

从疾病之王 到可治之症

本书献给勇于管理健康的朋友

肿瘤康复 靠自己

ZHONGLIU KANGFU
KAOZIJ

编著/王强虎

本书的目的就是希望患者及其亲友能够正确了解肿瘤及其有关的医学知识,树立信心,积极配合医护人员的治疗,以科学的方法调理和安排生活,为疾病的康复共同努力。内容包括你与肿瘤有多远,及时有效治疗防转移,营养是肿瘤康复的基础,信心与运动是肿瘤康复的催化剂,心理与用药让疼痛减轻,把握健康疾病信号早知道六部分。希望本书成为读者最周全、实用、有效的防治肿瘤的参考书,也期望能对患者的调养及康复有所帮助。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



肿瘤康复靠自己

ZHONGLIU KANGFU KAOZIJ

编 著 王强虎

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤康复靠自己/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2009.9

ISBN 978-7-5091-2922-7

I. 肿… II. 王… III. 肿瘤—康复医学 IV. R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149985 号

策划编辑:崔晓荣 杨越朝 文字编辑:刘志邦 责任审读:李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京京海印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11 字数:146 千字

版、印次:2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:24.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

肿瘤康复靠自己



编写本书的目的是希望患者及其家属能够正确了解肿瘤及其有关的医学知识,树立信心,积极配合医护人员的治疗,以科学的方法调理和安排生活,为患者的康复而共同努力。内容包括你与肿瘤有多远、及时有效治疗防转移、营养是肿瘤病人康复的基础、心理与运动是肿瘤康复的催化剂、心理与用药让疼痛减轻、把握健康疾病信号六部分。希望本书能成为防治肿瘤周全、实用的参考书,也期望能对肿瘤患者的调养及康复有所帮助。

前言

肿瘤康复靠自己



恶性肿瘤是临床上常见的严重威胁人类健康与生命的疾病之一。恶性肿瘤的病因非常复杂,有可能在疾病晚期给患者带来极大的痛苦。许多人一直视恶性肿瘤为“不治之症”,一旦确诊,就沉浸在“谈癌色变”的恐惧和悲观气氛之中。有些患者病急乱投药,从而失去治疗良机,延误了病情。

其实恶性肿瘤不是完全不可防、不可治的,通过积极健康的生活方式可以有效预防某些恶性肿瘤的发生,控制疾病进展,提高治疗效果,改善患者生活质量,减轻疾病所造成的痛苦。20世纪80年代,世界卫生组织(WHO)根据当时的科学技术水平就明确提出:三分之一的恶性肿瘤是可以预防的;三分之一的恶性肿瘤如能早期发现、早期诊断是可以治愈的;另三分之一的恶性肿瘤病人,经过治疗是可以减轻痛苦、延长生命的。

经过多年的努力,对于恶性肿瘤病因的研究,已取得了很大的进展。恶性肿瘤的治疗水平比以前有了极大的进步,治疗效果逐年提高,治疗后5年以上生存率平均达到50%以上,即使晚期恶性肿瘤病人,经过合理治疗,也能减轻痛苦,提高生活质量,延长生命。现在越来越多的人已认识到恶性肿瘤是一种可控制,甚至可治愈的“慢性病”,只要加强预防,及早发现,及早治疗,再加上越来越准的新药和各种自我调养的“组合拳”,恶性肿瘤并没有那

么可怕。今天,我们更应该理直气壮地传播这一正确观念,因为它具有重要的现实意义。事实上在我们周围也有许多恶性肿瘤患者已经创造了奇迹,他们运用多种方式,积极配合医生的治疗,恢复了健康,已与正常人一样生活、工作了。

作者在参考众多医药书籍的基础上编写本书,目的就是希望患者及其亲属能够正确了解恶性肿瘤及其有关的医学知识,树立信心,积极配合医护人员的治疗,以科学的方法调理和安排生活,为疾病的康复而共同努力。本书重点介绍了恶性肿瘤的基础知识,饮食、运动及心理调养,康复防转移,中晚期疼痛应对以及早期预防等各种自我调养方法。希望本书能成为防癌抗癌周全、实用的参考书,也期望能对恶性肿瘤患者的调养及康复有所帮助。

编 者

2008 年 11 月 25 日于西安

目录

肿瘤康复靠自己



一、你与肿瘤有多远

- 什么是肿瘤 / (1)
- 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别 / (1)
- 肿瘤的良恶性并非一成不变 / (3)
- 恶性肿瘤都是癌症吗 / (3)
- 恶性肿瘤并非一定是绝症 / (4)
- 每个人体内都有癌细胞吗 / (4)
- 常见的化学致癌因素有哪些 / (5)
- 常见的物理性致癌因素 / (6)
- 常见的生物致癌因素有哪些 / (6)
- 恶性肿瘤的发生与免疫因素有关 / (7)
- 恶性肿瘤的发生与内分泌有关 / (8)
- 恶性肿瘤的发生与精神因素有关 / (8)
- 恶性肿瘤的发生与年龄有关 / (8)
- 恶性肿瘤的发生与肥胖有关 / (9)
- 恶性肿瘤的发生与遗传有关吗 / (10)
- 结肠癌有遗传倾向吗 / (11)
- 乳腺癌有遗传倾向吗 / (11)
- 恶性肿瘤会不会传染 / (12)
- 家庭装修与恶性肿瘤的关系紧密 / (13)

哪些人群是恶性肿瘤的高危人群 / (14)

什么是恶性肿瘤的浸润 / (15)

恶性肿瘤的转移主要有哪些途径 / (16)

恶性肿瘤病变的分期方法 / (16)

二、及时有效治疗防转移

恶性肿瘤开始诊治就要强调规范化 / (18)

恶性肿瘤确诊后治疗要抓紧时间 / (19)

手术前为什么要先进行内科治疗 / (19)

恶性肿瘤在什么情况下需要动手术 / (19)

恶性肿瘤患者手术后不可停止继续治疗 / (21)

什么是根治性手术 / (21)

什么是姑息性手术 / (22)

如何用中医药配合手术治疗 / (22)

什么是肿瘤介入疗法 / (23)

什么是肿瘤免疫疗法 / (23)

什么是肿瘤生物疗法 / (24)

什么是肿瘤基因疗法 / (24)

中医对恶性肿瘤病因是如何认识的 / (25)

中西医结合治疗恶性肿瘤好处多 / (26)

恶性肿瘤患者什么情况下应该看中医 / (27)

什么是中医扶正祛邪疗法 / (28)

怎样看待中医“以毒攻毒”疗法 / (30)

恶性肿瘤中医免疫疗法的特点 / (30)

怎样看待中医扶正固本疗法 / (31)

什么是恶性肿瘤的活血化瘀疗法 / (33)

什么是恶性肿瘤的清热解毒疗法 / (33)

怎样看待中医化痰散结疗法 / (34)

具有抗癌作用的中成药有哪些 / (35)

恶性肿瘤治愈与临床治愈的区别 / (36)
化疗是一种全身治疗的手段 / (37)
恶性肿瘤患者化疗需了解的问题 / (38)
化疗药物有几种给药方法 / (38)
化疗对患者有什么不良反应 / (39)
中晚期恶性肿瘤患者化疗要谨慎 / (40)
中医药配合化疗好处多 / (41)
恶性肿瘤患者哪些情况不宜继续化疗 / (41)
化疗期间出现恶心和呕吐怎么办 / (42)
化疗出现脱发怎么办 / (42)
化疗后出现疲劳贫血怎么办 / (42)
化疗期间出现感染怎么办 / (43)
化疗期间出现腹泻或便秘怎么办 / (43)
化疗期间可出现神经和肌肉异常 / (44)
什么是肿瘤的放射治疗 / (45)
放疗适用于什么样恶性肿瘤患者 / (45)
放疗有哪些不良反应 / (46)
放疗皮肤反应及创伤的处理 / (47)
如何处理放疗引起的发热 / (47)
放疗过程中患者需注意什么 / (48)
恶性肿瘤患者为什么要定期复查 / (48)
要重视恶性肿瘤的扩散转移 / (49)
恶性肿瘤复发和转移并非不可治 / (50)
认清癌细胞转移的暗道 / (50)
家庭艾灸疗法对恶性肿瘤有效 / (51)
恶性肿瘤患者如何具体实施艾灸 / (52)

三、营养是肿瘤病人康复的基础

饮食与恶性肿瘤关系密切 / (56)

- 恶性肿瘤患者为什么会出现营养不良 / (57)
- 恶性肿瘤患者实施营养康复的意义 / (57)
- 恶性肿瘤患者如何加强营养 / (58)
- 恶性肿瘤手术前后如何安排饮食 / (59)
- 恶性肿瘤化疗期间的饮食调配 / (59)
- 恶性肿瘤放疗前后的饮食调配 / (60)
- 食管癌患者饮食如何调养 / (61)
- 患胃癌后如何进行饮食调养 / (62)
- 原发性肝癌患者如何饮食调养 / (63)
- 结肠癌患者饮食调养的宜与忌 / (65)
- 患肺癌后如何进行饮食调养 / (66)
- 恶性淋巴瘤饮食调养的宜与忌 / (67)
- 化疗期间如何增加恶性肿瘤患者的食欲 / (67)
- 什么是维生素 / (68)
- 恶性肿瘤患者要防维生素 A 缺乏 / (69)
- 维生素 E 对恶性肿瘤治疗有辅助作用 / (70)
- 恶性肿瘤与天然胡萝卜素 / (71)
- 维生素 C 对恶性肿瘤有辅助治疗作用 / (71)
- 什么是矿物质 / (72)
- 恶性肿瘤患者要多吃含锌食物 / (73)
- 恶性肿瘤患者要从食物中补硒 / (74)
- 食物补碘对恶性肿瘤患者有益 / (74)
- 恶性肿瘤患者要防缺元素镁 / (75)
- 恶性肿瘤患者要防锰缺乏 / (76)
- 恶性肿瘤患者要防食物钙缺乏 / (77)
- 什么是糖类 / (78)
- 糖类与恶性肿瘤的关系 / (79)
- 恶性肿瘤患者不宜多吃食用糖 / (79)
- 什么是膳食纤维 / (80)
- 膳食纤维对人体有哪些作用 / (80)

- 膳食纤维从哪里找 / (82)
- 什么是蛋白质 / (83)
- 蛋白质与恶性肿瘤有什么关系 / (84)
- 什么是脂类 / (84)
- 高脂肪饮食与恶性肿瘤有关吗 / (85)
- 生活中常见的抗癌食物有哪些 / (85)
- 药膳防癌抗癌有疗效 / (93)
- 有益于恶性肿瘤康复的药粥经验方 / (94)
- 恶性肿瘤患者宜喝的药茶 / (96)
- 蜂胶中含有丰富的抗癌物质 / (107)

四、心理与运动是肿瘤康复的催化剂

- 患恶性肿瘤与心理因素紧密相关 / (108)
- 心理因素影响恶性肿瘤发展和转归 / (108)
- 精神创伤和不良情绪是恶性肿瘤的诱因 / (110)
- 恶性肿瘤患者要尝试改变性格 / (110)
- 恶性肿瘤患者如何摆脱抑郁 / (111)
- 远离恶性肿瘤需向压抑告别 / (112)
- 患者该不该听到一个真实的信息 / (113)
- 不同的恶性肿瘤患者有不同的心理 / (114)
- 恶性肿瘤患者莫信生存期预测 / (115)
- 恶性肿瘤患者可以尝试小团队治疗 / (115)
- 如何使用暗示疗法防治恶性肿瘤 / (116)
- 恶性肿瘤患者如何使用想像疗法 / (117)
- 恶性肿瘤患者的自我放松疗法 / (118)
- 恶性肿瘤患者要多和快乐的人在一起 / (118)
- 恶性肿瘤患者不妨试着笑一笑 / (119)
- 恶性肿瘤患者如何使用音乐康复治疗 / (120)
- 恶性肿瘤患者可以练练书画琴棋 / (121)

- 坚持运动对防治恶性肿瘤有益处 / (122)
- 恶性肿瘤患者科学运动最重要 / (123)
- 恶性肿瘤手术后如何进行康复锻炼 / (124)
- 慢跑能防癌抗癌 / (124)
- 恶性肿瘤患者宜练练太极拳 / (125)
- 恶性肿瘤患者练太极拳康复事例 / (126)
- 恶性肿瘤恢复期坚持爬山有好处 / (127)
- 导引气功疗法对恶性肿瘤患者有效吗 / (128)
- 如何练习抗癌排毒功 / (129)
- 恶性肿瘤康复期如何练习八段锦 / (130)
- 恶性肿瘤康复期练习易筋经的方法 / (133)

五、心理与用药让疼痛减轻

- 疼痛是恶性肿瘤患者常见症状 / (138)
- 恶性肿瘤患者忍痛无益处 / (138)
- 常用的心理止痛方法有哪些 / (139)
- 什么是恶性肿瘤三阶梯止痛法 / (140)
- 如何按三阶梯原则用止痛药 / (140)
- 如何使用盐酸二氢埃托菲止痛 / (142)
- 恶性肿瘤患者一定要用哌替啶吗 / (143)
- 单纯依赖止痛药无益处 / (143)
- 恶性肿瘤临床常用止痛药有哪些 / (143)
- 什么是自控镇痛术 / (146)
- 患者自控镇痛术的优缺点 / (146)
- 甜味食物可以增加止痛效果 / (147)

六、把握健康疾病信号

- 生活中如何预防恶性肿瘤 / (148)

鼻咽癌的早期信号和预防	/ (149)
口腔黏膜白斑是癌前征兆	/ (149)
牙龈癌有哪些早期信号	/ (150)
舌头“长期不和睦者”要防舌癌	/ (150)
体内癌变有舌象信号吗	/ (151)
切莫大意嘴唇上的胎记	/ (151)
肺癌的早期信号和预防	/ (152)
老年人肩臂痛要警惕肺癌	/ (152)
食管癌的早期信号和预防	/ (153)
胃癌的早期信号和预防	/ (154)
原发性肝癌早期信号和预防	/ (154)
乳腺癌的早期信号和预防	/ (155)
结肠癌的早期信号和预防	/ (157)
肾癌的早期信号及预防	/ (158)
警惕老年女性的“老来红”现象	/ (159)
宫颈癌——可早发现的妇科病	/ (159)
警惕无痛性血尿的膀胱癌	/ (160)

一、你与肿瘤有多远

什么是肿瘤

肿瘤是机体在各种致癌因素作用下,局部组织细胞异常增生而形成的新生物,常表现为局部肿块。肿瘤细胞具有异常的形态、代谢和功能,它生长旺盛,常呈持续性生长。人类发现肿瘤已有3 000余年历史,直到19世纪显微镜发明后,才建立了目前肿瘤学的框架。20世纪以来,由于自然科学的发展、基础理论与新技术的应用,肿瘤学研究有了长足的进步。尽管恶性肿瘤已成为人类第一或第二位的致死原因,但肿瘤研究的进展已使大约1/3恶性肿瘤患者有希望根治。

良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

任何肿瘤都有害健康,但危害程度不同,据此医学上将肿瘤区分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。

良性肿瘤的瘤细胞在形态和功能上接近于相应组织的正常细胞,肿瘤多呈缓慢、膨胀性生长,压迫周围的正常组织,可以形成包膜,所以分界清楚。肿瘤在局部生长,产生压迫和阻塞等症状,但瘤细胞不会从原发部位脱落、转移到其他部位而形成新的转移瘤。因此,良性肿瘤大多数可被完全切除而不复发,能完全治愈,对人体危害较小。

恶性肿瘤瘤细胞的结构和功能与相应正常细胞有较大的差异,形态多变,功能异常。恶性肿瘤生长的速度快,常侵入周围的正常组织,分界不清。瘤细胞很容易从瘤体上脱落下来,通过淋巴管、血管或其他腔道

运行到他处形成新的转移瘤。恶性肿瘤除了引起压迫和阻塞症状外,还可能合并出血、坏死、发热等。不少恶性肿瘤患者,尤其在疾病晚期可极度消瘦,称为恶病质。由于恶性肿瘤呈浸润性生长,难以完全切除,术后容易复发,而且肿瘤常常转移到局部淋巴结或向全身播散,难以彻底治愈。可以说良性肿瘤和恶性肿瘤在生物学特性和对机体的影响上有明显不同,具体区别如下(表1)。

表 1 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

	良性肿瘤	恶性肿瘤
细胞分化程度	分化好,异型性小,与原有组织的形态相似	分化不好,异型性大,与原有组织的形态差别大
核分裂象	无或稀少,无病理核分裂象	多见,并可见病理核分裂象
生长速度	缓慢	较快
生长方式	膨胀性或外生性生长,前者常有包膜形成,与周围组织一般分界清楚,故通常可推动包膜	浸润性或外生性生长,前者无包膜,一般与周围组织分界不清楚,通常不能推动,后者常伴有浸润性生长
继发改变	很少发生坏死、出血	常发生出血、坏死、溃疡等
转移	不转移	常有转移
复发	手术切除后很少复发	手术切除治疗后较多复发
对机体影响	较小,主要为局部压迫或阻塞作用。如发生在重要器官也可引起严重后果	较大,除压迫、阻塞外,还可以破坏原发处和转移处的组织,引起坏死、出血、合并感染,甚至造成恶病质

良性肿瘤一般对身体影响小,易于治疗且效果好;恶性肿瘤对身体影响较大,治疗措施复杂。如果把恶性肿瘤诊断为良性肿瘤,就会延误治疗,或者治疗不彻底引起复发、转移。相反,如把良性肿瘤诊断为恶性肿瘤,也必然要进行一些不必要的治疗,使患者遭受不应有的痛苦、损害和精神负担。因此,区别良性肿瘤与恶性肿瘤,对于正确的治疗具有重要的实际意义。一般通过组织病理检查即可确定肿瘤的不良性,在必要时应该结合临床表现和患者的一般状况等作全面的考察。

肿瘤的良恶性并非一成不变

值得注意的是,良性肿瘤与恶性肿瘤之间有时并无绝对界限,有些肿瘤的表现可介于两者之间,称为交界性肿瘤。例如膀胱的乳头状瘤具有良性细胞形态,但容易复发,甚至转变成恶性肿瘤。有的良性肿瘤如血管瘤多无包膜,界限不清,切除后容易复发。良性肿瘤发生在某些重要器官也可引起严重后果,例如颅内良性肿瘤(脑膜瘤、星形胶质细胞瘤)可压迫脑组织,阻塞脑室系统,导致极大的危害;又如发生在心脏的间皮瘤,仅数毫米大小,但可引起心律失常而导致患者猝死。恶性肿瘤也并非预后皆差,如皮肤基底细胞癌生长缓慢,几乎不发生转移,经治疗后能完全治愈。肿瘤的良恶性也并非一成不变,有些良性肿瘤如不及时治疗,可转变为恶性肿瘤,例如卵巢肿瘤可恶变为卵巢癌。偶尔,恶性肿瘤也可转变为良性肿瘤,例如一种恶性肿瘤的神经母细胞瘤经治疗有时可转变为良性的节细胞神经瘤。

恶性肿瘤都是癌症吗

人们通常所讲的“癌症”指的是所有的恶性肿瘤,包括“癌”与“肉瘤”等。癌的英文名字 cancer,原意为“螃蟹”。这就是说“癌”具有无限制地向外周扩散、浸润的特性。习惯上称的癌症是一组疾病,其特征为异常细胞的失控生长,并由原发部位向其他部位播散,这种播散如无法控制,将侵犯要害器官和引起衰竭,最后导致死亡。癌症是当前严重影响人类健康、威胁人类生命的主要疾病之一。它与心脑血管疾病和意外事故一起,构成当今世界所有国家前三大死亡原因。因此,世界卫生组织和各国政府卫生部门都把攻克癌症列为一项首要任务。

恶性肿瘤并非一定是绝症

医学科学家研究证实,约有 10% 的恶性肿瘤患者经治疗会痊愈。科学家认为,使恶性肿瘤自然消失的原因有十几种,主要有:恶性肿瘤随致癌因子的解除而消失;自我身心松弛和进行想像疗法,使肿瘤自然消退;有与恶性肿瘤作斗争的坚强信心,使恶性肿瘤在心理免疫下更快康复;发热与感染后自愈;内分泌变化使肿瘤消退;因放射线的透射作用而停止发展等等。随着科学的发展,恶性肿瘤治疗由过去的单一手术疗法,发展到放射线疗法、化学疗法、中西医结合疗法、免疫疗法、支持疗法、对症疗法、精神疗法等综合治疗体系,疗效有了明显的提高。总之,就是充分调动自身机体免疫系统的防疫功能与恶性肿瘤作斗争,恶性肿瘤就有治愈的可能,恶性肿瘤并非一定是绝症。

每个人体内都有癌细胞吗

人体其实是由一个个细胞组成的“社区”,每个细胞照章行事,知道何时该生长分裂,也知道怎样和别的细胞结合,形成组织和器官。而构建不同组织的“图纸”,就是基因。很多人说,正常人体内都有癌细胞,只不过没发展起来。从医学上讲,如果能查出癌细胞,就可以诊断这个人患恶性肿瘤了,然而这种说法并不正确。现代医学专家认为:人人体内都有原癌基因,但绝对不是人人体内都有癌细胞。原癌基因主管细胞分裂、增殖,人的生长需要它。为了“管束”它,人体内还有抑癌基因,平时,原癌基因和抑癌基因维持着平衡。但在致癌因素作用下,原癌基因的力量会变大,而抑癌基因的力量却变得弱小。致癌因素是启动癌细胞生长的“钥匙”,主要包括精神因素、遗传因素、生活方式、某些化学物质等。只有多把“钥匙”一起用,才能启动“恶性肿瘤程序”;“钥匙”越多,启动机会就越大。