

吴煜 编著

肿瘤病人 家庭康复

金盾出版社



内 容 提 要

本书主要介绍了便于肿瘤病人在家庭实施的心理康复,营养与饮食康复,运动与自然康复,癌痛的调养与护理,放疗、化疗及术后病人的调养与护理,肿瘤病人抗转移、复发以及日常生活忌宜等知识。内容丰富,通俗易懂,科学实用,简便易行,适合肿瘤患者及其亲属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤病人家庭康复/吴煜编著. —北京:金盾出版社,2003.

10

ISBN 7-5082-2673-9

I. 肿… II. 吴… III. 肿瘤-康复 IV. R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 082184 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:9 字数:200 千字

2003 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:11.00 元

前 言

癌症是危害人类健康的严重疾病之一,尽管手术、放疗、化疗及中医药治疗对于癌症病人的预后有所帮助,也为肿瘤患者提供了较从前更好的治疗手段,但大多数病人并不知道自己在得病以后应该做些什么,病人的亲属不知道该如何面对患有肿瘤的亲人,如何在家中或其他方面给他们以最大程度的康复和舒适。

本书深入浅出地告诉广大读者,在有肿瘤病人的家庭里,亲人们需要做些什么,怎样调理更有利于病人的康复。家庭的作用对于肿瘤病人是十分重要的,不论是肿瘤病人经过治疗已基本“无瘤”或是肿瘤已转移病情严重者,他们的家庭成员都有很多事情要做,家庭在病人的治疗和康复中的作用是任何一个医师都代替不了的。本书以问答形式逐一回答相关问题。内容包括肿瘤病人在家庭实施的心理康复,运动与自然康复,营养与饮食康复,癌痛的调养与护理,放疗、化疗及术后病人的调养与护理,肿瘤病人抗转移、防复发以及日常生活忌宜等知识。

本书内容丰富,通俗易懂,方法科学实用、简便易行,适合肿瘤患者及其亲属阅读,也可供基层医务人员参考。

由于个人水平有限,书中缺点和错误在所难免,恳请广大读者和同行不吝赐教。

吴 煜

2003年8月

目 录

一、基础知识

1. 什么是肿瘤? (1)
2. 良性肿瘤与恶性肿瘤有哪些区别? (2)
3. 恶性肿瘤都是癌吗? (3)
4. 引起癌症的原因有哪些? (4)
5. 肿瘤的发生与哪些内在因素有关? (6)
6. 哪些人群是癌症的高危人群? (7)
7. 什么是肿瘤的浸润? (9)
8. 肿瘤细胞是怎样转移的? (10)
9. 恶性肿瘤的转移主要有哪途径? (11)
10. 癌症会传染吗? (13)
11. 癌症会遗传吗? (13)
12. 恶性肿瘤怎样分期? (15)
13. 癌症是不治之症吗? (16)
14. 肿瘤病人的免疫力怎样起防癌作用? (17)
15. 恶性肿瘤为什么能自然消退? (19)
16. 常用的癌症治疗手段有哪些? (20)
17. 肿瘤在什么情况下需要手术治疗? (22)
18. 化疗适用于什么样肿瘤病人? (23)
19. 放疗适用于什么样肿瘤病人? (25)
20. 癌症的康复主要包括什么内容? (26)

21. 肿瘤病人什么情况下应该看中医？	(27)
22. 中医是怎样认识肿瘤的？	(29)
23. 什么是扶正祛邪？	(30)
24. 治疗肿瘤怎样处理局部与整体的关系？	(31)
25. 中医治疗肿瘤有哪些常用方法？	(32)
26. 中医怎样看待治疗癌症“以毒攻毒”？	(35)

二、心理康复

27. 精神因素与癌症有关吗？	(36)
28. 哪些精神状态容易患肿瘤？	(37)
29. 不良心理是怎样影响人体的？	(38)
30. 潜意识与癌症有关吗？	(39)
31. 患癌之后应该怎么办？	(40)
32. 肿瘤病人有哪些心理特点？	(41)
33. 肿瘤病人如何减轻不良心理反应？	(44)
34. 为什么有些病人总爱求助于偏方单方？	(45)
35. 要不要将病情告诉癌症患者本人？	(46)
36. 怎样将癌症病情告诉病人？	(47)
37. 如何做好癌症病人的家庭心理护理？	(48)
38. 求生意志是抗癌的巨大动力吗？	(49)
39. 想象疗法能治疗癌吗？	(49)
40. 怎样用想象疗法治癌？	(51)
41. 中医是怎样看待精神疗法的？	(53)
42. 什么是七情？七情如何致病？	(54)
43. 乳腺癌病人术后心理有哪些变化？	(55)
44. 卵巢癌病人术后心理有哪些变化？	(56)
45. 宫颈癌病人术后如何进行心理调理？	(57)

46. 什么是音乐疗法? (57)
47. 音乐疗法有什么治疗作用? (59)
48. 五行音乐是怎么回事? (60)
49. 对肿瘤病人怎样辨证施乐? (62)
50. 肿瘤病人放化疗期间适合听什么音乐? (63)
51. 肿瘤病人精神不好时听什么音乐为好? (64)

三、营养与饮食康复

52. 肿瘤患者饮食要注意些什么? (66)
53. 维生素 A 有防癌抗癌的作用吗? (67)
54. 怎样补充维生素 A 比较合适? (68)
55. B 族维生素有抗癌作用吗? (69)
56. 维生素 E 有抗癌作用吗? (70)
57. 硒为什么能抗癌? (71)
58. 钙与癌症有关吗? (74)
59. 常见的防癌抗癌食物有哪些? (75)
60. 常食哪些蔬菜抗癌作用好? (77)
61. 大蒜和洋葱能防癌抗癌吗? (79)
62. 甲鱼能抗癌吗? (81)
63. 肿瘤病人适合吃蜂蜜和蜂王浆吗? (82)
64. 哪些水果抗癌作用更好? (82)
65. 哪些食用菌有抗癌作用? (84)
66. 抗癌食谱里为什么常有薏苡仁? (85)
67. 肿瘤病人的饮食调养原则和要求是什么? (87)
68. 肿瘤病人怎样做到高营养平衡饮食? (88)
69. 肿瘤病人的饮食调养有哪些途径? (89)
70. 饮食调养在抗肿瘤治疗中有哪些作用? (90)

71. 什么是恶病质？	(91)
72. 恶病质有哪些临床表现？	(93)
73. 肿瘤病人为什么常有明显的体重下降？	(94)
74. 抗肿瘤治疗对患者营养状况有什么影响？	(95)
75. 为什么肿瘤病人会厌食？有什么解决方法？	(96)
76. 怎样评价营养不良的程度？	(97)
77. 恶病质肿瘤患者护理要注意些什么？	(99)
78. 什么是药食同源？	(100)
79. 什么是中医抗癌食疗法？	(101)
80. 肿瘤病人怎样辨证施膳？	(102)
81. 什么是食物的性味？	(103)
82. 常见食物的药性有哪些？主要包括哪些食物？	(105)
83. 肿瘤病人在饮食治疗中怎样注意扶正与祛邪？	(106)
84. 怎样烹调药膳？	(107)
85. 肿瘤病人食疗常用药粥有什么讲究？	(108)
86. 肿瘤病人怎样制作药粥？	(109)
87. 肿瘤病人术前饮食注意事项有哪些？	(110)
88. 肿瘤病人术后宜选用什么食物？	(110)
89. 肿瘤病人术后药膳方有哪些？	(112)
90. 肿瘤病人放疗期间怎样注意饮食调理？	(113)
91. 肿瘤病人放疗时为什么食物不能过于精细？	(114)
92. 不同部位放疗的肿瘤病人饮食调理有什么不同？	(115)
93. 肿瘤病人放疗期间适合什么样的药膳？如何制作 和应用？	(116)

94. 头颈部放疗病人适合哪些药膳? (118)
95. 胸部放疗病人哪些药膳比较好? (119)
96. 腹部放疗病人适合用哪些药膳? (121)
97. 蜂蜜对放疗、化疗病人有什么好处? (122)
98. 放疗、化疗期间为什么需要忌烟酒? (123)
99. 化疗期间如何进行饮食调养? (124)
100. 化疗期间怎样选择药膳? (125)
101. 怎样增加肿瘤病人放疗、化疗期间的食欲? (128)
102. 癌症病人康复期怎样进行饮食调理? (129)
103. 肿瘤康复期如何选择补药? (130)
104. 康复期适合哪些药膳? (131)
105. 肿瘤病人出现水肿或胸腹水时适合用哪些食疗
方? (133)
106. 肺癌干咳的病人适合吃什么药膳? (135)
107. 肺癌病人咳嗽痰多适合用什么药膳? (137)
108. 肿瘤病人发热时适合吃什么药膳? (138)
109. 肿瘤病人脱发时适合用什么食疗方? (139)
110. 肿瘤病人出血时适合用哪些药膳? (141)
111. 肿瘤病人白细胞下降时怎样进行饮食调养? ... (142)
112. 肿瘤病人肝功能异常用什么食疗方? (144)
113. 肿瘤病人肾功能异常适合用哪些药膳? (145)
114. 癌症病人腹泻时怎样进行饮食调理? (146)
115. 肿瘤病人便秘如何进行饮食调理? (147)
116. 癌症病人需要忌口吗? (149)
117. 什么是“发物”? 肿瘤病人能否进食发物? (151)
118. 饥饿能饿死肿瘤细胞吗? (152)
119. 肿瘤病人能饮酒吗? (153)

120. 肿瘤病人能吃鸡肉和鸡蛋吗？	(153)
121. 食管癌病人怎样注意饮食调养？	(154)
122. 食管癌病人常用药膳有哪些？	(155)
123. 胃癌患者饮食原则是什么？	(157)
124. 胃癌病人术后饮食有哪些注意事项？	(158)
125. 胃癌病人服用中药时饮食上有哪些忌宜？	(158)
126. 胃癌病人常用的食疗方有哪些？	(159)
127. 肝癌病人饮食要注意些什么？	(162)
128. 肝癌病人有哪些合适的药膳？	(163)
129. 肺癌病人适合用哪些药膳？	(164)
130. 乳腺癌患者适合经常应用哪些食疗方？	(166)
131. 大肠癌患者有哪些常用的药膳？	(167)

四、运动与自然康复

132. 癌症病人康复期为什么要进行体育锻炼？	(169)
133. 什么是主动锻炼和被动锻炼？如何进行？	(170)
134. 肿瘤病人怎样选择一些合适的锻炼项目？	(171)
135. 锻炼对肿瘤病人康复有哪些好处？	(172)
136. 为什么说“久卧伤气”？	(173)
137. 肿瘤病人进行锻炼要注意些什么？	(173)
138. 体力活动与大肠癌有关吗？	(174)
139. 怎样进行呼吸锻炼？	(175)
140. 肿瘤病人散步需要注意些什么？	(176)
141. 散步为什么很适合肿瘤病人？	(176)
142. 肿瘤病人康复期打太极拳有什么好处？	(177)
143. 肿瘤病人练太极拳需要注意些什么？	(178)
144. 练习太极拳的要点有哪些？	(179)

145. 钓鱼对病人有什么好处? (181)
146. 癌症病人如何使用针灸疗法? (181)
147. 常用的针刺方法有哪些? (182)
148. 针灸疗法适合什么样的肿瘤病人? (182)
149. 艾灸是怎么回事? (183)
150. 按摩有什么作用? 肿瘤病人按摩应注意什么?
..... (184)
151. 肿瘤病人如何进行自我保健按摩? (185)
152. 高山疗养对肿瘤病人适合吗? (186)
153. 森林疗法是怎么一回事? (187)
154. 什么是空气浴? 肿瘤病人如何进行空气浴? ... (188)
155. 肿瘤病人适合做书画疗法吗? (189)
156. 头颈部放疗须注意什么? (189)
157. 乳腺癌术后如何进行康复锻炼? (190)
158. 常做日光浴有什么好处? (191)
159. 什么是香味疗法? (192)

五、癌痛的调养与护理

160. 为什么癌痛的治疗很重要? (194)
161. 癌症为什么会疼痛? (195)
162. 怎样评价癌症病人的疼痛程度? (196)
163. 疼痛与心理因素关系大吗? (198)
164. 癌痛病人有哪些心理改变? (199)
165. 癌痛的治疗方法有哪些? (199)
166. 什么是三阶梯止痛疗法? (200)
167. 为什么吗啡被推荐用于癌痛? (202)
168. 非麻醉止痛药有哪些? 有何副作用? (202)

169. 麻醉止痛药物的成瘾性是怎么回事？	(203)
170. 癌痛病人服用吗啡易成瘾吗？	(205)
171. 吗啡治疗癌痛多大剂量合适？	(206)
172. 吗啡有哪些副作用？如何消除？	(206)
173. 为什么癌痛病人不提倡用度冷丁？	(208)
174. 治疗癌痛时有哪些辅助药物？	(209)
175. 怎样通过刺激皮肤止痛？	(209)
176. 疼痛时怎样分散注意力？	(211)
177. 什么是松弛止痛法？	(211)
178. 放疗适合哪些癌痛？	(212)
179. 什么是神经阻滞疗法？	(213)
180. 骨转移疼痛怎样治疗？	(214)
181. 癌症引起神经痛怎样治疗？	(215)
182. 癌痛病人怎样护理？	(216)
183. 中医是怎样认识癌痛的？	(217)
184. 中医对癌痛怎样辨证论治？	(217)

六、放疗、化疗及术后调养与护理

185. 得了肿瘤是看中医还是看西医？	(220)
186. 如何评价肿瘤化疗的疗效？	(221)
187. 怎样评价肿瘤病人的生存质量？	(222)
188. 化疗患者如何进行家庭调护？	(223)
189. 怎样防治化疗引起的恶心呕吐？	(224)
190. 化疗时恶心呕吐应注意些什么？	(225)
191. 化疗引起白细胞下降怎么办？	(226)
192. 化疗引起脱发怎么办？	(227)
193. 化疗有远期不良反应吗？	(227)

194. 化疗引起的静脉炎怎么办？	(228)
195. 如何防止化疗药物渗漏？化疗药物渗漏怎么办？	(229)
196. 化疗时感觉很疲劳怎么办？	(230)
197. 怎样预防化疗感染？	(230)
198. 膀胱灌注化疗时需要注意些什么？	(231)
199. 如何看待化疗药物的“利与弊”？	(232)
200. 放疗期间要注意些什么？	(232)
201. 为什么放疗时皮肤要划红色印记？	(233)
202. 放疗引起放射性食管炎如何调护？	(233)
203. 怎样防治放射性皮炎？	(234)
204. 放射性肺炎如何调护？	(235)
205. 放射性膀胱炎的调护要注意些什么？	(236)
206. 放疗引起的直肠炎怎样调理？	(237)
207. 放疗、化疗期间服中药有什么好处？	(237)
208. 直肠癌术后护理要注意些什么？	(238)
209. 鼻咽癌放疗病人如何调养？	(239)
210. 放疗、化疗时出现恶心呕吐能服中药吗？	(239)
211. 肿瘤病人手术后怎样进行中医调理？	(240)
212. 肺癌病人手术及放疗后应注意什么？	(241)

七、肿瘤病人抗转移、复发与随访

213. 肿瘤病人到医院复查要携带哪些资料？	(242)
214. 肿瘤病人治疗后为什么要随访？	(242)
215. 肿瘤病人术后随访需要查些什么？	(243)
216. 甲胎蛋白(AFP)与肝癌有何关系？	(244)
217. 大肠癌病人术后转移复发常见部位及有哪些表	

现？	(245)
218. 肿瘤病人如何正确对待保健品？	(247)
219. 如何合理地应用补法？	(247)
220. 放疗、化疗中常用的补气药、补血药有哪些？ ...	(249)
221. 肿瘤病人怎样服用人参？	(249)
222. 可以随便服用西洋参吗？	(250)
223. 灵芝有哪些作用？	(251)
224. 常用黄芪对肿瘤病人有用吗？	(251)
225. 生脉饮在放疗、化疗中有哪些作用？	(252)
226. 六味地黄丸在放疗、化疗中有哪些作用？	(252)
227. 什么时候可以服阿胶？	(253)
228. 为什么不能滥用以毒攻毒药物？	(254)
229. 怎样看待单方、偏方？	(254)

八、肿瘤病人日常生活忌宜

230. 空气污染与肿瘤有关吗？	(256)
231. 吸烟与癌症关系密切吗？	(256)
232. 香烟中有哪些有害物质？	(258)
233. 吸过滤嘴香烟可以防止得肺癌吗？	(260)
234. 被动吸烟也能得癌吗？	(260)
235. 性生活会影响癌患者及其配偶的健康吗？	(261)
236. 癌症患者在什么时候不应有性生活？	(261)
237. 癌症病人性生活需要注意些什么？	(262)
238. 盆腔放疗对女性性功能有什么影响？	(263)
239. 化疗对女性性功能有影响吗？	(264)
240. 化疗对男性性功能有影响吗？	(265)
241. 怀孕会引起乳腺癌复发吗？	(265)

242. 子宫癌手术影响性功能吗? (266)
243. 肥胖与癌发病有何关系? (267)
244. 什么样的生活方式有助防癌? (267)
245. 癌症病人的生活和工作应注意什么? (268)

一、基础知识

1. 什么是肿瘤?

肿瘤是一种古老的疾病,早在几千年以前人类有文字的时代即有关于肿瘤的记载。不仅人类患肿瘤,动物也有患肿瘤的,甚至植物也长肿瘤。

肿瘤是机体在各种致癌因素作用下,局部组织的细胞异常增生而形成的新生物,常常表现为局部的肿块,我们通常称之为实体瘤。

正常人体的组织由细胞有秩序地、整齐地排列组合而成。正常的细胞为了补充以及适应生理需要,都有一定的增生能力,如失血可刺激骨髓导致血细胞增生,妊娠时雌激素分泌增多使子宫内膜和乳腺增生,即为生理性增生。

病理性增生又可分为非肿瘤性增生和肿瘤性增生。前者限于一定程度和一定时间,一旦此因素消除,即不再增生,如皮肤受伤以后的增生,慢性胃炎引起的胃粘膜上皮的增生等。如增生超越一定限度发生质变,则变为肿瘤性增生。肿瘤细胞与正常细胞相比,有结构、功能和代谢的异常,它们具有超过正常的增生能力,这种增生和机体不相协调。肿瘤细胞本身无休止和无秩序地分裂与繁殖,过度增生,形成肿块。肿瘤增生既不在机体的控制之下进行,又不按机体的需要进行,机体对它无能为力,它还消耗机体的营养,产生有害物质。

虽然人类发现肿瘤已有 3 000 年以上的历史,但其发病

率和病死率的增高却开始于 20 世纪初。很多发展中国家肿瘤的发病率实际上在近 50 年来才明显增高。但是,无论发达国家和发展中国家,目前癌症均是人类常见死亡原因之一。在人类所有疾病中,癌的病死率仅次于心血管疾病。谈到肿瘤,特别是癌症,人们不禁如谈虎色变,不寒而栗。在人们的心目中,医务人员中也有不少人持消极态度。这是因为肿瘤严重危害着人类健康,且当今的科学技术及医疗水平还不能很好地解决它。

肿瘤的发生是一个十分复杂的问题,细胞从正常转变为恶性,最根本的物质基础是细胞的遗传物质——基因的改变。由于各种因素,如电磁辐射、致癌物质及病毒感染等,导致染色体发生断裂、缺失及倒位等改变,使癌基因功能增强和抑癌基因功能减低,结果使正常细胞转变为肿瘤细胞。也有人认为,肿瘤细胞的恶性特征不取决于基因结构的改变,而是由于基因的表达与调控异常所致。

细胞癌变是一个相当长的过程,通常在接触致癌物质多年之后,逐步演变成癌。恶性肿瘤细胞由正常细胞突变而来,但两者往往却有着本质的区别。后者成为人体的一个组成成分,前者却往往给人们带来生命的终结——死亡。

2. 良性肿瘤与恶性肿瘤有哪些区别?

良性肿瘤与恶性肿瘤的区分是一个相当复杂的问题,肿瘤并不一定都是恶性的。临床上转移性是判断肿瘤良、恶性最本质的标准,也就是说,恶性肿瘤恶在转移。有转移性的肿瘤属恶性肿瘤,无转移性的肿瘤属良性肿瘤。恶性肿瘤中转移率低的,其生物行为接近良性肿瘤;良性肿瘤中有恶变倾向的,生物行为接近恶性肿瘤。

良性肿瘤通常生长缓慢，成膨胀扩展，边界清楚，常有包膜；恶性肿瘤通常生长迅速，呈浸润性生长，可破坏周围组织，无包膜或者仅有假包膜。从本质上讲，恶性肿瘤与其恶性程度，都与它们的分化程度有关。分化是细胞从原始细胞向最终功能细胞发育转化的过程。

良性肿瘤细胞分化好，色泽及质地接近正常相应组织，组织形态、细胞形态变异较小，一般不复发或仅少数复发，但不转移，通常预后良好。如果良性肿瘤位于重要的解剖部位或者分泌过多的激素，可产生严重危害，甚至危及生命。处于恶变过程中的良性肿瘤或者临界性良性肿瘤，其病理形态接近恶性肿瘤。

恶性肿瘤细胞分化差，组织及细胞形态与其相应的正常组织细胞相差甚远，显示异型性，排列紊乱或极性丧失，丧失原有的功能和形态特征，细胞的大小、形状很不一致，奇形怪状，五花八门。恶性肿瘤浸润广泛，经常复发，容易转移，危及生命。

此外，不少良性肿瘤可发生恶变成为恶性肿瘤，罕见情况下恶性肿瘤可转化为良性肿瘤。

3. 恶性肿瘤都是癌吗？

大多数人都认为恶性肿瘤就是癌，癌几乎成了恶性肿瘤的代名词。一般人把恶性肿瘤都叫做“癌”，如胃癌、肺癌等。也有人把骨肉瘤、白血病叫做骨癌、血癌。其实，这是不确切的，至少这种说法不够全面或不够正规。

根据恶性肿瘤的来源不同，将其分为癌和肉瘤，来源于上皮组织的恶性肿瘤才称为癌，占恶性肿瘤的90%以上。例如皮肤癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌、肝癌、肺癌、胰腺癌、甲状腺癌