

我是如何

战胜 癌症 的



癌症病人康复 与养生指导

张学军 主 编
刘树琴 李 旭 副主编

病人谈病
怎样科学识病、治病、防病
怎样配合医生战胜疾病
怎样自我调适、自我保健
怎样带病生存、延长生命

陈振东 门奋勇 彭开桂 王圣应 陆林 编著



人民卫生出版社

我是如何

战胜
癌症

的

癌症病人康复
与养生指导

张学军 主 编

刘树琴 李 旭 副主编



陈振东 门奋勇 彭开桂 王圣应 陆林 编著

 人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我是如何战胜癌症的: 癌症病人康复与养生指导/
陈振东等编著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05573-1

I. 我... II. 陈... III. ①癌-康复②癌-保健
IV. R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045793 号

癌症病人康复与养生指导

编 著: 陈振东等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.5

字 数: 139 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05573-1/R·5574

定 价: 13.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



前言

癌症是多发病和常见病，在我们中国，近 $1/4$ 的人或迟或早要患癌症。大家对癌症治疗给患者带来的副作用、经济负担和身心压力，多少都有耳闻。电视电影及新闻媒介对癌症病人所遭受痛苦的渲染，社会上有关癌症的许多似是而非的传言，使它成为最使人感到害怕的一类疾病。

事实上，癌症的发病原因尽管仍知之不多，但现代医学技术在癌症诊断上已经很有把握，治疗上也有了长足的进步。原先令人生畏的治疗副作用，例如化疗引起的恶心呕吐、食欲不振、白细胞减少等等，已基本能够予以有效地预防。随着更精良的放疗装备逐步投入临床使用，放疗所造成的身体损伤有了明显的减少。癌症疼痛等肿瘤的并发症亦完全能被现有手段所控制。更重要的是，癌症病人有 $1/4 \sim 1/3$ 可以被彻底治愈。

癌症的诊断治疗不仅仅是医务人员的事，病人及家属对病情的正确认识以及建立在此基础上的良好心态，对治疗效果有重要的影响。但是，作为癌症患者，又不可能对医学有多么深刻的理解，加之社会上存在的对癌症的诸多误解、一些医药厂家和江湖“名



医”出于经济考虑而进行的不实宣传，严重地干扰了病人、家属对治疗的合理选择，导致他们承受了许多不必要的身心负担，本应得到的最合适治疗没有落到实处。

本书作者都是工作在临床第一线的富有经验的临床医生，他们每天都在深切地感受到病人家属的体验，对病人、家属进行心理咨询和宣传教育是其工作中的应有之责。他们从病人的角度出发，尝试以病人的语言，将癌症诊断治疗及康复中的共性问题诉述给广大癌症病友。安徽省卫生防疫站冷樱医师的插图使得这本书图文并茂。相信这些将更加有助于患者、家属面对癌症诊断治疗中的困惑，及时调整心态，配合医务人员共同战胜疾病。此外，本书所特别介绍的饮食调理、性功能康复、常见症状的家庭处理，会给癌症患者及家属以十分有用的具体指导。我们欢迎读者对本书提出批评意见，以便再版时进一步修订。

编者

2003年8月



目 录

第一部分 正确认识 2

- 1. 病情是知道好还是不知道好 2
- 2. 癌症是突然发生的吗 5
- 3. 癌症到底遗传还是不遗传 7
- 4. 不要指望癌症自行消退 9
- 5. 癌症不传染 10
- 6. 癌症并非不治之症 11
- 7. 为什么癌症的疗效评价只用 5 年生存率
而不用治愈率 13
- 8. 癌症怎样影响人体健康 14
- 9. 肿瘤治疗方法互有短长 16
- 10. 治病也可致病, 治疗并非
越多越好 21
- 11. 善于让家里人帮忙 22
- 12. 家属顶得上半个医生 23



第二部分 配合治疗 25

- 1. 惧怕检查要不得 25
- 2. 检查不是越贵越好越多越好 27
- 3. 常用影像检查的优缺点 28
- 4. 影像检查前适当准备事半功倍 32
- 5. 怎样作好肠道准备 36
- 6. 接受内镜检查要注意哪些问题 37
- 7. 送标本化验时要注意什么问题 39
- 8. 学会看化验单 40
- 9. 转院治疗的病人应做好哪些准备 42
- 10. 病期和健康状况自己能估计 44
- 11. 术前自己要适当准备 46
- 12. 癌转移后是否适合再做手术 48
- 13. 癌症局部复发是否需要积极治疗 49
- 14. 60 岁以上的老年人还能动手术吗 49
- 15. 放疗方法众多, 作用各有千秋 50
- 16. 放疗要注意的问题 54
- 17. 放疗结束时肿瘤未完全消失就是
 治疗失败吗 58
- 18. 化疗反应不可怕 59
- 19. 化疗得不偿失吗 64
- 20. 术后化疗什么时候开始最好 65
- 21. 化疗药物漏出血管怎么办 65



● 22. 不要轻信单方偏方治疗癌症	67
● 23. 对获专利和发明奖的医疗用品多 问几个为什么	69
● 24. 毒瘤慎用“以毒攻毒”	70
● 25. 病人不听医嘱原因何在	72
● 26. 怎样理智地作出“放弃治疗” 的决定	77
第三部分 心理调整	79
● 1. 肿瘤病人的一般心理反应有哪些	79
● 2. 怨天尤人无济于事, 自己给自己 找快乐	82
● 3. 病人角色要扮演好	83
● 4. 要学会带病生存	85
● 5. 什么叫焦虑, 如何治疗	86
● 6. 什么叫抑郁, 如何治疗	88
● 7. 怎样知道自己有焦虑和抑郁	89
● 8. 肿瘤病人还有哪些常见的精神和 行为异常	92
● 9. 怎样给病人以心理上的支持	94
● 10. 过分关心病人有害无益	95
● 11. 家属的压力比你还要大	98



第四部分 生活起居、休闲娱乐及重新工作 106

- 1. 重建健康生活方式..... 106
- 2. 培养新的兴趣 108
- 3. 癌症病人在旅游中要注意的问题..... 109
- 4. 掌握好锻炼身体的度 110
- 5. 练气功要防止走火入魔 111
- 6. 病后工作有益无害..... 113
- 7. 正确认识旁人评价,坦然面对竞争 114
- 8. 服人参有讲究 117
- 9. 如何面对新出现的不适 118
- 10. 肿瘤病人康复后能否结婚 119
- 11. 肿瘤病人能否生育和喂奶 120

第五部分 合理膳食 122

- 1. 什么叫食疗..... 122
- 2. 抗癌食品到底有没有 123
- 3. 病后食品因人制宜,“忌口”没有
多少根据 125
- 4. 鸡蛋、公鸡真是“发物”吗 127
- 5. 常见症状的食疗 129
 - 5.1. 贫血..... 129
 - 5.2. 虚弱..... 130
 - 5.3. 呃逆(打嗝) 131



5.4. 消化不良	131
5.5. 食欲不振 (胃口差)	133
5.6. 便秘	134
5.7. 失眠	134
5.8. 放疗、化疗反应	135
5.9. 腹水	135
● 6. 各种癌症的食疗	136
6.1. 食管癌	136
6.2. 胃癌	138
6.3. 肝癌	139
6.4. 结肠癌、直肠癌	140
6.5. 肺癌	141
6.6. 乳腺癌	143
6.7. 妇科肿瘤	143
6.8. 白血病及恶性淋巴瘤	144
6.9. 鼻咽癌及其他头颈部肿瘤	144
第六部分 不要忽视性康复	146
● 1. 性是人的基本需要	146
● 2. 性受心理活动影响最大	148
● 3. 大脑活动对性功能有什么影响	152
● 4. 癌症病人怎样才能获得满意的性生活	153
● 5. 化疗或头部放疗病人为什么特别害怕	



- 掉头发 155
- 6. 肿瘤病人性欲异常的常见原因
 有哪些 159
 - 7. 肿瘤病人性交异常的常见原因
 有哪些 162
 - 8. 肿瘤病人阳痿的常见原因有哪些..... 162
 - 9. 肿瘤病人射精异常的常见
 原因有哪些..... 163
 - 10. 女性肿瘤病人无性欲高潮和阴道痉挛
 的常见原因有哪些 164
 - 11. 肿瘤病人性交疼痛的常见原因
 有哪些..... 165
 - 12. 乳房切除不会影响性生活 166
 - 13. 子宫切除后有哪些特殊的性问题
 如何解决 171
 - 14. 宫颈癌和阴道癌患者有哪些特殊的性
 问题如何解决..... 172
 - 15. 外阴癌病人有哪些特殊的性问题
 如何解决 173
 - 16. 阴茎癌病人有哪些特殊的性问题
 如何解决 173
 - 17. 睾丸或卵巢切除不妨碍性生活 175
 - 18. 人工肛门患者有哪些特殊的性问题,
 如何处理 177
 - 19. 膀胱癌患者有哪些特殊的性问题,



如何处理	180
第七部分 家庭治疗与护理	182
● 1. 备好家庭治疗用品.....	182
● 2. 家庭用药的注意事项	184
● 3. 如何看待药品说明书中的作用 和副作用	186
● 4. 病人和家属应该如何对待食欲不振	187
● 5. 味觉异常事出有因.....	190
● 6. 肿瘤病人为什么常有“吃一种厌一种” 的现象	190
● 7. 食欲不振可以药物治疗	192
● 8. 照顾好卧床病人的进食	193
● 9. 肿瘤病人为什么常有便秘.....	194
● 10. 便秘会带来哪些问题.....	195
● 11. 发生便秘怎么办	196
● 12. 腹泻怎么办	197
● 13. 皮肤瘙痒的护理	198
● 14. 失眠莫紧张	199
● 15. 淋巴结肿大就是转移癌吗	202
● 16. 癌症病人为什么常有疼痛	203
● 17. 为什么说疼痛与精神、心理因素有 重要联系	204
● 18. 怎样估价疼痛的程度.....	206



- 19. 治疗癌症疼痛有哪些常用的方法 206
- 20. 什么叫癌症的三阶梯止痛法 207
- 21. 常用的止痛药物有哪些 208
- 22. 使用阿司匹林、消炎痛、扑热息痛应
 注意哪些问题 209
- 23. 使用强麻醉性止痛药应注意
 哪些问题 209
- 24. 控制癌症疼痛方面有哪些常见的
 认识错误 210
- 25. 怎样护理人工肛门 213
- 26. 膀胱造瘘护理讲技巧 215
- 27. 诊断治疗中经常遇到的外文缩写 216

新年的钟声终于敲响，在这新旧世纪交替之际，世界人民都在回顾过去，规划未来，而我作为一个有幸生存了十余年并且已到退休年龄的癌症患者，虽然没有多少对未来事业的憧憬，没有多少豪情壮志，但我有这么多年癌症诊治和康复的经历，有不幸先我而去以及目前仍然健在病友们的所见所闻，不禁萌发一种冲动，——把它们以问答的形式写出来，或许能对众多的癌症患者有所帮助，也算是一种对社会的贡献吧。

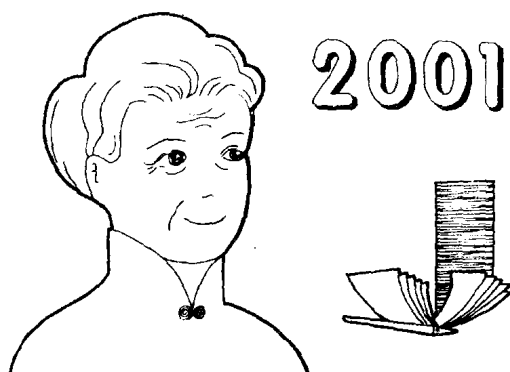


图1 新年，女性患者面对读者诉说



第一部分

正确认识

1. 病情是知道好还是不知道好

1986年11月19日，我一生中难以忘怀的日子。在这之前三天的晚上，一向健康的我，洗澡中无意中发现自己左边乳房上有一个包块，心中于是忐忑不安起来，该不是乳腺癌吧？于是一夜无眠。第二天一早，在爱人的陪同下，早早去了医院。谁知道，为我检查的医生一脸凝重，他立即为我做了肿块切除，并且要我回去等待化验结果，这时候我就有了预感——事情不妙。好容易等到第三天取报告的日子，我爱人坚持不让我去医院，他要为我取回报告。家离医院不远，来回也不过几十分钟，可我爱





人却直到中午才回来。我迫不及待地问他结果，他说没事没事，只是一个良性肿瘤，再开一次小刀就可以了。似乎怕我不相信，他甚至还给我看了医院的报告单，上面写着“左乳房良性肿瘤”。可是他说话间声音发紧，眼神明显不对。到了晚上，在邻近城市工作平常不爱回来的儿子、女儿，不知怎么地同时回了家，几个人躲在一起嘀嘀咕咕，我一来他们就明显地变了话题。

晚上11点，一向躺倒就睡的爱人，却在床上辗转反侧。我本能地感到，我肯定不是什么乳房良性肿瘤。良性的肿瘤为什么还要再手术？爱人为什么如此反常，上午出去老半天才回家，晚上为什么失眠？儿子女儿为什么迟不回早不回却偏偏这时候同时回来，肯定是爱人在什么地方给他们打了电话。他们一定有什么事瞒着我。经不住我的反复盘问，爱人终于不情愿地告诉我，那张报告单是假的，是怕我受不了，央求医生重写的，儿子女儿也是他叫回来的。我说，你也真是，乳腺癌就在表面，是要动大手术的，你们能隐瞒得了吗？迟还不如早告诉我，我也好有个准备。况且，我又不是么脆弱的人，我比你们还能担得起事情。

后来，我在接触了许多癌症病友后才知道，几乎每一个患者的家属或同事都会很自然地向医生提出要求，他们恳请医生协作，一起对病人进行“合理说谎”，甚至为隐瞒病情而不去肿瘤医院或肿瘤专科医院。他们以为，患者知道了真实病情，心理就会崩溃，就会一病不起，如果设法不让患者知道，问题不



就解决了吗？事实上，这是一条走不通的路。因为纸包不住火，绝大多数癌症患者通过观察家属的神情、所接受的检查、所使用的治疗方法、所服用的药物，或通过与别人的谈话或病情的发展，早就知道了自己的真实情况，只是他们也不愿意给家里人增加负担，或是抱着一丝侥幸，企求自己不是癌症。

要知道，时刻准备说谎，对医生、家属、同事、病人自身都是十分痛苦的事情。我把这个问题在癌症俱乐部里和病友、医生提了出来，在总结了大家的经验之后，我们认为，病情还是让病人知道的好，只是要遵循下列原则：

(1) 对意志坚强、精神开朗的人，对属于癌症早期疗效较好的患者，应及早告知其真实情况，以减少紧张让其尽快进入角色配合治疗。对于感情脆弱、精神极度敏感者则要谨慎从事，待到适当时机才让其知道。

(2) 应时刻让病人看到战胜疾病的希望。让他们知道，目前癌症已不再是死亡的同义语，1/3 的癌症病人通过努力可以治愈，其余病人可以延长寿命减轻痛苦。在这一方面，让治疗成功的患者作现身说法更为有效。

(3) 对于初步治愈的病人，要让他们有癌肿复发可能性的思想准备，建议他们定期复查以防可能出现的复发对精神产生剧烈打击。

(4) 教给患者松弛身心的办法。长远之计仍以自然的生活方式为妥。练气功、打太极拳、看小说、听音乐、旅游，各人尽可根据自己的实际情况选择。