

# 应对肿瘤： 康复篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

# 应对肿瘤：康复篇

## 目录

1. 癌症患者出院后自我用药应注意什么.....	2
2. 肿瘤患者在康复期是否需要定期进行体育锻炼.....	2
3. 肿瘤患者如何选择锻炼项目.....	2
4. 肿瘤康复运动疗法应注意哪些问题.....	3
5. 怎样进行适当地锻炼.....	3
6. 肿瘤康复针灸治疗应注意哪些问题.....	4
7. 肿瘤患者外出旅游应注意什么.....	4
8. 何谓癌症防治的三大误区.....	5
9. 男性不会患乳腺癌，对吗.....	5
10. 乳腺癌与卵巢无关，手术后不用切除卵巢.....	5
11. 大多数直肠癌手术都要造“人工肛门”.....	6
12. 乳腺癌手术不能保留乳房.....	6
13. 只要癌症转移就不能进行手术治疗了，对吗.....	6
14. 气功治疗癌症，对吗.....	6
15. 针灸能治疗肿瘤吗.....	7
16. 土方偏方可靠吗.....	7

## 1. 癌症患者出院后自我用药应注意什么

- 癌症患者出院后自我用药时，首先要按医嘱严格掌握用药时间，有些药物对胃有刺激需饭后服的一定不能饭前服。化疗药物易引起恶心、呕吐，一般睡前服药，还要加用止吐、镇静药物等减少不适感。
- 要掌握正确的服药姿势，一般应站着服药片，并且至少要喝 100 毫升温开水，待药片送下后再站立一会，使药片能顺利地通过食管。研究发现，仰卧服药时，很多药品可以附着在食管黏膜上，要 10 分钟左右才开始溶解，而且容易发生刺激性疼痛。服用胶囊时，进入胃部的时间显著延长，如果患者躺着服药，而又只喝一汤匙开水送药，60%的情况下，药片达不到胃部。

## 2. 肿瘤患者在康复期是否需要进行体育锻炼

康复期的患者进行锻炼，具有双重意义：

- 可以通过锻炼中的人际交往，病友之间的互相同情和鼓励，以及获得的成功经验等都会对自身的情绪有积极的影响。
- 可以明显改善体质，增加机体抵抗力，这样身心可以同时得到锻炼，是非常有益的活动。

## 3. 肿瘤患者如何选择锻炼项目

- 对抗性项目包括各种球类。其特点是锻炼时容易思想集中，能提高锻炼者的兴趣，但不便掌握运动量。
- 周期性项目如跑步、散步、游泳等特点使锻炼时便于掌握运动量，但不易集中思想、排除杂念等。
- 气功、太极拳等锻炼特点是一定要找老师亲自辅导，必须按练功要求从事锻炼才有效。

根据以上锻炼项目和特点，肿瘤患者在锻炼时应尽量扬长避短。比如 2 人配合打乒乓球要不以胜负为目标，以便控制运动负荷，既保证兴致勃勃，又保证有氧锻炼而不过于剧烈。总之，患者可以根据自己的身体状态和兴趣，选择一项或多项锻炼项目，选择适合自己的锻炼项目，掌握好负荷量即可。

#### 4. 肿瘤康复运动疗法应注意哪些问题

- 不要进行剧烈运动，特别应避免参加竞赛性体育活动。
- 在进行运动锻炼时，如出现疲劳感就应及时休息。一定要避免过于劳累。
- 在运动锻炼过程中，应进行必要的医务监督，如测量心率、呼吸、血压及观察肿瘤患者对运动疗法的反应等，以便根据检查和观察的资料及时调整运动量或更换运动锻炼方式。
- 肿瘤患者出现高热、出血、严重恶病质等症状，或全身状况严重、主要脏器功能失代谢时，不宜进行运动锻炼。
- 肿瘤患者进行运动锻炼时应注意饮食营养，有饥饿感时不宜进行运动锻炼，以预防低血糖反应，必要时可在运动前半小时适当加餐。

#### 5. 怎样进行适当地锻炼

- 最重要的是：量力而行，循序渐进，持之以恒，千万不可三天打鱼两天晒网。
- 简单的参照标准是三、五、七。即每天中速步行 3 千米，30 分钟以上，每周运动 5 次。运动强度以运动后身体表面出微汗，心率+年龄=170 次/分左右为宜。

## 6. 肿瘤康复针灸治疗应注意哪些问题

- 患者皮肤有感染或溃疡时，不宜针刺治疗。
- 肿瘤部位一般情况下不宜直接针刺治疗。
- 患者有自发性出血或出血不止等症状，不宜针刺治疗。
- 女性肿瘤患者行经期间不宜针刺治疗。
- 患者过于饥饿、过于疲劳或精神过度紧张时，不宜针刺治疗。
- 肿瘤患者身体极度衰弱，气虚血亏，针刺手法不宜过强。
- 胸、肋、腰、背、头面、颈项部的穴位，针刺不宜过深，同时还应注意掌握针刺的角度，在针刺时不宜大幅度提插、捻转。

## 7. 肿瘤患者外出旅游应注意什么

肿瘤患者完成治疗，处于康复时期，可以适当外出旅游。不过在外出旅游时，还要注意以下问题：

- 量力而行：肿瘤患者旅游路线不宜过长，时间不宜过久，日程不宜过紧。如果远行最好分段分程，时行时息。由于目前旅游成风，因而最好既能照顾到季节适宜，又能避开旅游高峰，这样旅游时车、船、食宿可提前安排。
- 自知自重：旅游前要对自己的健康现状有一个全面的正确估计，有的患者虽已康复，但还需长期服用一些药物，最好随身携带足量的药物，因为有的药物在旅游途中未必能买到。肿瘤患者通常免疫功能较为低下，虽然康复期的患者已有恢复，但仍不及正常人。因此，自己应对天气变化、气温改变等随时留神，及时采取相应措施。外出期间尽可能注意个人卫生，特别是饮食卫生。
- 尽兴而归：肿瘤患者外出旅游的主要目的是为了促进身体的进一步康复，

尤其是在精神上使自己能摆脱疾病的影响。如果说患病之后自己曾有过什么恐惧心理，或者曾有什么烦恼、郁闷等情志不畅情况的话，那么最好能在旅游之中将它们摒弃。

## 8. 何谓癌症防治的三大误区

- 癌症病因不清，自然无法预防。
- 一旦发现患癌症，应该对患者“保密”。
- 既然癌症已属晚期，就没有必要进行治疗。

## 9. 男性不会患乳腺癌，对吗

回答是否定的，男性乳房发生乳腺癌的并不多见，但有此可能，其发生率为乳腺癌总发生率的1%。男性乳腺癌发生原因可能与癌症家族史、外伤、激素分泌失调有关，男性乳腺癌患者体内雌激素水平高于正常男性。既往有男性乳房肥大、先天性睾丸发育不全症、20岁以后流行性腮腺炎病史等，都是导致男性乳腺癌发生的危险因素。男性乳腺癌的表现及治疗方法与女性乳腺癌大致相同，预后较女性乳腺癌差。

## 10. 乳腺癌与卵巢无关，手术后不用切除卵巢

这种观点是极其错误的。近年国内外研究认为，卵巢分泌的雌激素对乳腺癌病变起着促进、催生的作用。临床大量的资料也表明，应用药物三苯氧胺抑制雌激素的分泌，也能达到阻止乳腺癌细胞增殖的治疗目的。于是学者们指出，对50岁以下或停经前的乳腺癌患者，切除卵巢可免除化疗药物和放射治疗的不良反应对人体的伤害，是一种比较安全而又可靠的治疗方法。

## 11. 大多数直肠癌手术都要造“人工肛门”

肿瘤位于距肛门7厘米以内的直肠癌,手术后需在腹部造瘘,形成永久性“人工肛门”。对于距肛门6~7厘米以上的直肠癌均能采取保留肛门手术,术后可保持正常排便。近年来,有一种新型的盆腔深部直肠切除后恢复肠道连续性的双吻合器问世以及综合治疗,如放射治疗可使癌肿缩小,从而手术根治更彻底,保留肛门的手术日渐增多。

## 12. 乳腺癌手术不能保留乳房

手术能不能保留乳房,这主要取决于癌症的病期,如果是早期癌症,可以考虑保留乳房,如果是进展期癌症,则肯定无法保留。

## 13. 只要癌症转移就不能进行手术治疗了,对吗

这种说法是错的。如果有远处转移,这时进行根治手术是不可能的了。但如果患者具备以下条件,可以进行转移灶切除手术:

- 原发病灶已经切除或已经得到控制,比如全身情况良好,能够经受手术。
- 转移癌的病灶单个的、局限的、孤立的,没有其他器官组织的转移。
- 肿瘤的恶性程度比较低,且生长比较缓慢。

许多患者在转移癌切除后,能在一定时期内不出现新的转移灶。所以说,癌症转移后能不能施行手术要由患者的具体情况而定。

## 14. 气功能治疗癌症,对吗

回答是否定的。癌症患者在其治疗后的康复期,每天清晨在空气新鲜的环境中,通过一定的身体动作,控制呼吸及冥想等以达到安定情绪,调整心态的目的,对健身有一定好处,尤其众多癌症康复期患者聚在一起,互诉衷肠,交流经验,相互鼓励,更是一种很好的集体心理治疗。所以气功对癌症患者的功效应定位在

康复期的“健身”，而非“治癌”。

### **15. 针灸能治疗肿瘤吗**

针灸治疗疾病具有三方面作用，即镇痛作用、增强机体防御免疫作用和对机体各系统功能的调节作用。针灸抗肿瘤作用机制主要是提高机体免疫功能，缓解癌性疼痛，改善临床症状等，从而促进肿瘤患者的康复。所以说针灸对于肿瘤患者来说，只能作为癌症的辅助治疗方法。

### **16. 土方偏方可靠吗**

各种土方偏方在临床上往往给患者带来不必要的痛苦，由于家属盲目相信土方偏方，反而断送了生命，因此勿轻信土方偏方，一定要通过医生的正规治疗。