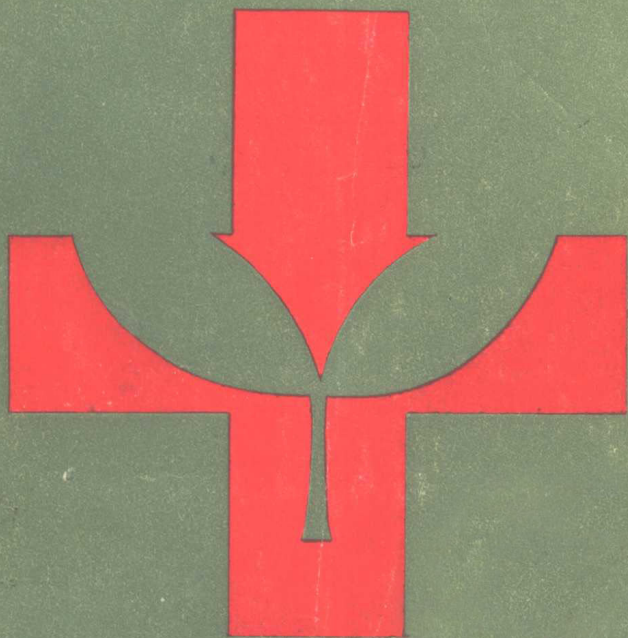


癌症病人的康复指导

〔美〕E. H. 罗森鲍姆



科学技术文献出版社

癌症病人的康复指导

〔美〕 E. H. 罗森鲍姆 著

宋三泰 鲍云华 俞受程 编译

吕文超 审校

科学技术文献出版社

1984

内 容 简 介

癌症病人在接受医生治疗的同时，如果能仔细阅读本书，将会得到很多启示，对病人的治疗和康复很有裨益。本书用浅显的道理阐述了精神因素与癌症的关系，鼓励病人以坚定的求生意志努力摆脱各种消极情绪的影响。在病人的营养、锻炼、家庭护理、如何与医生配合协作乃至婚姻及性生活方面都作了全面细致的指导。本书理论联系实际，方法具体，措施实用，语言通俗，图文并茂，一般癌症病人都能看得懂，用得上，对癌症病人的家属及亲友也是一本很好的参考书，对肿瘤及其他临床专业人员也有一定参考意义。

癌症病人的康复指导

宋三泰 鲍云华 俞受程 编译

吕文超 审校

科学技术文献出版社出版

北京市密云县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

开本：787×1092 1/32 印张：9 字数：195千字

1984年11月北京第一版第一次印刷

印数：1—30,000册

科技新书目：83—60

统一书号：14176·148 定价：1.60元

编译者的话

今天，癌症还是威胁人类健康和生命的大敌。它给成千上万的癌症病人和他们的家属、亲友带来了无穷的恐惧和忧虑。然而，医学科学已经雄辩地证明，癌症并非不治之症。现代医学已能使某些癌症患者痊愈，使一些患者的症状得到满意的缓解，寿命得以延长。实际上，许多治愈的癌症病人就在我们周围，过着与正常人一样的生活。

本书的目的就是，从精神和身体两个方面指导癌症病人和他们的亲友正确地对待疾病，并配合医务人员战胜疾病，使病人尽快恢复健康。书中简要地介绍了癌症的发病原因、病程经过、诊断和治疗方法；深入地阐述了精神心理因素与癌症的关系，鼓励病人建立起顽强的求生意志，树立战胜疾病的坚定信念，消除紧张、愤怒、失望等消极情绪，以坚强的毅力去克服治疗和康复过程中遇到的种种困难；本书还突出强调了营养和锻炼对康复的重要意义，介绍了适合不同病情的饮食及其营养特点。更可贵的是，本书还通过大量图片具体地教你用什么器械，怎样做康复体操；对癌症病人关心的婚姻、性生活也有专章指导；对如何与医院保持密切的联系、如何开展家庭护理等方面都提出了有益的建议。本书理论联系实际、内容充实、方法具体、措施实用、语言通俗、图文并茂，一般病人都能看得懂、用得上。我们深信这对癌症病人的全面康复是会有所裨益的。

原书是美国E. H. 罗森鲍姆等人为癌症病人的全面康

复而撰写的一本指导性读物。但是，由于中美两国社会制度、风俗习惯、生活方式的不同，原书中部分内容与我国国情不尽符合。为此，我们删除了第八章“社会机构”；对第六章“性”作了较大的修改；把第七章改写成本书的“癌症病人与医院、家庭的关系”；其他各章也根据同样的原则作了适当的增删。汇编在第五章中的西餐食谱，因为其营养原则是可供借鉴的，照此烹调也可为你增添不少饮食花样及生活乐趣，所以我们仍将它大部分译出。

为了更适合我国读者的需要，我们特请中华医学会北京营养学分会副主任委员、著名营养师李瑞芬同志参加了第五章的部分翻译及该章的详细审阅，在此谨致谢意。

由于编译者学识水平有限，错误不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

前 言

本书的主要读者应该是癌症病人自己，同时对关心你的家属、朋友和有关医护人员也会有所帮助。它将向你提供一些战胜疾病、恢复健康的原则和方法。

癌症像其他慢性疾病一样，涉及到心理学、社会学、医学等许多方面。癌症病人的需求往往超出医学治疗的范围。遗憾的是在医疗实践中，人们却习惯地把精神和身体分割成孤立的两个方面：由心理学家和精神病学家医治病人的精神失调；由临床医生医治病人身体的病变。由于近代医学日趋专业化，精神治疗和身体治疗之间的学科界限更是日渐扩大；但病人是一个整体，为了进行有效的癌症治疗，必须对你进行全面的医疗护理。

你在生病时，总是一心想着如何能恢复健康，过正常的生活。一个完整的、系统的医疗护理方案就能促使你尽快地恢复健康。癌症病人的康复需要依靠多方面的共同努力，其中包括医生、护士、医务辅助人员、家属、亲友等，而其中病人自己是最重要的方面。

本书的目的是为你们提供一个全面康复方案的原则和方法，作为目前癌症治疗（手术治疗、放射治疗和化学治疗）的一种补充。康复方案涉及到医生和病人两个方面。医生负责制订和指导这些方案，病人应当了解和贯彻这些方案，而护士、营养师、医学社会工作者和职业、体育、文娱方面的治疗专家则应在他们各自的专业范围内给病人以指导。我们感

到，唯有多种治疗途径的有机配合，才能为你提供最佳的治疗；反之，意味着你只能片面地得到部分的医疗护理。医疗护理方案是极为重要的，不同的方案可以对你产生不同的效果：或者逐渐康复、保持健康；或者疾病缠身，长期衰弱。

当你自己积极配合医疗护理和参加康复斗争时，就会觉得自己一直在控制着疾病，相信自己能取得良好的治疗效果。只有病人本人才对自己的精神状态、营养状况和身体健康最为关心。“关心”这个行动本身就是一种重要的精神因素，它能使你保持良好的精神状态，对战胜疾病充满信心。这也是癌症治疗中不可缺少的一部分。

在你病情严重时，要想找出一种立竿见影的灵丹妙药是有困难的，但本书可以帮助你找到一条通往全面康复的道路，其中有许多办法是值得你尝试采用的。它分别论述了癌的概念、求生意志、紧张与癌症的关系、营养、康复锻炼、婚姻和性生活、癌症病人与医院、家庭的关系。在这些方面，主要的参与者是病人及其亲友和有关的医务人员。

在本书的开始，我们先简单地讨论一下癌症的性质、发生原因及其治疗。

目 录

编译者的话

前言

第一章 癌是什么？怎样治疗？

第一节	肿瘤的种类	1
第二节	生长期	2
第三节	癌症的原因	2
第四节	癌症的诊断	3
第五节	癌症的治疗	3
	副反应（4）手术治疗（4）放射治疗（5）	
	化学药物治疗（6）实验性治疗（9）	
	实验性免疫治疗（9）民间治疗（10）	
第六节	综合护理和康复活动	11
	精神（11）身体（12）医院和家庭（13）	

第二章 求生意志

第一节	求生意志	14
第二节	恐惧	16
第三节	愤怒	19
第四节	丧失自尊心	20
第五节	孤僻	22
第六节	态度	24

第三章 情绪紧张与癌症的关系——癌症治疗的新方向

引言	27
第一节 紧张的性质	28

30793-1.602-86/213

第二节	紧张与癌症.....	34
	癌症病人情感生活史的特征 (35) 感情的积极作用 (36)	
第三节	妥善处理紧张.....	37
	安慰的作用 (37) 生物反馈 (38) 气功疗法 (39) 转化 (39) 简易的放松方法 (40)	
第四节	积极态度.....	43
第四章 癌症病人的营养		
引言		46
	营养不良的原因 (47) 关于癌症营养治疗的错误观点 (49)	
第一节	怎样应用这份“饮食指导”	53
第二节	你应当吃什么食物——基本营养素.....	54
	四类基本食物 (54) 脂肪和油类 (56) 维生素和矿物质 (56) 小结 (57)	
第三节	你应该吃多少——蛋白质和热量的需要量.....	58
	理想体重 (58) 蛋白质的每天最低需要量 (58) 热量的每天最低需要量 (60) 每天的饮食和体重小结 (60) 小结 (60)	
第四节	如何获得良好营养的几点建议.....	(61)
	在医院里 (61) 在家庭中 (63) 小结 (64)	
第五节	常见症状和相应的饮食措施.....	65
	食欲不振 (66) 恶心和呕吐 (67) 腹胀 (68) 消化不良 (69) 腹泻 (69) 便秘 (71) 口腔咽喉的炎症或溃疡 (72) 味觉	

	异常(73) 口干(73) 牙病(75) 食道炎(76)	
	吞咽困难(76) 烧心感(83) 体重下降(84)	
	疼痛(85) 脱水(85) 水肿(85) 结肠造瘘术	
	(87) 不能吃牛奶(乳糖)(87)	
第六节	过渡饮食.....	88
	清流饮食(89) 半流饮食(89) 软食(90)	
第七节	特殊饮食.....	92
	清淡饮食(92) 低脂肪饮食(94) 柔和饮	
	食(95) 少渣饮食(96)	
第八节	补充食品.....	97
	高蛋白质补充食品(98) 高热量补充食品(99)	
	要素膳(99)	
第九节	方便食物的烹调.....	100
	简易烹调(100) 冰冻食物(101) 罐头和	
	包装食物(101)	
第十节	常用食物中的蛋白质和热量含量表.....	101
第十一节	食谱.....	107
	饮料(108) 含酒饮料(112) 早餐(113)	
	乳制品与蛋制品(117) 餐后食品(119)	
	主菜(123) 色拉(凉拌食品)(127) 沙司	
	(调味汁)(128) 快餐(129) 汤类(133)	
	吞咽困难病人的食谱(134)	
第十二节	每天食物和体重小结表	
第五章	癌症病人的康复锻炼	
	引言.....	141
第一节	体操.....	142

	安全措施(144) 呼吸 (145) 医疗体操器械 (147) 第一阶段: 准备运动 (150) 第二阶段: 增加体力 (170) 第三阶段: 全面恢复 (181) 游戏和娱乐 (191)	
第二节	乳房切除术后的康复锻炼.....192	
	乳房切除术后的体操 (192) 乳房切除术后病人的日常活动 (198)	
第三节	按摩治疗.....201	
	摩动法 (202) 揉捏法 (203) 振动法 (203) 按压法 (205) 足部按摩 (205)	
第四节	日常活动.....206	
	方便实用的小器具 (207) 保存体力 (211) 注意安全 (215)	
第五节	生活自理登记表.....217	
第六节	锻炼进程记录表.....218	
第六章	癌症病人的婚姻和性生活	
引言	219	
第一节	癌症病人的婚姻.....220	
第二节	癌症病人的性生活.....221	
第三节	有关性的错误观点.....222	
	只有身体健康和青年人才有性 (222) 性指的是性交 (223) 性行为是自发的、本能的 (223) 性动作等于爱 (223) 性行为的目标是性欲高潮 (223) 手淫是有害的 (223)	
第四节	性反应和性欲高潮.....224	
第五节	癌症对性的影响.....225	

生殖器官的癌 (226) 乳腺切除术 (227)	
造瘘术 (227) 喉切除术 (228) 身体外形的变化 (228)	
第六节 癌症病人的生育问题	229
第七章 癌症病人与医院、家庭的关系	
引言	231
第一节 在医院里	231
医院工作的基本特点 (233) 医务人员的工作 (236) 遵守医院的规章制度 (238) 饮食 (240)	
第二节 共同性的问题	241
便秘 (241) 睡眠 (241) 食欲不振和恶心 (242) 皮肤问题 (243) 疼痛 (244) 缓解或复发 (245)	
第三节 癌症病人与医疗的配合	245
癌症病人与手术治疗的配合 (246) 癌症病人与放射治疗的配合 (248) 癌症病人与化学药物治疗的配合 (253)	
第四节 癌症病人与医院联系的方式	254
第五节 癌症病人的家庭护理	255
止痛 (257) 服药 (260) 日常生活护理 (262)	
后记: 妥善处理、全面考虑和殷切希望	
致病人	264
精神 (264) 身体 (265)	
致家属和亲友	267
人的评价	271

第一章 癌是什么?怎样治疗?

在美国除心脏病之外，癌症是对人们生命威胁最大的疾病。人们常说的癌症就是恶性肿瘤。实际上这是一大类疾病的总称。由于身体的各种细胞或器官都可能发生肿瘤，所以它不是单独的一种病，人体大约可以发生 400 多种不同的肿瘤。但所有的恶性肿瘤都有一个共同的特点：细胞无规律又不受约束地恶性生长，能向四面八方浸润蔓延。我们在本书中所谈的“癌症”，就是泛指所有的恶性肿瘤。

第一节 肿瘤的种类

并不是所有的肿瘤都是恶性的，它可以分为两种类型：良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤只在发生肿瘤的局部生长，增长速度缓慢，不向周围组织浸润，肿瘤与周围组织之间有较清楚的界限；而恶性肿瘤没有包膜，它会向周围组织浸润性生长，短期内迅速增大，还可以通过淋巴和血液转移到身体的其他部位。

根据恶性肿瘤发生的组织来源，可以把恶性肿瘤分为三种类型：（1）肉瘤：从人体肌肉、脂肪、结缔组织、骨骼、血管组织发生的恶性肿瘤。（2）癌：从身体表面皮肤或脏器内层上皮（如肺、乳腺和结肠）发生的恶性肿瘤。

(3) 白血病或恶性淋巴瘤：来自造血组织或淋巴组织的恶性肿瘤。

第二节 生长期

肿瘤在发现之前，一般都有1—30年的潜伏期。在这期间，病人没有任何不舒服，医生也往往检查不出任何可疑体征。现在普遍认为，正常细胞需受到潜在的致癌物质反复刺激或损害，数月或数年之久才能转变为癌细胞。

癌细胞至少经历30次的分裂，才能变成医生摸得着、X光照片上看得见的肿块。这时肿块常常已大于一立方厘米。

第三节 癌症的原因

现在人们对癌症还没有完全了解，但是有几点看法是一致的。大部分恶性肿瘤都是由正常细胞受到外界因素（例如环境、药物、化学物质及抽烟等）或体内因素（例如激素、年龄、感染和紧张等）的影响而发生的。75%以上的癌症可能都是由环境中的致癌物质引起的。有的病人有肿瘤家族史，这说明了遗传素质似乎也起一定的作用。动物实验表明，病毒可能与癌症的发生有关，但迄今只有EB病毒被证明与人类癌症有因果关系。虽然精神因素可能会增加癌症易感性，或加速癌症的发展，但是还没有任何根据能说明它对癌症的发生有什么重要的影响。

正因为医学科学还未能找出引起恶性肿瘤的单一原因，所以也就无法制订一种单一的防癌措施。由于没有任何一种

理论能得到完全证实，所以对于恶性肿瘤的病因及治疗来说，仍然是各抒己见，百家争鸣，谁也不能驳倒谁。

第四节 癌症的诊断

早期诊断是治愈癌症的先决条件。遗憾的是，除了子宫颈癌可作宫颈巴氏涂片检查外，对于其他癌症，还没有一种常规技术能在发病的初期，扩散可能性还很小的时候，就作出诊断。当然，新的技术也在不断发展，但是到出现症状，再去就诊检查，拍X光片，做同位素扫描或活组织检查时，大部分肿瘤已生长数月甚至数年了。虽然许多卫生宣传材料已经告诉了我们癌症的危险信号，例如美国癌症协会就曾经提出七种主要症状：大小便习惯改变；难以治愈的肿痛；异常出血或分泌物；乳房或其他部位出现异常包块；消化不良或吞咽困难；皮肤瘡子或黑痣出现明显变化；顽固的咳嗽或者声音嘶哑。但是病人还是常常会忽视这些自己能发现的明显症状。有的是因为害怕自己得癌，有的是因为害怕手术或其他治疗，因而不敢去求治检查。结果耽误到肿瘤扩散时，就很难治愈了。

第五节 癌症的治疗

手术治疗、放射治疗(X线机或钴⁶⁰、加速器)和化学药物治疗是癌症的三种主要治疗方法。医生单独或综合采用这些治疗方法，可以治愈约1/3的病人。但是有些癌症的治愈率要比平均水平高得多，而有些癌症则低得多。虽然大约还有

60%的病人不能治愈，但不管怎么样，积极合理的治疗总还是常常给病人带来好处。

奇怪的是，不仅是一般人，就连医生也因为经常见到癌症治疗无效而会提出：“癌症既然是不治之症，那为什么还要花费精力去治疗、折腾病人呢？”我们不禁要问这些人，象心脏病、糖尿病、肾功能衰竭等疾病在目前也同样是无法治愈的，为什么对它们进行治疗就没有人提出异议呢？如果唯独对癌症抱有这样的想法，岂不是太不公正了吗？

在过去的75年里，在癌症的早期发现、早期诊断和早期治疗方面已有了许多进展。五年生存率从1930年的20%提高到1979年的40%。有的晚期病人经过适当的治疗之后，不仅能解除病痛，而且还常常能缓解数月或数年，在这期间过着大致正常的生活。

副 反 应

有关癌症治疗副反应的传闻很多。这些传闻使人们感到治疗反应比癌症还可怕。事实上，这种恐惧是没有道理的。由于现代诊疗技术的高度发展，大部分病人因癌症及治疗副反应所造成的病痛，都能得到减轻、缓解或预防。

手 术 治 疗

手术是治疗癌症主要的、也是最理想的手段。如果能切除病变、不残留病灶，又不损害身体的重要功能，那你就有可能获得痊愈。当肿瘤处于局部并且没有涉及到重要结构时，手术切除就应是首选的方法。例如因肾癌或肺癌，切除了一个肾脏或部分肺脏，你还是能够照常排尿或呼吸的。

有时还需要先作活组织检查。切下一小块组织标本，送病理科检查，待病理诊断回报之后，再决定手术的范围。如

果组织中没有恶性细胞，对这个怀疑肿块可以做一个比较保守的或局限的单纯切除手术。如果活检组织中含有恶性细胞，外科医生就应按照恶性肿瘤的治疗原则，立即选用某种适当的手术。

一般情况下外科医生能够将明显的恶性肿瘤全部切除，达到基本治愈的效果。但是在各种类型及期别的恶性肿瘤中，总有一定比例的病人将会在病灶周围，或者在某些远隔部位，如肝、肺、脑或其他器官复发转移。甚至有的病人在原来病灶被诊断切除以前，就有了转移扩散。这些情况造成了恶性肿瘤治疗的极大困难。这也就是为什么病人在手术切除恶性肿瘤后还必须经过严密的随诊复查，要待数月或数年才能确认是否治愈的理由。

放射治疗

子宫颈癌、何杰金氏病和皮肤癌等恶性肿瘤，是可以通过放疗治愈的。许多不能用手术治愈的病人，也可以把希望寄托在放射治疗上。因为它并不象人们想象的那样，只是一种最后的对付手段，而是一种切实有效的治疗方法。它能抑制恶性肿瘤细胞的生长，缩小肿瘤的体积，为手术切除创造条件。比较局限的肿瘤病灶最适宜选用放射治疗；即使病变已经扩散，也还可考虑采用这种方法，否则肿瘤进一步发展会出现更加严重的症状，例如消化道肿瘤会造成梗阻，骨骼的肿瘤会有骨折的危险。

在放射治疗中，放射线（亚原子粒子）直接作用于肿瘤组织。射线的效应是破坏肿瘤细胞中的遗传结构——脱氧核糖核酸，以使细胞不能再进一步生长、分裂。

射线对正常细胞也有同样作用。虽然正常细胞的耐受性