

大众抗癌知识丛书

癌症的康复

主编 李同度

人民卫生出版社



大众抗癌知识丛书

癌症的康复

主编 李 同 度

编著者 刘爱国 吴爱茹 张宗卫

人 民 卫 生 出 版 社

大众抗癌知识丛书

癌症的康复

主编 李同度

人民卫生出版社出版发行

(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

三河市宏达印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 3.25印张 67千字
1999年3月第1版 2001年1月第1版第3次印刷

印数: 17 021—22 035

ISBN 7-117-03203-0/R·3204 定价: 4.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

NAXF1110

《大众抗癌知识丛书》编委会

总 主 编 李连弟

副总主编 鲁凤珠

编 委 (以姓氏笔画为序)

王建璋 李同度 李连弟

余宏迢 俞顺章 鲁凤珠

主编单位 全国肿瘤防治研究办公室

序

建国以来，随着人民生活水平不断提高，医疗卫生工作不断发展，科学技术不断进步，我国居民的疾病谱、死因谱已发生很大变化，恶性肿瘤等慢性非传染性疾病已成为严重危害我国人民生命与健康的主要原因。对我国国民经济建设和社会发展影响极大，是一个不容忽视的社会公共卫生问题。

世界卫生组织提出了到“2000年人人享有初级卫生保健”的目标，我国政府已做出承诺。要实现这一目标，不仅需要国家、卫生行政部门、医疗机构和医务人员参与，更需要群众的参与。如果没有人们自我保健意识的提高，人人参与卫生保健活动，规范自己的行为，是很难达到的。为此，开展大众抗癌教育，把肿瘤防治知识交给人民群众，自觉培养健康的生活方式，参与普查，了解常见恶性肿瘤的早期信号，及时就诊，配合治疗等，是肿瘤防治工作的重要内容之一，也是我们医务科技工作者的责任。

基于上述目的，全国肿瘤防治研究办公室组织国内一批学识渊博、享有一定声望、具有丰富的肿瘤防治经验，有志从事抗癌科普工作的专家，撰写了《大众抗癌知识》系列丛书，包括《癌症的预防》、《癌症的诊断与治疗》、《癌症的康

复》及《癌症防治知识》等，让我们以此为武器，长期不懈地开展全民性抗癌教育和健康促进活动，积极行动起来，打一场人民战争，我们相信癌症一定能够得到有效控制。

卫生部疾病控制司

1998年4月

编者的话

由全国肿瘤防治研究办公室主编的《大众抗癌知识丛书》终于面世了。癌症防治是全社会的工作，单靠卫生行政、医院和医务工作者不可能解决癌症防治工作中的全部问题。必须教育全体民众，普及防癌、抗癌知识，才有可能减少癌症发病率，提高治愈率和生存率。

癌症康复是癌症防治的一个重要方面，近年来在国内越来越受到重视。《癌症康复》一书从癌症康复概念入手，深入浅出地介绍了心理、社会、营养和功能康复在癌症患者康复中的作用，同时也对化疗、放疗及各种常见癌症患者治疗期间和治疗后的康复知识一一作了介绍。特别强调癌症疼痛控制、晚期癌症患者姑息支持治疗和护理的重要性的方法。

本书编写过程中参阅了部分国内外资料，得到许多同仁的支持和帮助，在此一并致谢。对书中的疏漏和错误，敬请读者不吝赐教，以便再版时改正。

李同度

1998年10月

前 言

恶性肿瘤是严重危害人类生命与健康的重大疾病之一，目前尚未得到有效的控制，发病和死亡正在不断增长，1975年全世界每年死于癌症的人数为380万，1996年上升到630万，预计到下一世纪癌症将成为人类的“第一杀手”。我国虽是发展中国家，但癌症发病与死亡也日趋严重，80年代初全国癌症患者约117万人，1985年增至152万，估计到2000年将上升到200万。因此，癌症控制已成为全球性的卫生战略重点之一。

恶性肿瘤（简称为癌症）是由100多种不同部位的肿瘤组成的一类疾病的统称。是一类多病因、多因素参与、多阶段发病的疾病，它的上升与环境污染的加剧，城市化进程加速，人口老龄化比例增加，以及不良生活习惯和不合理生活方式的普遍存在等有关。在我国，国民经济不断发展，75%能源来自煤炭，如不控制燃煤污染，呼吸系统癌症就可能上升；再加上吸烟人数增加，青少年吸烟比例上升，肺癌随之增加。随着县级市的增加，居住城市化加剧。目前，我国各类城市已约达517个，城市人口已占总人口23.7%，每年还有500万人农转非，城市流动人口高达2000万左右。总人口中60岁以上的老龄人口比例已接近10%。加之不注意

合理膳食，谷类消费剧减，脂肪摄入过高；以及酗酒、性行为不当等不良行为及社会心理因素等原因也促进了癌症的上升。

鉴于癌症对于人类的严重威胁，为了控制癌症的发展，世界卫生组织倡导开展癌症的预防等工作。我国政府也十分重视癌症的防治问题，自建国以来，在党和政府，尤其是周恩来总理的亲切关怀与支持下，我国肿瘤防治事业有了长足的发展。首先于70年代初开展了全国8.5亿人口的死因回顾性调查，摸清了我国癌症的分布特点和规律，在我国各种肿瘤均有发生，但常见而流行比较广泛的有胃、肝、食管、肺、结肠、直肠、乳腺、鼻咽、宫颈癌和白血病等，约占癌症总死亡的80%~90%，从而成为我们的防治重点。根据肿瘤分布特点，建立了肿瘤高发现场，开始了肿瘤防治试点。并于1983年最先将癌症的防治研究列入国家重点科技攻关项目，组织科技人员针对癌症防治的关键问题进行研究。对已探明的主要危险因素，开展了现场的病因预防：广泛进行饮水改良；粮食防霉去毒；接种乙型肝炎疫苗；提倡合理膳食；多食新鲜蔬菜和水果；劝戒烟酒等，以期降低发病率。同时对常见恶性肿瘤开展了人群普查，以达到早诊早治、提高生存率的目的。对已经治疗的癌症患者进行了康复指导及制止疼痛的措施。随着我国肿瘤防治专业机构和专业队伍的不断发展，随着人民生活和文化水平的不断提高，医疗卫生工作不断发展，科学技术不断进步，我国癌症的治疗效果也有了很大提高，一些肿瘤专科医院的诊治水平已接近国外先进水平。

虽然我国肿瘤防治研究起步较晚，基础薄弱，经费缺乏，但由于贯彻预防为主，防治结合，狠抓“三早”（早期

发现、早期诊断、早期治疗)，力攻三关（病因、预防、早期诊断综合治疗）的方针，经过 20 来年的努力，已经取得了很大成绩。以 90 年代癌症死亡率与 70 年代同样癌症死亡率对比：宫颈癌下降了 69.0%，鼻咽癌下降了 34.6%，食管癌下降了 21.3%。不少肿瘤高发现场的监测结果表明：肿瘤发病（死亡）率稳中有降。

以上事实说明：癌症的危害是严重的，但癌症是可以预防，也是可以治愈的。只要认真贯彻预防为主的卫生工作方针，积极动员全社会参与肿瘤防治工作，人人介入针对主要危险因素开展的预防等工作，经过长期不懈的努力，就可以实现世界卫生组织提出的：1/3 的癌症是可以预防的；1/3 的癌症如能早期诊断是可以治愈的目标；还有 1/3 的癌症尚需加大科技投入，寻找有效措施。

为了加强科学技术的普及，把癌症防治知识交给群众，提高大众自我保健意识和能力，积极主动地投入各种抗癌预防活动中去，控制癌症上升趋势，提高全民族的健康水平，全国肿瘤防治研究办公室组织国内有关专家撰写了《大众抗癌知识》系列丛书，作为抗癌教育和健康促进的武器。

本丛书在编写过程中，承蒙许多专家和有关医疗部门的热忱支持，在此谨表诚挚的感谢！

《大众抗癌知识》丛书编写委员会

1998 年 4 月

目 录

概论

1. 何谓“康复” (1)
2. 康复医学的概念 (1)
3. 癌症康复学的内容是什么 (2)
4. 我国癌症康复组织 (3)
5. 癌症康复小组 (3)
6. 肿瘤科医生在癌症康复中的重要作用 (4)
7. 癌症患者确诊时的康复 (4)
8. 治疗时的支持性康复 (5)
9. 出院后的恢复性康复 (5)
10. 癌症患者的康复需要哪些方面 (6)
11. 癌症患者康复的心理需要 (6)
12. 癌症康复的营养需要 (7)
13. 癌症患者的经济需要 (8)
14. 癌症患者康复的职业需要 (8)
15. 癌症患者的人际关系需要 (9)
16. 家庭在癌症患者康复中的作用 (10)
17. 癌症患者生活质量的评分 (11)

化疗患者的康复

- 18. 化疗患者常见的并发症有哪些 (14)
- 19. 哪些癌症患者需要停止化疗 (14)
- 20. 化疗引起局部组织炎症或坏死, 静脉炎的处理 (16)
- 21. 化疗引起消化道反应的处理 (16)
- 22. 化疗造成骨髓抑制的对策 (18)
- 23. 如何预防化疗引起的肝功能损害 (19)
- 24. 如何防止化疗对心脏的毒性作用 (20)
- 25. 怎样防止化疗引起的脱发和皮肤、指甲的变化 (20)
- 26. 化疗引起肺毒性的防治 (21)
- 27. 化疗药物对患者的神经毒性 (21)
- 28. 化疗引起过敏反应的防治 (22)
- 29. 化疗对泌尿系统损害的处理 (22)

放疗患者的康复

- 30. 放疗的毒副作用有哪些 (24)
- 31. 放射治疗引起皮肤损伤如何处理 (25)
- 32. 放射治疗致粘膜损伤的处理 (26)
- 33. 放射性肺炎的康复 (27)
- 34. 中枢神经系统放射性损伤的康复 (27)

营养康复

- 35. 营养在癌症康复中的作用 (29)
- 36. 癌症患者营养不良的原因 (29)
- 37. 癌症患者营养的补充 (31)
- 38. 维生素对癌症患者的利与弊 (33)
- 39. 微量元素在癌症患者康复中的作用 (35)
- 40. 癌症康复病人要有良好的饮食习惯 (37)
- 41. 癌症患者康复期能否饮茶 (37)
- 42. 癌症康复患者能否饮酒 (38)
- 43. 癌症康复期能抽烟吗 (38)

心理康复

- 44. 癌症患者的心理特征 (40)
- 45. 心理康复的重要性 (41)
- 46. 普及防癌抗癌知识, 树立癌症可防可治的新概念 (43)
- 47. 癌症患者的心理治疗 (45)
- 48. 癌症患者的集体心理治疗 (46)
- 49. 癌症患者的心理暗示疗法 (48)
- 50. 癌症患者的心理生物反馈治疗 (50)
- 51. 癌症患者应将消极的被动治疗变为积极主动治疗 (51)

其他康复方法

- 52. 音乐在癌症康复中的作用 (52)
- 53. 癌症患者的康复锻炼 (52)
- 54. 癌症患者康复后能否结婚、生育和过性生活
..... (53)
- 55. 中医中药在癌症康复中的作用 (54)
- 56. 社会康复对癌症患者的作用 (54)

常见癌症的康复

- 57. 头颈部癌症患者的康复 (56)
- 58. 喉切除后发音的训练 (58)
- 59. 乳腺癌术后上肢淋巴水肿的预防和处理 (58)
- 60. 乳腺癌患者的乳房成形对患者的影响 (59)
- 61. 怎样预防乳腺癌根治术后皮下积液和皮瓣坏
死 (60)
- 62. 乳腺癌术后功能恢复锻炼 (60)
- 63. 肺癌患者术后的呼吸操训练 (61)
- 64. 结肠造口患者的康复 (62)
- 65. 泌尿系造口癌症患者的康复 (63)
- 66. 截肢患者的功能康复 (63)
- 67. 癌症患者胃造口术后的饮食要点 (66)
- 68. 肝癌患者介入治疗应注意什么 (66)
- 69. 妇科癌症患者的康复 (66)

晚期癌症患者的康复

- 70. 何谓晚期癌症的姑息治疗 (71)
- 71. 晚期患者的症状控制是姑息治疗的主要内容
..... (72)
- 72. 晚期癌症患者常见症状的控制 (73)
- 73. 晚期癌症患者的营养需要 (79)
- 74. 生物治疗在晚期癌症姑息治疗中的作用 (79)

癌症疼痛控制

- 75. 多少癌症患者有疼痛 (81)
- 76. 癌症疼痛能否控制 (81)
- 77. 何谓世界卫生组织三阶梯癌症疼痛控制方案
..... (82)
- 78. 常用的癌症止痛药物分类 (83)
- 79. 阿片类止痛剂常见副作用的处理 (84)

癌症患者的护理

- 80. 癌症专科护理概念 (86)
- 81. 晚期癌症患者如何护理 (88)

概 论

1. 何谓“康复”

康复意指“复原”“恢复原来良好的状态”，我国早在商周时代即有“康复”的概念，据《尔雅》：“康”，安也，“复”返也。康复二字合意为恢复平安或健康。1981年世界卫生组织（WHO）医疗康复专家委员会给康复定义为：康复是指应用各种有用的措施以减轻残疾的影响和使残疾人重返社会。康复不仅是指训练残疾人使其适应周围的环境，而且也指调整残疾人周围的环境和社会条件，以利于他们重返社会。在拟订有关康复服务的实施计划时，应有残疾人本人，他们的家属以及他们所在的社区的参与。

它包括医学的（医疗康复）、工程的（康复工程）、教育的（教育康复）、社会的（社会康复）和职业的（职业康复）构成全面康复。针对病、伤、残者的心理和功能障碍，以整体人为对象，以提高生活质量和回归社会为目标。

2. 康复医学的概念

康复医学是为了达到全面康复目的，侧重应用医学科学

技术和康复工程等手段，并且和社会康复、职业康复相互配合，改善因伤、病致残者的心理和生理的整体功能，为重返社会创造条件的一门科学。与保健医学，预防医学，临床医学和基础医学共同组成全面医学。

现代康复医学始于本世纪初，二次世界大战后得以迅速发展。美国 H. A. Rusk 提出了康复医学的理论，基本原理和方法，使康复医学成为一门独立学科。从 80 年代开始，我国以独特的中西医结合的康复医学，为世界康复医学做出了巨大的贡献。

3. 癌症康复学的内容是什么

全世界现有癌症患者 1400 多万，每年新发癌症患者约 1000 万，我国现有癌症患者 200 万，每年新发 160 万，在所有的癌症患者中，无论已治愈或正在治疗中或已无治愈希望的患者，他们都在不同方面，不同程度上需要康复医疗。

癌症康复学是新近发展起来的康复医学和肿瘤学的一个分支，是使癌症患者战胜癌症，延长生命或提高生存质量，努力回归社会的重要环节。随着现代医学的发展和进步，癌症已不再是一个与死亡划等号的疾病，许多癌症患者经治疗后重新获得生命。那么，他们因癌症本身或治疗所造成的心理障碍，身体的残疾，功能欠恢复，职业不适应和缺乏经济支持等等均应在癌症康复的范畴内来解决，癌症康复贯穿于癌症患者的诊断——治疗——治疗后——终末期——死亡后家庭的支持这一全过程。但目前国内多将癌症康复集中在对抗癌手术，化疗和放疗后患者出现的身心功能障碍的恢复性