

倾 听 专 家 的 贴 心 话

骨肿瘤篇

诊疗与康复 经验荟萃

Diagnosis & Treatment and
Convalescence Experience
Collection

骨髓瘤/骨肉瘤

BONE TUMOR
Diagnosis & Treatment and
Convalescence Experience
Collection



上海民生中医肿瘤诊疗中心 | 编印
上海市虹口区科学保健康复协会

倾 听 专 家 的 贴 心 话

骨肿瘤篇

诊疗与康复 经验荟萃

Diagnosis & Treatment and
Convalescence Experience
Collection

骨髓瘤/骨肉瘤

BONE TUMOR
Diagnosis & Treatment and
Convalescence Experience
Collection



上海民生中医肿瘤诊疗中心 | 编印
上海市虹口区科学保健康复协会



肿瘤《诊疗与康复经验荟萃》系列丛书

编辑组

- 总 审** 何裕民 上海中医药大学教授、博士生导师
- 主 编** 李福军 上海民生中医肿瘤诊疗中心副教授
(原北京协和医院客座研究员、博士)
- 副主编** 李 璇 上海民生中医肿瘤诊疗中心中医师
杨 涛 上海民生中医肿瘤诊疗中心中医师
- 顾问** 戴龙瑞 上海中医药大学教授
胡文俊 上海中医药大学教授
孔祥荣 山东中医药大学教授
蔡宝华 中国疑难病研究所研究员
许国源 上海民生中医药研究所研究员
刘明浩 上海民生中医药研究所研究员
徐 丽 第四军医大学博士
- 编 委** (以下人员均师从著名肿瘤专家何裕民教授)
赵春妮 泸州医学院主任、教授、访问学者
王志红 云南中医学院主任、教授、访问学者
李冬华 北京首都医学院医学博士、副教授
施洪飞 扬州大学医学院医学博士、主任、副教授
倪红梅 上海中医药大学医学博士、讲师
龚 鹏 上海中医药大学博士
陆志宏 深圳市癌症康复乐园理事长
郑湘瑞 河南中医学院医学博士、副教授
王 秀 上海中医药大学医学博士、皖南医学院教师
吴燕萍 河北中医学院教师、医学硕士
张 彩 上海中医药大学医学硕士
- 责任编辑** 向学君 胡书华 吴妮丽
- 美 编** 陈亚军

该系列丛书由全国康复乐园负责推广

目 录

治疗篇

【多发性骨髓瘤】

多发性骨髓瘤西医治疗有哪些？	1
多发性骨髓瘤——现代中医如何治？	3
博士生导师帮您解析骨髓瘤治疗误区！	4
肿瘤治疗当分期——“何氏零毒疗法”三阶段	6

【骨肉瘤】

骨肉瘤的常规治疗评估	8
现代中医新疗法治疗骨肉瘤现佳效	10
骨肉瘤中医疗法如何对症治疗？	11
骨肉瘤疼痛当如何？	12
骨肉瘤患者放疗并发症如何治？	12

辨析篇

【多发性骨髓瘤】

您了解多发性骨髓瘤吗？	13
多发性骨髓瘤源由何起？	14
血液学检查诊断多发性骨髓瘤有何意义？	14
为何要做免疫检查？	15
多发性骨髓瘤跟骨质疏松如何区别？	16

为什么做骨髓检查？	16
-----------------	----

【骨肉瘤】

如何认识骨肉瘤？	17
----------------	----

骨肉瘤从何处而来？	17
-----------------	----

您知道自己属于哪种骨肉瘤吗？	18
----------------------	----

您了解骨肉瘤的肿瘤标志物吗？	20
----------------------	----

骨肉瘤为什么要做 X 线检查？	20
-----------------------	----

什么是放射性同位素骨扫描及 γ 闪烁照像？	22
-----------------------------	----

为什么骨癌会转移？	22
-----------------	----

综合调治

【骨髓瘤、骨肉瘤饮食调养】

多发性骨髓瘤饮食调养亦关键！	25
----------------------	----

多发性骨髓瘤饮食调理要对症	26
---------------------	----

骨肉瘤如何食疗配合？	28
------------------	----

骨肉瘤饮食禁忌是什么？	29
-------------------	----

肿瘤患者日常饮食应该如何烹调？	30
-----------------------	----

骨瘤患者能补吗？该怎么补？	30
---------------------	----

【骨髓瘤、骨肉瘤心理调治】

多发性骨髓瘤需要心理治疗	31
--------------------	----

骨肉瘤患者的心灵鸡汤	31
------------------	----

您觉得情绪的好坏会影响骨肿瘤病情吗？	32
--------------------------	----

培养良好心态也是治病良方	33
--------------------	----

家属应当如何正确引导患者调节情绪?	34
-------------------------	----

您听说过“群体抗癌”吗?	34
--------------------	----

【骨髓瘤、骨肉瘤体能锻炼】

多发性骨髓瘤也需要适当的锻炼	37
----------------------	----

骨肉瘤体能锻炼要注意!	37
-------------------	----

体能锻炼有原则!	38
----------------	----

肿瘤患者适宜选择哪些锻炼法?	39
----------------------	----

体能锻炼 8 条注意点	40
-------------------	----

【骨髓瘤、骨肉瘤家庭护理】

社会及家庭配合	42
---------------	----

多发性骨髓瘤如何护理?	43
-------------------	----

多发性骨髓瘤的护理目标	45
-------------------	----

血液病要加强护理	45
----------------	----

【社会及家庭配合】

家庭及社会和环境的影响	46
-------------------	----

防范复发与转移

【多发性骨髓瘤】

多发性骨髓瘤的复发转移趋势特点	47
-----------------------	----

多发性骨髓瘤预后如何?	48
-------------------	----

预防多发性骨髓瘤有要点!	48
--------------------	----

【骨肉瘤】

骨肉瘤的复发转移趋势如何？	49
骨肉瘤的预后特点	49
如何预防骨肉瘤？	50

生活小贴士

【多发性骨髓瘤】

多发性骨髓瘤有哪些不适？	51
给骨髓瘤患者来点行为干预！	52
多发性骨髓瘤如何康复？	53
中老年人骨痛应警惕多发性骨髓瘤	53
长期吃不到蔬菜水果的人为什么会出血？	55

【骨肉瘤】

骨肉瘤常见症状有哪些？	56
骨肉瘤康复亦需养成良好生活习惯	57
骨肉瘤康复要点	57
怎么预防骨肿瘤？	58
夜间安静痛：警惕骨肉瘤！	60
骨肉瘤盯上年轻人	61
肿瘤患友节假日健康指南	62
肿瘤病友外出旅游注意事项	64

抗癌实录

一位人民的好教授的抗癌经历	66
你是我的老小孩	68
从李逵背娘说起——好事坏事的互相转化	71

实用指导

如何全新认识肿瘤?	77
复查应注意哪些癌标? 观察癌标的意义何在?	78
复查如何选择 CT、MRI、PECT? 各有何优缺点?	83
肿瘤患者最佳的复查时间与内容	84
肿瘤患者康复药膳食疗的特点	86
康复过程积极参与群体抗癌	87
“何氏零毒疗法”治疗原则	88
如何解开治癌的【密码】?	88
“何氏零毒疗法”的“三大功效”	90
“零毒化疗”埃克信——抑瘤机制	90
破解肿瘤治疗四大难题	93
首选“何氏零毒疗法”的适应人群	95
“何氏零毒疗法”配合治疗的适应人群	99
“零毒化疗埃克信”服用方法及注意事项	101
“何氏零毒疗法”外治应用方法	102
何氏内服中药如何选择服用时间?	105

何氏内服中药汤剂服用方法·····	106
“何氏零毒疗法”远程诊疗·····	107
何氏内服中药汤剂服药不适反应与预防·····	108
中药煎煮的正确方法·····	108
什么是包煎、另煎、先下、后下，烊化、冲服？·····	110
推荐专家团队 ·····	111
网络资讯 ·····	116
实用书籍推荐 ·····	117

治疗篇

【多发性骨髓瘤】

多发性骨髓瘤西医治疗有哪些？

1. 化疗药物治疗

治疗多发性骨髓瘤的标准方案是 MP 方案（马法仑加泼尼松）。MP 方案适用于高龄及一般情况较差者。治疗中应根据患者白细胞和血小板计数调整剂量及用药时间，MP 方案有效缓解率约为 50%~60%，但完全缓解率仅为 3%。此外，VAD 方案（长春新碱+阿霉素+地塞米松）也是复发和难治性多发性骨髓瘤较好的治疗方案，适用于白细胞偏低的 MM 患者。

本病化疗缓解后几乎都会有复发。一旦复发应及时选用有效的、新的化疗方案，约 70%~80% 可获得缓解。

专家建议，化疗患者当及早介入中医药治疗，配合化疗进行治疗，中医药治疗可长期进行，一方面添补了患者化疗真空期；另一方面综合调整，可有效缓解化疗毒副反应，改善患者生活质量，这对于化疗后的远期疗效亦有帮助；再者，中医药疗法亦是化疗完成之后最佳的后续治疗选择。

2. α 干扰素

α 干扰素对多发性骨髓瘤的疗效尚有争议，一般认为有延长缓解期的作用，因而大多用于疾病缓解后的维持治疗。

3. 大剂量化疗加造血干细胞移植

此法被认为是有可能治愈本病的一种方法。化疗获得缓解，再用大剂量烷化剂、全身放疗后进行异基因骨髓移植，从理论上讲是最为理想的治疗的方案，国外有报道完全缓解率达到 33%~58%。但移植相关死亡率甚高（约为 40%），供者难求，限制了临床的推广。

4. 放射治疗

孤立的软组织浆细胞瘤用 4000~5000cGy 照射，可能获得较满意的疗效。剧痛而不能忍受的、对化疗不敏感的、引起神经或脊髓压迫的局部病灶亦可采用局部放疗。全身照射亦常用于干细胞移植前的预处理。

5. 对症支持治疗

患者应尽可能的活动，但要避免损伤。骨骼损害者应给予镇痛、局部固定或骨科手术；产生脊髓压迫症状的应立即进行 CT 检查，必要时行椎管造影，并采取相应治疗措施；保护肾功能是 MM 治疗的一个重要方面；另外还要积极抗感染、改善贫血症状等。

支持治疗中，且勿忽视机体免疫机能的调整，有效调动患者抗病能力，这是预防感染的根本解决途径，其对于病情的预后也有很重要的影响。

多发性骨髓瘤——现代中医如何治？

本病很有特殊性，西医学并无特效疗法，因此，中医学就承担了控制病情和减轻症状的重担。

但客观地说，常规的中医辨证治疗，改善症状尚可，控制病情似嫌不足。现代中医新疗法——何氏零毒疗法以“零毒化疗”为核心，综合运用“调整免疫、改善内环境、改善症状”内服外用之法，不仅对部分肿瘤细胞有比较明确的诱导凋亡或分化之效，还能有效缓解症状，提高患者生活质量。因此，在控制病情方面，就常能起到重要而积极的效果。我们在近 20 年的临床实践中，对 20 多例本病患者进行了临床治疗和观察。其中，至少有 5 例老年患者纯以零毒化疗配合中医药的辨证施治，取得了非常好的效果，不仅症状完全缓解（疼痛、高粘滞血症出血、低热等），而且，生存质量明显提高，大多数老年患者能几乎无任何不适地生活着。即便对近十例的中壮年患者，在配合了一定的化疗缓解措施后，大多也都取得很好的效果。这些都说明零毒疗法，对本病的治疗，确属于重要的有效手段之一。

一般地说，早期的多发性骨髓瘤患者，大都全身情况尚好。此时，当以零毒化疗攻癌为主；配合汤药，改善相应症状，不可乱杀无辜，以求理想的生存质量。中期癌肿不断发展，病情有所发展和复杂，机体正气受到不同程度的损耗，治疗宜加用化疗，零毒化疗仍应作为重点，中药汤剂则重在抑瘤与扶正并举。而晚期则出现多处骨病灶，患者正气不足，肝肾阴虚，此时正气已大

亏，变证随症百出，治疗上宜以零毒化疗为主，佐用化学药物抑瘤，并重在以汤药温肾益气，护骨止痛，且应注意维护正气，改善生活质量为主。

临床证实：何氏零毒疗法可运用于本病各期，对抑制浆细胞瘤的生长，提高免疫力，改善身体状况，减轻其他疗法的副作用等均有明显的效果，是患者可普遍采用的方法之一。临床上，许多高龄患者，由于拒绝化疗和放疗等，仅以现代中医新疗法，或加用一些西药的内分泌治疗或止痛治疗，都取得了理想的“带瘤生存”的疗效，缓解期很长，多数无痛苦地一直生活着。

博士生导师帮您解析骨髓瘤治疗误区！

上海中医药大学博士生导师，何裕民教授指出：一旦发现患了骨髓瘤，应尽早进行中西医结合的科学综合治疗，千万不要陷入下列五大误区。

误区一：骨髓瘤是不治之症

有的患者在确诊为骨髓瘤后惊恐不安，精神抑郁，甚至有的认为是不治之症，拒绝治疗。其实，骨髓瘤是一个几乎可以治愈的疾病，无论早期或者晚期，其治疗的疗效均较满意，尤其是早期治疗后的部分患者生存时间可在5年以上。

误区二：化疗毒性大，拒绝化疗

放疗与化疗，毒性是大，但是能杀灭大部分全身与局部残存癌细胞，决不可以轻易放弃化疗；其实，不断出现的新化疗药

物或新靶点药物，使骨髓瘤化疗越来越具备低毒高效特点。同时，我们可以中药配合化疗，达到减毒增效的作用。

误区三：每一个病人都要放疗

放疗具有扩大范围杀灭肿瘤的作用，但放疗并不是每一个患者首选的治疗手段，应根据病情合理安排治疗手段。

误区四：不相信中医治疗

西医手术、放化疗在短期内消除癌症肿块很快，但它是一把双刃剑。中医药不但有改善机体素质，提高自身抗病能力，迅速改善症状，而且有直接的抑制肿瘤的作用，还具有诱导癌细胞分化与凋亡的作用。国内外专家已经认识到中医药在肿瘤治疗中是不可缺少的。结合中医药治疗能明显的提高治愈率，延长生命，提高生活质量。

误区五：免疫调整

肿瘤的发生根本原因还是在于机体免疫机能紊乱，不能抗衡肿瘤细胞的侵袭，从而导致最终全身或者局部病变的发生。那么免疫机能调节也就成为肿瘤治疗的关键之一，因此在治疗的同时当重视免疫调节。

肿瘤治疗当分期——“何氏零毒疗法”三阶段

1. 治疗期

即从确诊开始住院治疗开始计算，到完成手术、化疗、放疗出院时，一般大约为 1 年左右。正确的治疗方案是“中西医结合的、个体化的综合治疗”，包括手术、化疗、放疗、中医，不同的分期和病情采用不同的个体化组合方案。

在这个阶段，中医药治疗属于辅助，发挥着“增效减毒，扶正祛邪，辅助抑瘤”的作用，是综合治疗不可缺少的手段之一。根据临床经验，越早配合中医药治疗，其预后就越好。

2. 巩固期

巩固期是紧接着治疗期结束的。可以说，两者间并无截然的“汉河”、“楚界”，但侧重点是有所不同的。本期的治疗以中医药为主，辅助以内分泌治疗，其目的是防范复发转移。

手术、化放疗，无论从理论上或临床上，患者体内总或多或少地残存着癌细胞或癌组织，只要时机成熟，必定“春风吹又生”。那么清扫这些残存癌细胞的角色，就只能由中医药学来承担。而且，就我们的经验而论，以零毒化疗为主的“何氏零毒疗法”的治疗方案疗效最佳。它既能从多个环节切入，有效地清除残存癌细胞，又能纠正失衡的内环境，恢复阴阳的协调平衡，并有助于逐步消解致癌的痰、瘀、毒等等。

这时，应努力帮助患者从恐癌情绪中走出，积极鼓励患者以健全心态的回归社会，寻找有社会意义的工作，或逐步恢复原有

的工作。与此同时，还要告诫患者，不可忘乎所以，放纵自己，而应时时提醒自己，现还处于抗癌治疗的巩固期，忘乎所以，有可能会导致前功尽弃。

巩固期治疗一般须持续 2~3 年，2~3 年内所有检查均持续正常，中医学角度郁滞与湿瘀等指证也已完全或基本上大部分时间已消退，即进入了康复期。

3. 康复期

一般而言，肿瘤接受治疗后，3~5 年内未见转移复发，一切与癌瘤相关的生物学指征均已正常，则预示着患者已进入了康复期。癌症的控制已大功初成。

进入康复期，表明患者的针对癌肿的直接治疗或巩固性治疗可以结束，代之的应该是综合性的调整。这种调整首先是针对体能、个性、生活方式、饮食习惯等方面，应以非医学手段或方法为主；佐以“何氏零毒疗法”治疗。“何氏零毒疗法”治疗也转变为以调整免疫，改善内部小环境、微环境，协调脏腑气血功能为要。清理有利于癌细胞生存的小环境，加强自身的免疫能力，从根本上防范肿瘤的复发转移或再次发生。

【骨肉瘤】

骨肉瘤的常规治疗评估

骨肉瘤的治疗原则：目前公认对骨肉瘤应采用综合治疗。①早期病例可手术的一般做术前化疗或放疗，以后手术截肢或骨切除加人工骨植入，术后再作联合化疗几个疗程以巩固疗效，消灭可能残存的微小转移灶。②转移病例即不能手术的病例，一般先化疗，以后视情况加以手术或放疗，术后作巩固性化疗几个疗程。综合治疗特别是化疗的运用使骨肉瘤患者的生存率显著提高。但外科手术仍是其他治疗的基础。

1. 手术治疗

采用保肢技术的前提是保留肢体的功能应优于截肢后安装的假肢功能。保肢技术包括肿瘤的切除、骨缺损的重建和软组织的修复。最常见膝关节周围肿瘤切除后的重建方法有人工关节置换、瘤段骨壳灭活再植术或异体半关节置换术等。软组织的修复包括关节活动的肌肉动力功能重建和骨重建后表面软组织的覆盖，常采用肌瓣、肌皮瓣或皮瓣的移植方法来完成修复目的。鉴于手术失败的主要原因在于术后很快出现肺转移，所以应在有效的化疗以后给予手术和放疗。

2. 化学治疗

化疗近年来越来越多的应用于骨肉瘤的治疗，主要有两种形式：术前化疗和术后化疗。化疗的应用改善了骨肉瘤的治疗疗效。