疗效果? / 142
- Q23 感冒了还能化疗吗? / 142
- Q24 化疗和靶向治疗可以同时进行吗? / 142
- Q25 化疗间隔期间,是以休养为主还是可以做些锻炼呢? / 143
- Q26 化疗后出现全身瘙痒的原因是什么? / 143
- Q27 胃癌化疗后出现面部色素沉着怎么办? / 143
- Q28 化疗期间患者出现发热症状且白细胞偏低,如何应对? / 144
- Q29 化疗期间的血小板水平降低可通过食疗来改善吗? / 144
- Q30 血小板水平偏低应关注哪些注意事项? / 145
- Q31 化疗引起的静脉炎应如何处理? / 145
- Q32 化疗的副作用能不能吃中药调理? / 146
- Q33 肿瘤患者化疗期间是否可以晒太阳? / 146