



康复医学科普问答系列丛书

丛书主编 吴晓童

肿瘤的

ZHONGLIU DE

KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主编 王岩静 李梅



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

肿瘤的

ZHONGLIU DE
KANGFU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主 编 王岩静 李梅

副主编 葛春艳 汪霞 李蓉

编 委 (以姓氏拼音为序)

葛春艳 李梅 李强 李蓉

刘爱红 刘家驹 钱琳 孙莹

汪霞 王小青 王岩静 杨峰

编写单位 上海市第一康复医院肿瘤康复科

丛书主编 吴晓董

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

本书内容包括肿瘤的预防、肿瘤的康复与治疗、肿瘤的饮食、癌痛、肿瘤的心理康复、肿瘤的护理共六章。本书向读者介绍了肿瘤预防、诊断、治疗、康复及饮食等方面的基本概念和常识,突出肿瘤康复与护理的家庭护理与自我保健。

本书适用于肿瘤疾病患者及家属阅读,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤的康复与护理知识问答/王岩静,李梅主编.
—上海:第二军医大学出版社,2014.5
(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)
ISBN 978-7-5481-0732-3

I. ①肿… II. ①王… ②李… III. ①肿瘤—康
复医学—问题解答 IV. ①R730.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 256860 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 刘 向 王 勇

肿瘤的康复与护理知识问答

王岩静 李 梅 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4.625 字数: 150 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0732-3/R·1497

定价: 20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶 斌 董 萍 马 辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕 董 萍 葛春艳 顾 玲 洪 怡 洪方业 胡冬根 黄朝辉 李 晗

李 梅 李 蓉 李 双 李明礼 李幼德 刘 萍 路微波 马 辉 倪缪苗

沈夏峰 石国栋 史彩霞 汪 霞 王慧萍 王青卿 王岩静 王永斌 吴晓童

谢 慧 谢 伟 徐 蕾 徐丽莉 许 勤 叶 斌 伊桂叶 俞伟蔚 张 弛

张 华 张 燕 张海林 张卫珍 张雅娟 张永珍 赵苡雯 仲冬蓉 周 蓓

朱发林 庄伟荣

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分泌

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

我院肿瘤科每年收治中晚期肿瘤患者千余例,形成并完善了一套完善的姑息、免疫、康复、癌痛和心理等综合治疗措施,取得了一定的临床疗效,从而改善了患者的生活质量。

2012年11月19日,我院正式挂牌为上海市第一康复医院,医院整体转型为康复专科医院,为适应“医康一体化”的发展方向,肿瘤康复科应运而生。我们学习康复基础知识和理论,积极探索适合肿瘤患者的各种康复方法、手段,秉承“不放弃、不抛弃”的治疗理念,为患者回归社会尽最大的努力。

2013年7月,肿瘤康复科成为杨浦区卫生局重点专科,结合我科收治患者的特点,我们陆续开展了支持性康复与姑息性康复治疗,重在减少肿瘤并发症的出现,以期“人瘤共存”。

随着生活水平的不断提高,我国肿瘤疾病谱也在悄悄发生变化,人们对于肿瘤的预防、治疗、康复与护理等,还存在诸多的认识误区,导致部分肿瘤患者对肿瘤康复的知识极度缺乏,从而影响了许多患者的康复。为了帮助大家更多地了解肿瘤康复的相关内容,我们编写了这本科普丛书。

本书是肿瘤科全体医护人员群策群力、反复讨论修改的结果,但限于我们的知识和临床经验,书稿中的错误和不足之处在所难免,恳请广大读者予以批评指正。

编 者

2013年11月



第一章 肿瘤预防

1. 肿瘤就是癌吗? / 2
2. 癌症常见报警信号有哪些? / 2
3. 什么是防癌体检? / 4
4. 什么是肿瘤的三级预防? / 4
5. 体检发现血液的肿瘤标志物升高,一定是得了肿瘤吗?
/ 5
6. 长了黑痣一定要切除吗? / 5
7. 口腔反复溃疡无关紧要吗? / 6
8. 甲状腺结节会癌变吗? / 7
9. 哪些生活习惯容易导致食管癌的发生? / 7
10. 平时如何自查乳腺? / 8
11. 多吃富含油脂的鱼类可以预防乳腺癌吗? / 9
12. 发现乳头溢液就是得了乳腺癌吗? / 10
13. 乳腺小叶增生会变成乳腺癌吗? / 11
14. 男性会患乳腺癌吗? / 11
15. 如何尽早发现肺癌? / 12
16. 如何筛查早期肝癌? / 13
17. 肝硬化会变成肝癌吗? / 13
18. 久治不愈的胃溃疡是否会癌变? / 14
19. 如何早期发现肠癌? / 15
20. 肠道息肉一定要切除吗? / 16
21. 胰腺癌有哪些早期征兆? / 16
22. 如何普查早期发现宫颈癌? / 17

- 23. 宫颈糜烂会变成宫颈癌吗? / 18
- 24. 女性朋友如何在生活上预防卵巢癌的发生? / 18
- 25. 为什么说绝经后阴道出血是个危险信号? / 19
- 26. 得了子宫肌瘤一定要切除子宫吗? / 20
- 27. 短时间的无痛血尿无须就医吗? / 21
- 28. 肿瘤可以用疫苗预防吗? / 21
- 29. 哪些人易患癌症? / 22
- 30. 缺少哪些营养易患癌症? / 23
- 31. 哪些好的生活方式可以预防癌症? / 23
- 32. 哪些不良生活习惯容易引发肿瘤? / 24
- 33. 一旦确诊癌症就等于宣判“死刑”了吗? / 25
- 34. 癌前病变一定会变成癌吗? / 26
- 35. “不典型增生”就是癌吗? / 26
- 36. 搁置时间久的开水会致癌吗? / 27
- 37. 植物会致癌吗? / 28
- 38. 家庭装修与恶性肿瘤的发生有关系吗? / 29
- 39. 二手烟会引发哪些疾病? / 30
- 40. 肿瘤会传染吗? / 30
- 41. 肿瘤会遗传吗? / 31
- 42. 癌症患者治疗后 5 年不复发就可以放心了吗? / 32
- 43. 如何远离癌症? / 32



第二章 肿瘤康复与治疗

- 44. 癌症确诊的依据是什么? / 36
- 45. 肿瘤常用的检查方法有哪些? / 36

- 46. 癌症常见的治疗、康复方法有哪些? / 37
- 47. 肿瘤康复治疗是“人瘤共存”还是“瘤灭人亡”? / 38
- 48. 癌症转移有哪些途径? / 38
- 49. 什么是肿瘤患者的康复与姑息治疗? / 39
- 50. 癌症的姑息治疗就是放弃治疗吗? / 40
- 51. 化疗有助于肿瘤患者康复吗? / 40
- 52. 化疗期间患者如何进行自我保护? / 41
- 53. 肿瘤常见的化疗副作用有哪些? / 42
- 54. 肿瘤患者化疗期间可以做哪些康复运动以减少不适反应?
/ 43
- 55. 化疗后引起的脱发是永久性的吗? / 44
- 56. 恶性肿瘤患者化疗结束后能重新工作和学习吗? / 44
- 57. 肿瘤患者化疗后需要“大补”吗? / 45
- 58. 患者化疗期间饮食应注意什么? / 46
- 59. 化疗后出现口腔黏膜炎,有哪些康复措施? / 47
- 60. 放化疗后患者出现白细胞降低,应如何处理? / 48
- 61. 化疗期间患者心情不好该怎么办? / 48
- 62. 新辅助化疗更有利于肿瘤患者康复吗? / 49
- 63. 伽玛刀对于肿瘤患者康复有用吗? / 50
- 64. 靶向治疗是更方便的肿瘤康复治疗吗? / 50
- 65. 靶向治疗后出现皮疹如何处理? / 51
- 66. 脑肿瘤患者可以做哪些康复运动? / 52
- 67. 鼻咽癌患者家庭康复有哪些注意事项? / 53
- 68. 鼻咽癌患者放疗期间有哪些康复措施可以预防和护理口腔
炎? / 54
- 69. 喉癌术后患者如何进行发音康复训练? / 55
- 70. 食管癌术后患者康复过程中饮食应注意些什么? / 56

71. 肺癌的靶向治疗能替代化疗吗? / 56
72. 肺癌患者术后如何进行呼吸功能训练? / 57
73. 乳腺癌术后患者如何进行功能康复训练? / 58
74. 乳腺癌术后的患侧肢体康复应注意什么问题? / 59
75. 淋巴推拿方法治疗乳腺癌术后患者单侧肢体肿胀时有什么注意事项? / 59
76. 喝牛奶有助于乳腺癌患者康复吗? / 60
77. 胃癌术后患者如何恢复“胃口”? / 61
78. 胃癌术后患者康复过程中饮食如何调理? / 61
79. 肝癌患者如何进行康复运动? / 62
80. 肝癌患者大便通畅为何还要口服通便药物? / 63
81. 肝癌患者平时饮食需注意什么? / 63
82. 晚期肝癌患者如何进行有效的康复干预? / 64
83. 中晚期卵巢癌还有必要进行治疗与康复吗? / 65
84. 宫颈癌患者在康复期间家庭护理须注意些什么? / 66
85. 恶性淋巴瘤能完全康复吗? / 67
86. 如何防止骨转移的肿瘤患者发生骨折? / 68
87. 骨转移患者出现骨折可以进行康复治疗吗? / 68
88. 癌症患者出现骨转移就不能康复了吗? / 69
89. 什么是肿瘤的内分泌治疗? / 69
90. 肿瘤患者行内分泌治疗时需注意些什么? / 70
91. 癌症患者可以做康复按摩吗? / 71
92. 肿瘤患者可以做高压氧吗? / 71
93. 癌症患者完全康复后能生育吗? / 72
94. 多源循经传导肿瘤治疗仪对于肿瘤患者康复有何作用? / 73
95. “饥饿疗法”可以消灭肿瘤细胞吗? / 74
96. 肿瘤细胞可以被“烫死”吗? / 74

- 97. 热疗适合治疗哪些疾病? / 75
- 98. 癌症患者热疗时需注意些什么? / 76
- 99. 肿瘤患者出现皮肤瘙痒、干燥等症状如何处理? / 77
- 100. 肿瘤患者出现黄疸该怎么办? / 78
- 101. 癌症患者出现一侧肢体肿胀时可用哪些康复措施? / 79
- 102. 晚期肿瘤患者出现口干如何处理? / 79
- 103. 如何解决癌症患者的失眠问题? / 80
- 104. 癌症能自行消退吗? / 81
- 105. 肿瘤患者如何进行康复运动? / 82
- 106. 癌症治疗与康复的误区有哪些? / 82
- 107. 中药是治疗肿瘤的“神药”吗? / 84
- 108. 四位一体康复疗法在肿瘤康复中如何运用? / 84
- 109. 体疗对癌症患者有哪些作用? / 85
- 110. 癌症患者如何进行有效的体疗? / 86
- 111. 适合癌症患者的康复有哪些? / 87
- 112. 肿瘤患者康复期间需注意些什么? / 88
- 113. 不同癌症患者如何选择不同的体疗康复方法? / 88
- 114. 终末期肿瘤患者是在家好还是住院好? / 89



第三章 肿瘤饮食

- 115. 癌症患者饮食要忌口吗? / 92
- 116. 肿瘤患者在康复过程中如何运用食疗? / 92
- 117. 如何从饮食方面预防癌症患者出现贫血? / 93
- 118. 中药药膳在肿瘤患者康复中的作用有哪些? / 94
- 119. 如何科学配置鼻饲饮食? / 94

- 120. 肿瘤患者康复过程中可以吃人参吗? / 95
- 121. 癌症患者吃鸡和鸡蛋不利于康复吗? / 96
- 122. 喝绿茶有利于肿瘤患者康复吗? / 96
- 123. 防癌食物有哪些? / 97



第四章 癌痛

- 124. 癌痛会影响肿瘤患者康复吗? / 100
- 125. 癌症疼痛的常见原因有哪些? / 100
- 126. 癌症患者疼痛剧烈时才能服用止痛药吗? / 101
- 127. 癌痛的治疗原则有哪些? / 101
- 128. 吗啡类止痛药常见不良反应有哪些? / 102
- 129. 如何安全使用止痛药物? / 103
- 130. 癌症患者可以采用哪些康复措施缓解疼痛? / 104
- 131. 癌痛患者长期服用吗啡类止痛药会成瘾吗? / 105
- 132. 癌症患者长期服用吗啡类止痛药,如何预防便秘? / 105
- 133. 为什么哌替啶(度冷丁)不适合治疗癌痛? / 106
- 134. 癌痛患者如何正确使用芬太尼透皮贴剂? / 106
- 135. 癌痛患者需要终生服用止痛药物吗? / 107
- 136. 家人如何照顾癌痛患者? / 108



第五章 肿瘤心理康复

- 137. 癌症患者如何保持好心态? / 112
- 138. 家庭支持疗法对肿瘤患者康复有哪些影响? / 112

- 139. 性格、情绪与肿瘤有关吗? / 113
- 140. 癌痛患者为什么需要心理康复治疗? / 114
- 141. 对肿瘤患者如何进行心理康复治疗? / 114
- 142. 如何对年轻女性患者乳腺癌术后进行心理康复指导? / 115
- 143. 对于肿瘤患者有哪些心理康复干预方法? / 116
- 144. 癌症患者心理康复治疗常见误区有哪些? / 116
- 145. 肿瘤患者家属如何走出心理误区? / 117
- 146. 想象疗法真的可以治疗癌症吗? / 118
- 147. 话疗有利于癌症患者康复吗? / 119
- 148. 肿瘤复发后如何调整患者的心理状态? / 119



第六章 肿瘤护理

- 149. 长期卧床的癌症患者怎么防止压疮的出现? / 122
- 150. 中晚期肿瘤患者出现压疮如何护理? / 122
- 151. 癌症康复期患者冬季该如何护理? / 123
- 152. 肿瘤患者如何安然度过夏天? / 123
- 153. 放疗期间,应如何进行皮肤护理? / 125
- 154. 人工肛门患者的饮食要注意些什么? / 125
- 155. 人工肛门患者出现便秘该怎么办? / 126
- 156. 如何对人工肛门患者进行造瘘护理? / 127
- 157. 肿瘤患者出现发热如何护理? / 127
- 158. 对康复期癌症患者应如何做好家庭护理? / 128
- 159. 如何防止化疗药物外渗? / 129
- 160. 中心静脉导管置管后家庭护理需注意些什么? / 130

第一章

肿瘤预防

1. 肿瘤就是癌吗?

肿瘤不等于癌,所谓肿瘤是指人体中的正常细胞在某些不良因素的长期作用下,出现的过度增生或异常分化而形成的新生物,在局部形成肿块。它与正常的组织和细胞不同,不按正常细胞的新陈代谢规律生长,而且不受约束和控制,不会正常死亡,以致细胞呈现异常的形态、功能和代谢,最终可以破坏正常的组织器官的结构并影响其功能。同时,肿瘤有良性、恶性之分,良性肿瘤可以通过手术达到根治目的,无远处转移风险;恶性肿瘤通过手术切除后,有复发及远处转移的风险。医学上“癌”是指来源于上皮组织的恶性肿瘤,是恶性肿瘤的一种。此外,恶性肿瘤还包括肉瘤、恶性间质瘤、白血病等。某些良性肿瘤也会发生癌变,区分良、恶性肿瘤的依据为组织病理学的检查。

2. 癌症常见报警信号有哪些?

癌症常见的报警信号有如下 10 点。

1) 有持续性(有时呈间断性)、进行性加重的头痛,伴有恶心、呕吐、复视、视物障碍,或伴有鼻出血、头晕、耳鸣、耳聋等症状。

2) 身体任何部位出现肿块,哪怕只有黄豆大的肿块,特别在颈部、乳房、心窝部、右肋下、锁骨上等处出现,并且肿块会不断增大。尤其须注意的是原有的黑痣短时间内增大或性质发生改变,如现有溃破或长出毛发等。

3) 乳腺左右不对称,大小有变化,乳头流出血性或乳汁样分泌物,或者乳头皮肤破损。

4) 经久不愈的干咳,无痰或少量痰液,伴有声音嘶哑,痰中夹血丝或小血块。

5) 吞咽食物时有哽咽的感觉,胸骨后有异物附着感、烧灼感或有隐痛。

6) 长期食欲不振,消化不良,上腹部饱胀,反酸水或大便呈黑色,如柏油样。

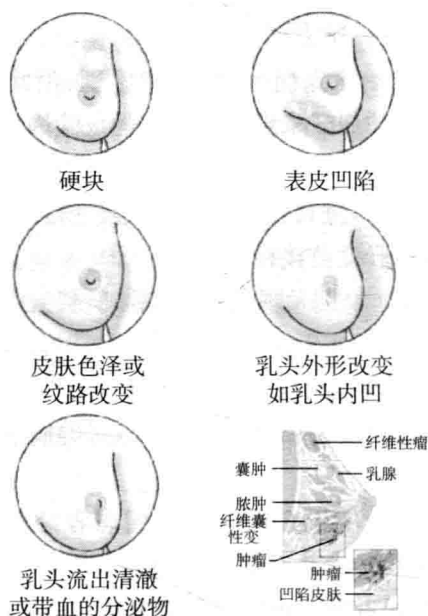
7) 中年以后,性交时阴道出血,阴道不规则流血,或白带多且有恶臭味。

8) 突然出现无痛性血尿。

9) 大便习惯改变,如腹泻与便秘交替出现,不明原因的大便次数增多,或便血不止。

10) 身体某部位没有外伤而发生溃疡,或在瘢痕上发生溃疡,虽经治疗,但长久不愈。

上述的症状和体征,不是癌症所特有的,而是癌症常有的信号。一旦出现上述任何一种信号,即应尽早去医院检查,力争早发现、早治疗。



乳腺癌信号