

癌症预防与康复

AIZHENG YUFANG YU KANGFU



刘积良 王 坤 编著



复旦大学出版社
上海医科大学出版社

癌症预防与康复

刘积良 王 坤 编著

复旦大学出版社
上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症预防与康复/刘积良,王坤编著. —上海:复旦大学出版社:上海医科大学出版社, 2001.7

ISBN 7-5627-0654-9

I. 癌… II. ①刘…②王… III. ①癌-预防 ②癌-康复 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 24037 号

责任编辑 沈彬源

责任校对 官 斯

癌症预防与康复

主编 刘积良 王 坤

复旦大学出版社 出版发行
上海医科大学出版社

上海市国权路 579 号

邮政编码 200433

新华书店上海发行所经销

昆山亭林印刷总厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.75 字数 271 000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 7-5627-0654-9/R·623

定价: 19.80 元

敬告读者: 奉上级指令, 原上海医科大学出版社于 2001 年 2 月 12 日正式与复旦大学出版社合并, 组建新的复旦大学出版社。特此告知。

前 言

癌症是当前危害人类的主要疾病之一,它不仅给病人带来心灵上的恐惧,肉体上的折磨,经济上的损失,而且给家属、朋友带来无穷的悲伤,无限的劳累,无休止的痛苦。在整个诊治过程中,我们深感病人及其家属都迫切渴望得到正确的指导和帮助,有时甚至是只字片语也会对他们带来极大的启示;如能稍加系统的安慰和鼓励,即会使他们战胜病魔的信心倍增,甚至能明显提高临床疗效。

本书是我们在肿瘤临床实际工作中,根据病人及其家属经常提出的问题和遇到的困难,结合目前肿瘤诊治、癌症病人护理及康复的进展,在扼要介绍癌症一般知识的基础上,重点介绍各型癌症病人在明确诊断前后、治疗期间和治疗后的心理与精神、营养与饮食、体能与活动、家庭护理与药膳调理及各种并发症的康复,内容丰富、实用。尽量做到深入浅出、文句通顺。希冀本书对病人及其家属、亲友摆脱困扰,解决实际问题,早日康复有所帮助。

鉴于我们水平有限,书中不足或错误之处,恳请同仁赐教、斧正!

刘积良 王 坤

2001年3月于深圳

目 录

第一章 癌症概述	1
第一节 癌症的“庐山面目”	1
第二节 有关癌症的病因	6
第三节 如何早期发现癌症	28
第二章 癌症的预防	52
第一节 癌症的三级预防	52
第二节 预防措施	54
第三章 癌症病人的康复	60
第一节 概述	60
第二节 癌症所致的功能障碍	61
第三节 实现康复的有效措施	62
第四节 防止癌症的复发与转移	63
第五节 康复的评估	65
第四章 心理康复	69
第一节 概述	69
第二节 癌症病人的心理演变	71
第三节 心理康复	73
第五章 营养康复	80
第一节 概述	80
第二节 营养素的功能与需要量	81
第三节 营养康复的膳食类型	95
第四节 营养康复的饮食原则	104

第五节 介绍几种“防癌”食物	110
第六章 体能康复	114
第一节 何谓体能	114
第二节 不动与活动	115
第三节 “气功”强身,“太极”健体	119
第四节 体能评估,了解自己	121
第七章 性功能康复	123
第一节 概述	123
第二节 癌症病人的性功能障碍	126
第三节 癌症病人的性康复	130
第八章 疼痛康复	136
第一节 何谓疼痛	136
第二节 为何疼痛	137
第三节 癌症与疼痛	139
第四节 疼痛康复	141
第九章 中医药康复	150
第一节 辨证论治	150
第二节 扶正培本	152
第三节 祛邪抗癌	154
第四节 药膳康复	157
第十章 外科治疗病人的康复	160
第一节 首选“斩癌利剑”——外科治疗	160
第二节 护理康复	161
第三节 心理康复	165
第四节 营养康复	169
第五节 体能康复	173
第六节 中医药调理	176

第十一章	药物化疗病人的康复	178
第一节	高效“杀癌剂”——药物化疗	178
第二节	谁说“癌症无药治”	182
第三节	辅助性化疗	188
第四节	化疗及其并发症的护理与康复	189
第五节	心理康复与营养康复	195
第六节	中医药调理与药膳	200
第十二章	放射治疗病人的康复	202
第一节	癌症的“无形杀手”——放射治疗	202
第二节	辅助性放疗	207
第三节	放疗及其并发症的护理与康复	210
第四节	心理康复与营养康复	215
第五节	中医药调理与药膳	219
第十三章	骨髓移植病人的康复	222
第一节	脱胎换骨的骨髓移植	222
第二节	骨髓造血干细胞移植	226
第三节	造血干细胞移植及其并发症的护理与康复	232
第四节	心理康复与营养康复	240
第十四章	其他方法治疗病人的康复	243
第一节	治癌“导弹”——生物治疗	243
第二节	介入(或导管)治疗	248
第三节	放射性核素治疗	249
第四节	内分泌激素治疗	251
第五节	高温与冷冻治疗	252
第六节	激光治疗	255
第十五章	头颈部癌症病人的康复	257
第一节	脑瘤	257

第二节	甲状腺癌	263
第三节	鼻咽癌	266
第四节	口腔癌	268
第五节	喉癌	271
第十六章	胸部癌症病人的康复	275
第一节	乳腺癌	275
第二节	肺癌	279
第三节	食管癌和贲门癌	282
第十七章	腹部癌症病人的康复	286
第一节	胃癌	286
第二节	大肠癌	289
第三节	原发性肝癌	293
第四节	胆管系统癌症	296
第五节	胰腺癌	297
第十八章	泌尿生殖系统癌症病人的康复	301
第一节	膀胱癌	301
第二节	前列腺癌	305
第三节	阴茎癌	307
第四节	子宫颈癌	309
第五节	子宫内膜癌(宫体癌)	312
第六节	卵巢癌	313
第十九章	其他癌症病人的康复	317
第一节	白血病	317
第二节	恶性淋巴瘤	320
第三节	骨肿瘤	323
第四节	皮肤癌	327
参考文献		331

第一章 癌症概述

第一节 癌症的“庐山面目”

肿瘤包括良性肿瘤和恶性肿瘤,而“癌症”现已与恶性肿瘤通称。本书主要讨论恶性肿瘤的内容,故所指“肿瘤”与“癌症”通用。

一、硬如“岩石”,形似“螃蟹”

我国古代传统医学将表面凹凸不平、质地坚硬如石的肿块称为“岩”,例如“乳岩”即乳腺癌。古时“岩”与象形字“岳”(即山上的石块)字相通,宋代将其冠以“疔”旁后,和凶恶、狰狞的“癌症”既“形似”又“神似”;欧美则通用“cancer”,源于古希腊的“蟹”字,因当时发现乳腺癌侵犯肌肉时有类似于螃蟹的爪样突起,后又发现乳腺癌时癌性淋巴管炎的形态颇似“螃蟹”,亦形象地表述多数癌张钳伸爪的生长方式和横行霸道的凶恶嘴脸。

癌自古有之,在印尼爪哇曾发现古人猿的下肢骨患有骨癌;在秘鲁发掘了一个被癌症侵蚀的古人头盖骨;大约在公元前 1 500 年,埃及人写的草纸文中,就有关于癌症的记载。

中医药对肿瘤也早有记载:《内经》中已有“肋瘤”、“急斩之”等描述;唐代孙思邈《千金方》中载有“凡女人多患乳痈,年四十以下治之多差,年五十以上慎不治,治则多死”;宋代王珣《全生指迷方·

诸积篇》中述“若腹中成形作块,按之不移,推之不动,动微喘,令人寒热,腹中时痛,渐渐羸瘦,久不治之,多变成水虚癆”。可见中医对恶性肿瘤的临床表现、治疗及预后早有深刻的认识。

目前我国每年的癌症死亡人数,超过第二次世界大战原子弹毁灭日本广岛和长崎死亡人数的7倍以上。死亡率最高的9种癌症依次为胃癌、食管癌、肝癌、宫颈癌、肺癌、大肠癌、白血病、鼻咽癌及乳腺癌。

癌症不仅给病人带来心灵上的恐惧,肉体上的折磨,经济上的损失,而且给家属、好友带来无穷的悲伤,无限的劳累,无休止的痛苦。摧垮了无数的家庭经济,摧毁了无尽的天伦温馨;使多少伉俪成为鳏夫寡妇,使多少儿女失去父爱母慈,使多少年迈父母悲断愁肠。

二、良性肿瘤与恶性肿瘤

人体肿瘤的80%~90%是良性的,如皮脂腺囊肿、腱鞘囊肿、纤维瘤、脂肪瘤、皮赘、皮肤痣、疣、瘢痕,以及体内的胃、肠息肉和肝血管瘤等,这些都属良性肿瘤范畴。良性肿瘤呈膨胀性生长,生长缓慢,甚至可以自行消退;边界清晰,常有包膜,表面光滑,一般无粘连,且可活动;仅对周围组织产生挤压,而不是侵入正常组织,也不发生转移;容易完整切除,一般不复发;除生长在要害部位(如脑、心)外,一般不产生全身症状,不直接危及生命。

恶性肿瘤虽占少数,但其危害性极大,直接威胁人的生命,已引起全社会的高度重视。恶性肿瘤多为侵袭性(即树根样)生长,生长较快,常无止境,短期内明显增多或增大;与周围组织边界不清,常无包膜,易发生粘连,触摸肿块活动性差;可压迫、阻塞与破坏周围组织;易循血液运行或淋巴转移,引起其他组织发生癌灶;治疗不及时、不彻底,常易复发;可引起严重的全身症状,如出血、

感染、恶病质等,均可直接危及生命。

良性肿瘤和恶性肿瘤虽有明显的区别,但并无绝对的界限。有些肿瘤可介于两者之间(故称为交界性肿瘤),此类肿瘤有恶变的倾向,在一定的条件下可逐渐向恶性发展。各组织的良性肿瘤的恶变率不同,皮肤乳头状瘤极少恶变,胃肠道的乳头状腺瘤和卵巢浆液性囊腺瘤恶变率较高,肉瘤变(即恶变)多发生在软骨瘤和平滑肌瘤,脂肪瘤罕见恶变。

三、癌与肉瘤

恶性肿瘤可分为癌与肉瘤两大类。

凡从皮肤、黏膜、腺体等生长出来的恶性肿瘤都叫做“癌”,如胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、乳腺癌等。癌占有恶性肿瘤的 90% 左右,多见于 40 岁以上的中老年人,且以淋巴转移为常见。

凡从脂肪、肌肉、骨骼、血管、淋巴等生长出来的恶性肿瘤,都称为“肉瘤”,如骨肉瘤、淋巴肉瘤等。肉瘤占恶性肿瘤的 10% 左右,好发于年轻人,以血行转移为主,对放疗、化疗比较敏感。

有些恶性肿瘤既不能称为“癌”,又不能叫作“肉瘤”,定名时就在这类肿瘤前加以“恶性”两字,如恶性畸胎瘤、恶性神经瘤等;还有少数恶性肿瘤仍沿用原来的名称,如白血病、霍奇金病等。

四、浸润与转移

(一) 肿瘤浸润

癌细胞向周围组织渗透和蔓延,就像树根一样,漫无边际地向周围组织渗透,是肿瘤转移的前奏。

(二) 肿瘤转移

指癌细胞脱离其原发癌灶,通过各种途径播散到远距离的器

官,继续增殖生长,并形成新的同性质的继发癌灶的过程。继发性(即转移性)肿瘤与原发肿瘤均相隔一段距离,彼此不相连,一般呈多个癌灶,累及的淋巴结往往由近及远、依次发展。

沿淋巴管转移的肿瘤以癌为多见,尤其是胃、胰、肺、乳腺、结肠、鼻咽等部位的癌;淋巴瘤以淋巴管转移为主。

经血行转移的肿瘤以肉瘤、低分化肿瘤、癌症晚期及肿瘤局部受挤压(如按摩)时多见,部分患者有大量的癌细胞进入血液,以至肺部发生广泛性毛细血管内癌栓的形成,最后导致病人死于呼吸衰竭。血行性转移癌的特点为多个、体积大致相仿、呈球形结节,并倾向于在器官的边缘部生长。

肿瘤浸润是转移的前提,而肿瘤转移则必定有浸润的过程。

五、传染与遗传

(一) 肯定不传染

癌症至今尚未发现有传染性。传染病一般都是由外界的细菌或病毒在一定的地区、同一时间内引起的大规模发病。癌症主要是人体内个别细胞恶变后逐渐增殖和蔓延的结果。到目前为止,还没有确凿的证据证明哪一种癌症是由病毒因素单独引起的,更谈不上接触传染了。肿瘤医院的医护人员长期与癌症病人接触,其患癌的概率也不比一般人群高;曾报道过一名外科医生在进行切除肿瘤时,不慎划破自己的手,病人的癌细胞直接接触到该医生的伤口,结果该医生也未被传染上癌症。迄今,即使在科学发达的国家,也没有对肿瘤病人特设隔离门诊和安排隔离病房,所以,人们用不着过多地考虑癌症的传染性。

(二) 基本不遗传

近代医学已经证明,一部分肿瘤是具有遗传基础的疾病,但大多数患者并不出现简单的遗传。肯定与遗传有关的少数恶性肿瘤

主要发生于儿童,且多属罕见的癌症。绝大多数癌症并不是可以代代相传的遗传病。有些家庭好发癌症,有些种族多发某一种肿瘤,主要因这些人在共同的环境中生活,有共同的生活习惯,长期接触共同的致癌因素所致。这种家族或人种的人体内带有一个或几个癌症易感基因,一般情况下这种基因并不致癌,但在环境中存在致癌因素时,这种易感基因容易被激活变为致癌基因,所以比一般人群患癌的可能性大。这些家族或人种遗传的只是对癌症的易感性,而非遗传癌症。总之,肿瘤的遗传只是指部分肿瘤有遗传基础,除与环境因素有关外,尚与人体的免疫功能及内分泌有关。一般地说,癌症病人的儿女在婚姻恋爱中,无需过多担心遗传的问题。

六、抗癌有方,防癌有法

随着诊断技术的发展,现已能诊断出 0.5 厘米大小的肿瘤,大大地提高了诊断的敏感性,为癌症的治疗提供了有力的保证。

在现有的各种癌症中,1/3 是可以预防的,1/3 是能够治愈的,剩下的 1/3 癌症中,大多数病人也可以延长其生命或减轻其痛苦。

1/3 癌症可以预防是因为从癌症的病因上已有 80% 以上被掌握,而且知道约 80% 的癌症是人为造成的,如能维持健康的心态、合理的饮食,严禁吸烟和长期酗酒,适当运动,科学安排生活起居,尽量远离各种致癌因素,至少有 1/3 的癌症可防范于未然。

1/3 病人能够治愈是因为治疗癌症的方法正在不断的改进和完善,手术治疗、药物化疗、放疗、生物治疗、免疫治疗以及中西医结合等综合治疗的应用,治愈癌症的难题正在被攻克;只要坚持“早期发现、早期诊断、早期治疗”的“三早”原则,完全可获得较好的疗效(如宫颈癌、皮肤癌在我国已可达到 100% 的根治,乳腺癌、唇癌、喉癌等手术治愈率可达 90% 以上)。

还有 1/3 是属于中晚期的癌症病人,采用综合治疗后也能得到有效的控制、显著延长生命;有些病人经过精心治疗后还可以出现意外的疗效。由于外科手术、放疗和药物化疗的应用,使得大量的癌症病人得到了根治,加上新近开展的生物治疗以及我国特有的中医药等多种方法的综合治疗,癌症已不再是不治之症。目前采用的骨髓移植治疗白血病也取得了满意的疗效,肝移植、肾移植手术的成功,也为晚期癌症病人的治疗开拓了一条新的途径。此外,还有大量行之有效的控制肿瘤发展的治疗方法,增强人体抵抗力的辅助疗法,都能有效地支持患者战胜癌症。

第二节 有关癌症的病因

一、致癌物与促癌剂

引起人体细胞癌变的物质,称为致癌物;促进癌组织加快生长的物质,称为促癌剂。

(一) 致癌物

生活中能直接或间接引起人体发生癌症的致癌物甚多,且极其复杂,仅化学致癌物就有 6 000 多种。玉米、小麦、豆子、花生等因发霉而产生的黄曲霉毒素,是迄今所发现的最强的致癌物之一,其致癌所需的量只要万分之一克即可,它不仅使人致癌,而且使动物如猪、牛、羊、鸡、鸭、鸟、鼠和鱼等致癌;山蕨菜(日本、朝鲜及我国台湾地区居民常食用)可引起大肠癌及膀胱癌,铁树的果实所含(约 2%)的苏铁素以及山间美丽的植物路芽,也是致癌物;亚硝酸可在口腔内的细菌作用下生成硝酸,再在胃中酸性(pH 2~4)条件下与食物(如鱼肉、鱼子等)中大量存在的二级胺生成的亚硝酸胺,

是化学致癌物中最重要的一类致癌物,可引发肝癌、食管癌、胃癌、膀胱癌等。

用火烧烤、熏烤的食物含有苯并芘及氨基酸的焦化物,咀嚼烟草和吸烟所染大量的、作用极强的致癌物,易致口腔癌、肺癌、胃癌和膀胱癌。

现代工业的发展,又给人类带来了化学制品和公害两大致癌因素。工厂的浓烟、汽车的尾气,甚至家用的空调等,都会产生大量的致癌物,加上有净化空气的绿色植物逐渐减少,世界各国的大城市肺癌发生率都在不断增加。此外,食品的化学添加剂如防腐剂、色素等,也部分含有人类的致癌物。

有十几种农药有致癌或促癌作用,如含砷的“杀草强”、“六六六”、“DDT”、杀螨特、葱乙酰胺等均有致癌作用。

(二) 促癌剂

促癌剂是指能促进癌细胞生长的化学物质,但不能引起癌症的发生。中草药中所含的巴豆油可促进皮肤致癌;胆汁酸是大肠癌的促癌剂,故食用牛肉较多的地区,由于高蛋白、高脂肪促进了胆汁酸的分泌,大肠癌的发病率也较高;激素能促进乳腺癌、子宫癌的生长;糖精是膀胱癌的促癌剂;镇静剂苯巴比妥是肝癌的促癌剂;熏肉中的亚硝酸胺和石棉尘是致癌物,脂肪则是有力的促癌剂;洗衣粉含烷基苯、磺酸钠,能加强致癌物的致癌作用,也属于促癌剂。

吸烟可诱发肺癌、乳腺癌、结肠癌;酒精和烟草的毒性又有协同作用,如果既吸烟又饮酒,其患癌症的危险性将成倍增加:大量吸烟(>2包/天),又大量饮酒者,患癌的危险性将增加40倍,这是酒精溶解了吸烟时留在口腔、咽腔处的致癌物质,并促进其被黏膜吸收之故。此外,酒精进入人体后,95%是由肝脏代谢分解的,大量饮酒加重了肝脏的负担,造成肝脏处理其他毒物、致癌物及代谢产物的能力相应降低,久之则形成了肝硬化,可诱发肝癌。

此外,不良的心理因素不仅能促进癌症的发生,而且还能促进癌症的生长与蔓延。因为极度的精神紧张和悲观失望的情绪,能引起人体免疫水平降低,诱发癌细胞的活化,所以控制、避免和缓解不良心理因素的发生,对癌症患者的治疗、康复以及预防再次复发,都起着非常重要的作用。

二、食物致癌

食物所含的营养素是人体生长发育和维持生命活动所必需的重要成分。但食物也和癌症的发生有密切关系,其所含致癌物质可以是食物天然的固有成分,可以是食物受到污染;可以是食物所含的添加剂所致,也可以是食物制备、保存、烹调过程中产生。在癌的所有致病因素中,食物致癌而引发的癌症约占 35%。

(一) 天然食物

有些植物性食物中确含有致癌物质。如铁树的果实苏铁果所含的苏铁素在食管中的细菌作用下可转化为致癌物质;香料如可可、黑胡椒、肉豆蔻等,都含有少量的黄樟油;蕨类植物含有槲皮黄碱素,大量食用可引起食管癌和膀胱癌;人类食用的蘑菇中,至少有两种含有胍类物质,证实有致癌作用。

人们常吃的猪油、玉米油和葵花籽油有促癌作用,因许多致癌物质只有溶解于脂肪中才能一起被吸收,膳食中摄取较多的脂肪也就必然摄取和吸收更多的致癌物质。

食盐本身不是致癌物,但长期摄入高盐饮食,早期可促进胃酸分泌增加,腐蚀并破坏胃黏膜,从而使食管、胃黏膜易遭致癌物的侵袭;后期可引起慢性胃炎,胃酸分泌减少,胃中细菌繁殖增多,可促使硝酸盐还原成亚硝酸盐,后者有致癌作用。粗制的海盐含有硝酸盐,而咸鱼、咸肉类食品中含有丰富的酰胺,两者极易生成亚硝酸胺,侵袭食管和胃黏膜发生癌变。

(二) 污染食物

食物在贮藏过程中,可因受黄曲霉毒素或真菌毒素的污染而有致癌作用。黄曲霉毒素是由黄曲霉、青霉和毛霉等寄生真菌的代谢产物,有20多种,其中以黄曲霉毒素 B_1 的毒性最大,产量最多。黄曲霉毒素主要污染粮、油及其制品,如花生、花生油、花生酱、大米和玉米等;还可污染坚果食品,如杏仁、胡桃等。黄曲霉毒素是一类很强的化学致癌物,它比二甲基亚硝酸胺诱发肝癌的能力大75倍,主要引发肝癌、肾癌和结肠癌。粮食加工前,挑出发霉、变色、发芽和虫蛀的颗粒,通过碾磨、加工,可使60%~80%的毒素随米糠一起被清除;高温也可使黄曲霉毒素 B_1 分解,烹调时可使黄曲霉毒素减少65%~80%;此外,用2%的面碱处理,再用水清洗,即可将粮食中的黄曲霉毒素清除。

真菌在食物中极易生长、繁殖,并产生大量毒素,所以在谷物收割以后,要晒干以防止真菌生长,并可破坏真菌毒素;贮藏谷物要保持干燥,避免潮湿,防止霉变。

部分农药有致癌作用,长期食用受这类农药污染的粮食、蔬菜等,也有患癌的危险性,故一般应将蔬菜用清水浸泡半小时后,再清洗干净。

饮用水如受到污染,也可成为致癌因素,据我国林县调查发现,患有食管癌病人的饮用水中含硝酸盐、亚硝酸盐的浓度极高,是无癌症患者家庭饮用水的30倍。

(三) 制备无方

用盐腌制食品,如我国的林县人爱吃腌白菜,还喜好吃长了霉的食品。现已从林县的腌菜中分离出了一种含铁和亚硝基的物质,在体内可能是致癌物亚硝酸胺的原料。

(四) 烹调不当

熏制腊肉或鱼,烟熏、烘烤肉类或油炸食物久不换油等,都会产生致癌物,鱼肉烧焦可产生很强的致癌物;肉类在煤火或炭火上