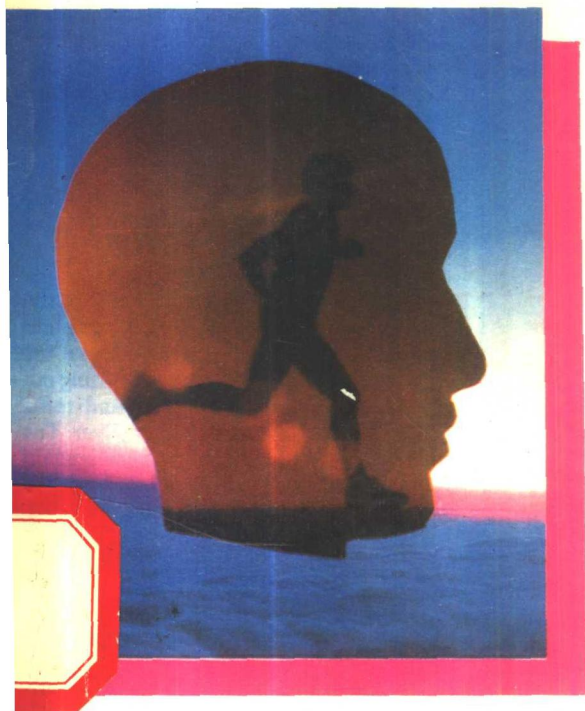


AIZHENG
HUANZHE
JIUYIKANGFU
ZHINAN

癌症患者就医康复指南

张攸德 蒋孝银 张九方 编著

江苏科学技术出版社



癌症患者就医康复指南

张攸德 张九方
蒋孝银

江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

癌症患者就医康复指南

张牧德 等编著

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：江苏高淳印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.5 字数 163,000

1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数 1— 4,000 册

ISBN 7—5345—1230—1

R·190

定价：3.20 元

责任编辑 胡锡山

江苏科技版图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

序 言

癌症是严重威胁人民健康的常见病、多发病。当前癌症已成为世界各国医学领域中一项重大的研究课题。据世界卫生组织发表的资料记载,全世界估计有 3710 万癌症病人,每年新增 870 万人,死亡多达 690 万人。中国医学科学院肿瘤研究所等单位调查表明,我国每年因癌症死亡已达 105 万人。据江苏、浙江、福建和上海等省市报道,癌症占死亡总数的三分之一,为该省市死亡率的首位。但在医学科学不断发展的今天,癌症这一人类凶恶之敌,正逐步被征服。癌症并非不治之症,有些癌症不但可以预防,还可以缓解和治愈。正如世界卫生组织宣布,只要按防治原则,落实防治措施,癌症的三分之一可以预防,三分之一可以治愈,三分之一可以延长生命。

江苏科学技术出版社出版《癌症患者就医康复指南》是一本实用性较强的通俗读物。它简明扼要地介绍了癌症可能发生的病因、早期信号、症状诊断、治疗、康复、预防以及有关气功疗法等各方面的基本知识,并综述了饮食防癌、社会关怀、精神因素和体育锻炼等重要性。

该书与目前出版的各种癌症康复书籍相比,具有以下鲜明特点:

第一,它搜集了许多斗癌事例,充分说明癌症不是不治之症,而是可以战胜的。癌症患者不但可以治愈,而且能和常人

一样学习、生活和工作，甚至也可有创造发明，对社会作出较大的贡献。

第二，它强调了早发现、早诊断和早治疗的重要性。“癌症能治好，关键在于早。”大量临床资料证明，癌症发现得越早，治愈的疗效越高。例如早期胃癌、肺癌、乳腺癌、子宫颈癌等几乎完全可以治愈。

第三，它特别强调了心理治疗的重要性。患了癌症并不可怕，可怕的是心理上被癌症所征服。我行医近 50 年，发现患同一种癌症的某些患者，体质、年龄相差不大，病情相似，治疗方案相同，可是有的缓解甚至治愈，而有的却过早地病逝。究其原因，大都与患者的精神心理因素有关：情绪乐观、胸怀开阔者较易医治；情绪悲观、胸怀狭窄者较难治愈。

第四，它有较强的实用性。该书的选材，完全是从癌症患者的需要出发，选择患者或其亲属最迫切需要获得的知识，这些知识既实用，又具有启发性，指导性。

鉴于该书的读者对象为患者及其亲友，故书中所阐述的内容，多属知识性，不能作为临床医疗方案的依据。书中不足之处，尚需专家及广大读者批评指正。

马永泉

1991 年 5 月 12 日

目 录

一、癌的知识

1. 癌与癌症	1
2. 癌症的早期信号	2
3. 癌症的自我检查	4
4. 致癌因素	6
5. 药物也会致癌	8
6. 应注意农药的安全使用	9
7. 与饮食有关的三大致癌物	10
8. 家庭主妇易得肺癌	11
9. 癌症患者逐年增多的原因	13
10. 癌症不是传染病	15
11. 人体有抗癌免疫力	17
12. 一般疾病与癌症的关系	18
13. 炎症与癌症的关系	21
14. 癌症的预防	22

二、斗癌的人

15. 获得冠军的癌症患者	25
16. “良性暗示”治癌一例	26
17. 军医杨治中的斗癌实践	29
18. 吴廷椿战胜晚期胃癌十余年	32
19. 征服肺癌的一位老教授	36
20. 里根康复给人们的启示	37

21. 敢于斗癌的女士	39
22. 如烟往事俱忘却,心底无私天地宽	41
23. “我得过癌症,但已战胜它”	43
24. 患癌儿童著书立说	45
25. “癌症明星”高文彬	45
26. 癌症患者中的“老寿星”	48

三、治癌有方

27. 汤钊猷教授治疗肝癌有重大突破	50
28. 马永泉主任治癌有术	50
29. 陈佩君医生专攻喉癌	51
30. 于尔辛教授治疗肝癌有研究	55
31. 王爱玲院长治脑瘤有独到之处	56
32. 孙秉严医生探索治癌新路	58
33. 郑文友中药治癌有疗效	59
34. 刘平忠的中草药治癌之道	61
35. 孙一民教授向血癌进攻	68
36. 刘氏兄弟锲而不舍攻癌症	70
37. 张文栋院长为攻克癌症矢志不渝	75
38. 黄仲林双手行针世称奇	78
39. 向癌症宣战的小人物王振国	86

四、气功治癌

40. 祖国医学对气功治癌的认识	82
41. 现代医学对气功治癌的认识	84
42. 郭林与郭林新气功	87
43. 张明武气功治癌成就卓著	93
44. 韩秋生再生功治癌旬日见验	95
45. 杨士珩发外气治癌有奇效	96

五、饮食防癌

46. 康复食谱	101
47. 抗癌“药粥”	103
48. 饮茶可以抗癌	106
49. 具有抗癌作用的食物	108
50. 微量元素与癌症	113
51. 维生素在治癌中的作用	115
52. 应注意烹调方法	119
53. 少吃盐有助于防胃癌	120
54. 酱油、味精不会致癌	121
55. 癌症病人需要忌口	122
56. 增加营养与科学饮食	129

六、就医知识

57. 选择医院知识	134
58. 选科挂号知识	135
59. 门诊知识	135
60. 我国肿瘤防治的研究与治疗机构	137
61. 转院应注意事项	139
62. 癌症的一般诊断与检查	140
63. 新近采用的检查方法	147
64. 癌症患者在手术前的配合	149
65. 癌症患者在手术后的配合	151
66. 癌症患者在化疗期的配合	152
67. 癌症患者在放疗期的配合	153
68. 癌症患者加温疗法时的配合	156
69. 正确对待治疗中的病情反复	158

七、常见癌症的防治知识

70. 食管癌	159
71. 鼻咽癌	165
72. 肺 癌	170
73. 胃 癌	177
74. 大肠癌	182
75. 肝 癌	187
76. 子宫颈癌	192
77. 乳腺癌	197
78. 白血病(血癌)	203
79. 膀胱癌	205
80. 恶性淋巴瘤	208

八、康复知识

81. 正确对待癌症	211
82. 要有良好的情绪	212
83. 增强战斗精神	215
84. 治癌的精神“处方”	219
85. 到大自然中去	220
86. 适当锻炼,促进康复	222
87. 应有宽阔的胸怀	226
88. 应科学服药	228
89. 癌症并非不治之症	230

一、癌的知识

1. 癌与癌症

癌(Carcinoma)这个名词,是从拉丁语“Karkinos”一词演变来的。

众所周知,我们人体的各种细胞和组织在正常情况下,总是不断地新生、成长、衰老和死亡,通过这种有规律的新陈代谢进行正常的生理活动。当人体遭受损伤时,细胞和组织就发生增生而自动修复。例如皮肤损伤后,上皮组织就增生,使伤口愈合或结疤,这些都是正常现象。而癌症则是人体细胞和组织在某些内在因素影响的基础上,在外界环境的物理性、化学性、生物性等因素的刺激下而发生一系列质的改变,产生一群不随生理需要而自由发展的细胞集团或肿块,这些异常细胞盲目生长,失去了正常细胞的功能,并使组织和器官造成损伤、畸形、代谢障碍,进而威胁患者的生命。

人们习惯称呼的“癌症”,与病理学中的癌的含义有所不同。病理学中的癌,又称癌瘤,是指上皮细胞所形成的恶性肿瘤。而习惯上所称的“癌”,不仅包括病理学中上皮细胞形成的恶性肿瘤,而且包括了肉瘤在内的所有恶性肿瘤。因此,癌在习惯上已经成了所有恶性肿瘤的代名词。甚至在一些医学期刊中,也将白血病、骨肉瘤、脑瘤也分别称为“血癌”、“骨癌”和“脑癌”。

人体各部位是由不同细胞和组织构成,除头发、牙齿和指(趾)甲外,几乎所有细胞、组织和器官都可以发生癌症。人体大约可发生一百多种不同的癌症。

祖国医学对癌瘤早有记载。在二千多年前，我国第一部医学经典著作《内经》中所提到的“肠覃”、“石瘕”，很像癌瘤一类疾病。宋代东轩居士所著的《卫济宝书》中，第一次使用了“癌”字，并对癌的症状作了描述。明代《医学正传》上对乳腺癌又作了更为详尽的记述，这些记述与现代医学对乳腺癌的描写基本相同。

祖国医学认为肿者，肿大也。瘤者，留居也。肿大成块，留居在一处而不消散之物谓之肿瘤。在某种意义上说，气血瘀滞不流通，聚集到一定程度也会引起变化而形成肿瘤。祖国医学的癭、瘤、岩、菌、症、积、噎膈、反胃、肠覃、痞块、翻花、息肉、茧唇、石疽、石癭等，都与现代医学中所描述的各种肿瘤有相同或近似之处。

此外，祖国医学对肿瘤的形成及其治疗也早有记载。

癌症目前虽然还是难治之症，但并非不治之症，只要能早期发现，及时治疗，有不少癌症可以得到医治，起码可延长患者的寿命。因此应重视发现癌症的早期信号，以利于及时治疗。

2. 癌症的早期信号

一般认为癌症缺乏先兆，也没有明确的症状，一旦确诊为癌症，大都已到中晚期。但是，通过临床实践证明，早期癌症仍有不少先兆症状，只要日常多注意与定期检查，早期癌症的信号，是完全可以发现的。

世界卫生组织曾提出 8 个肿瘤警告信号，全国肿瘤防治办公室，根据我国的情况，提出了十大肿瘤信号。综合国内外经验，有如下几组症状。

(1) 肿块：身体任何部位出现不痛不痒的肿块，尤其肿块

在进行性增大且质地较硬时,应当去医院查明原因。如乳腺、皮肤、舌部、腹部或身体其他部位有可触及的或不消的肿块;

(2) 疣(赘瘤)或黑痣明显变化(如颜色加深,迅速增大,瘙痒,脱毛,渗液,溃烂,出血);

(3) 持续性消化不良;

(4) 吞咽食物时有哽噎感、疼痛、胸骨后闷胀不适、食管内有异物感或上腹部疼痛;

(5) 耳鸣、听力减退、鼻塞、鼻衄、抽吸咳出的鼻咽分泌物带血、头痛、颈部肿块;

(6) 月经期不正常的大出血,月经期外或绝经后不规则的阴道出血,接触性出血;

(7) 持续性嘶哑,干咳,痰中带血;

(8) 原因不明的大便带血及粘液或腹泻、便秘交替,原因不明的血尿;

(9) 久治不愈的伤口、溃疡;

(10) 原因不明的体重减轻;

(11) 原因不明的疲乏、贫血和发热;

(12) 原因不明的全身性疼痛、骨关节疼痛;

(13) 原因不明的口腔出血、口咽部不适、有异物感或口腔疼痛;

(14) 持续加重的头痛、呕吐和视觉障碍,特别是不明原因的复视;

(15) 男性乳腺增生长大,女性乳头溢液,特别是血性液体或糜烂;

(16) 原因不明的嗅觉丧失,食欲低下,淋巴结肿大,肝脾肿大。

此外，如果有下列疾病，也应警惕发展为癌症，如粘膜白斑病，皮炎，皮肤慢性溃疡，萎缩性胃炎，胃溃疡，直肠多发性息肉，乳腺纤维瘤，包皮过长，隐睾，子宫颈糜烂、撕裂、外翻和子宫颈息肉等等。

以上所列几组症状，虽非癌症所独有，但是常为癌症的早期临床表现。因此，若出现上述症状者，应高度警惕，及时到医院检查。如能进行自我检查，这对癌症的早期发现是极有帮助的。

3. 癌症的自我检查

癌症自我检查是指对疑有癌症的病人能自己检查发现。癌症自我检查是完全可能的，这是因为，即使是早期癌症，也往往有病灶信号出现；况且，人类癌症的75%以上长在身体易发现的部位。如鼻咽癌、扁桃体癌、甲状腺癌、上颌窦癌、颊粘膜癌、舌癌、唇癌、皮肤癌、腮腺癌、乳腺癌、阴茎癌、外阴癌、肢体软组织瘤肉和体表恶性肿瘤等，均易为人触及与发现，这就为人们自我检查提供了条件。当然，进行自我检查还必须有一定的癌症防治知识。

由于肿瘤生长部位、表现征兆不同，自我检查的方法也不相同，例如口咽部不适时，可以照照镜子，看看口腔、咽部、扁桃体等处有无异常变化，同时可视察镜内的眼睛有无出现异常。颈部、甲状腺、乳腺、腋窝、锁骨处、外生殖器、肛门、四肢可以定期摸摸有无肿块、痣疣或其他异常；腹部不适时，可以仰卧后按压腹部各部位，观察有无压痛、有无肿块，一旦自己发现肿块等异常，就应及时到医院做进一步的检查。但是，自我检查时如发现异常，思想上不必紧张，自己感到的现象，不一定真的是异常；即使有异常，非瘤性的多，瘤性的总是少

数。

乳腺的自我检查,对早期发现癌症起着重要的作用。年龄40岁以上的妇女,要经常自我摸诊乳房。这种检查应该在月经后7~10天进行,因这时乳腺管最松软,病变易于摸出。在姿势上应取仰卧位,背部略抬高,然后用自己的双手手指,平整地轻轻向下分别交叉触扣左右侧乳房(切勿用手指抓捏)有无肿块。大约1~4厘米的肿块均能摸着,这是发现早期乳腺癌的好方法。据估计,约80%左右的乳腺癌能被自己发现。这种自我检查的肿块,其临床分期均属可手术病例,经适当治疗,约75%病人可生存5年以上。应当指出,如一旦自己扣到乳房内有肿块,就应及时去医院确诊。据研究,妇女乳腺癌在春末夏初,有个极显著的发病高峰,绝经前妇女发病高峰是在6月份,特别是右侧乳腺癌比左侧的季节性更为明显,而良性乳腺病例则没有季节性变化。为什么在6月份会出现发病高峰,原因还不清楚。由于乳腺癌的发生多见于春夏季节,因此妇女们应在夏季多作自我检查,以便早发现、早诊断、早治疗。同时这个时期更要讲究乳房卫生。

下列人更应警惕癌症发生,更应注意自我检查。

(1)久治不愈的消化性溃疡、胃酸分泌缺乏、慢性萎缩性胃炎和胃多发性息肉患者,容易发生胃癌。

(2)结肠息肉、经久不愈的肛瘘、血吸虫肉芽肿病人,患结肠癌或直肠癌的机会有可能增加。

(3)口腔粘膜有白斑者,有三分之一癌变的可能;女阴癌有半数来自阴道粘膜白斑。

(4)肥胖或高龄生第一胎的妇女,乳腺癌发生率较高;早产、多产、产后子宫颈撕裂、宫颈糜烂的妇女患子宫颈癌的机

会较高。

(5) 应用乙烯雌酚激素治疗流产者, 日后患阴道腺癌的机会增加。

(6) 肝硬化和乙型肝炎病人易患肝癌。

(7) 慢性胆囊炎或胆石症患者, 较易发生胆囊癌。

(8) 包皮过长、不注意阴茎清洁的男性, 易患阴茎癌; 其妻易患子宫颈癌。

(9) 隐睾症或睾丸下降不全者, 容易发生睾丸癌。

(10) 身体同一部位 (特别是疣和黑痣) 多次受放射线、化学物品或灼热阳光照射, 患皮肤癌的可能性增高。

(11) 吸烟每天超过 20 支, 吸烟史 20 年以上的人, 易发生肺癌。

(12) 某种癌症的高发地区, 应警惕该癌症的发生。

此外, 有些自我检查, 可变为父母子女夫妻之间的相互检查, 可克服害羞心理, 以利于早发现、早诊断、早治疗。

4. 致癌因素

对人类具有致癌作用的主要因素包括两个方面: 一个是体外因素, 一个是体内因素。体外因素包括物理、化学及生物学等因素; 体内因素包括遗传、内分泌、免疫及精神等因素。

(1) 物理致癌因素: 主要有电离辐射 (X 射线、 γ 射线)、紫外线、纤维性物质 (如石棉、玻璃丝等)、热辐射、长期慢性机械刺激、慢性炎症刺激、创伤及异物长期刺激等。一般而言, 物理因素对人类引起癌症潜伏期较长, 致癌症发生率一般较低。

(2) 化学致癌因素: 到目前为止, 已发现有 1100 种以上的化学物质对实验动物有致癌作用, 其中 20 种对人类有致癌

作用。已知 90% 肿瘤是由于长期接触某些化学物质而引起。如多环碳氢化合物（3、4 苯并芘等）、偶氮染料（ β -苯胺）、亚硝胺、氯乙烯及砷、铬、铅、铍、镉等化学元素。这些致癌物质污染大气、土壤及水，直接或间接进入人体而发生作用。当然，化学致癌物质只有在足够的剂量和经过一定时间以后，才有可能引起癌症。

（3）生物学致癌因素：主要有如下几种：①霉菌：某些肿瘤的发生与食物中的霉菌毒素有关。如粮食中的青霉毒素，霉变花生中的黄曲霉毒素及杂色霉毒素等。②病毒：已发现有 150 种以上的病毒可以引起近 30 余种动物肿瘤。如非洲儿童淋巴瘤为 EB 病毒所引起，原发性肝癌与乙型肝炎病毒有关。③寄生虫：原发性肝癌、大肠癌与血吸虫病有关。原发性肝癌与肝吸虫病，膀胱癌与埃及血吸虫病都有一定关系。④细菌：一般认为细菌本身并不是致癌因素，但某些细菌可以还原硝酸盐而成亚硝酸盐，亚硝酸盐可能转变为有致癌作用的亚硝胺。

（4）遗传因素：癌症是否与遗传有关？科学家做了不少研究，目前认为，对动物来说，遗传因素对癌症发生所起的重要作用已被证实。已培养出一批“高癌系”或“低癌系”动物。至于人类癌症与遗传的关系，未取得肯定的结论。有人认为癌症和家族或种族遗传有关。如 1973 年在我国广东地区曾发现一家三代 53 人，经检查 49 人，其中有 9 人患鼻咽癌和 1 人患乳腺癌，另有 3 人怀疑鼻咽癌。有人并不支持癌症遗传观点。广州地区 19000 多个鼻咽癌患者中没有一例孪生子。

（5）内分泌因素：人体有许多分泌激素的内分泌腺，如脑下垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、女性的卵巢、男性的睾丸

等。它们分泌各种激素,由血液输送到全身,以维持人体的正常活动。当这些激素分泌过多或过少时,就发生内分泌紊乱,引起有关疾病。虽然目前尚无足够的证据证明激素是致癌物质,但是内分泌紊乱也是造成癌症发生的内在因素。现已发现内分泌紊乱与甲状腺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等发生有关。

(6)免疫功能:简单说来,免疫功能就是人体抵抗疾病的能力,有先天性免疫缺陷的人比正常人容易得癌症。因肾移植长期大量使用免疫抑制剂的人的癌症发病率比正常人高100倍。每一个人每日每时都或多或少地与致癌物质接触,也就有可能发生细胞癌变。我们大多数人,自身免疫系统都能迅速识别和清除这类异常细胞。当免疫系统有缺陷时,异常细胞就会生长、扩散,以致形成癌瘤。所以,对于癌症患者来说,与其说是“患”癌症,不如说是因为他们无力歼灭或者不能抑制癌症的恶性发作。

(7)精神因素:美国抗癌协会指出:精神因素对于患者赖以抵抗癌症侵袭的免疫力是有重要影响的。祖国医学认为:乳腺癌与“忧思郁结”有关,食道癌是“累忧之病”。癌症患者在发病前有长期不正常的精神状态——思想不愉快、过度紧张或忧郁等历史。有人调查了250例癌症患者,有156例在发病前受到严重的精神刺激。

5. 药物也会致癌

近年来,随着对肿瘤病因学的研究,药物致癌越来越引起人们的重视。

1971~1977年间,国际癌症研究所曾组织31个国家的31位专家鉴定出可能对人类致癌的药物有:氯霉素、非那西