

癌症患者 健康生活指南

AIZHENG BU KE PA
Tantan Aizheng De Xinli Liaofa

狄冬梅 / 主编

癌症不可怕

——谈谈癌症的心理疗法

一个人的身体得了癌症并不可怕，
可怕的是精神上得了“癌”，
精神若先垮掉，那就无药可救了。
癌症患者一定要走出
“恐癌”的心理阴霾！



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

癌症患者 健康生活指南

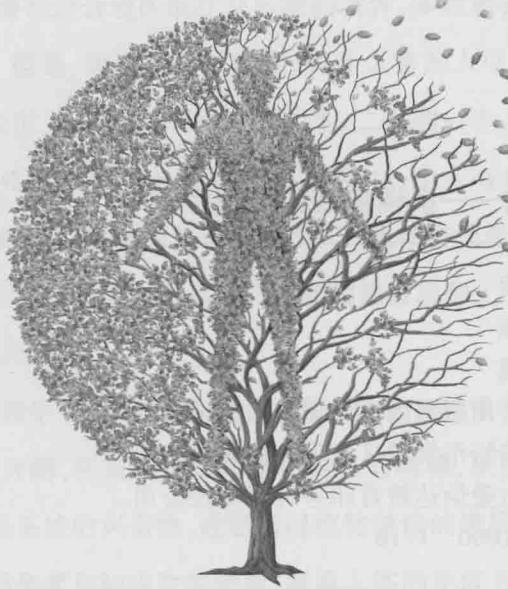
AIZHENG BUKE PA

Tiān Yī Aizhēng Dà Xué Liào fǎ

癌症不可怕

——谈谈癌症的心理疗法

一个人的身体得了癌症并不可怕，
可怕的是精神上得了“癌”，
精神若先垮掉，那就无药可救了。
癌症患者一定要走出
“恐癌”的心理阴霾！



狄冬梅 / 主编

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症不可怕:谈谈癌症的心理疗法 / 狄冬梅主编.
- 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2013. 11
ISBN 978 - 7 - 204 - 12665 - 1

I. ①癌… II. ①狄… III. ①癌 - 病人 - 心理
疏导 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 302453 号

癌症不可怕——谈谈癌症的心理疗法

主 编	狄冬梅
责任编辑	侯海燕
封面设计	宋双成
出版发行	内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	内蒙古爱信达教育印务有限责任公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	16.25
字 数	200 千
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1 - 4000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 12665 - 1/C · 294
定 价	25.00 元

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659



前言

现代社会,罹患癌症的人们越来越多,简直到了谈癌色变的程度。人一旦得了癌症,可能从精神上就先跨掉了,认为自己得了绝症,无药可救了。可从现代医学角度来看,癌症已经不是那么可怕的疾病,它甚至被归类为慢性疾病的行列,只要经过合理的治疗及后期的调养,多数患者是能够获得长期的生存时间的。但是,同样是得了癌症,为什么有的人可以长期活下去,而有的人很快就去世了,这一是和病情有关系,二是和一个人的心理状态关系密切,说是被吓死了也不过分,可见心理暗示对一个人有多么的重要。有些癌症患者一旦被确诊,便认为“一切都完了”,精神防线崩溃了,消极等待死神的降临。俗话说:“哀莫大于心死。”这样的患者思想上不再有生存的信念,常常会过早地死去。

现代医学、心理学专家们发现,希望、信心属于一种很有效力的心理素质,它能使人产生开朗、乐观的情绪和积极向上的精神,从而增强大脑皮质的功能和整个神经系统的兴奋性,进而通过植物神经的递质系统、内分泌系统等中介分泌皮质激素和脑啡肽类物质,提高人体的免疫力和抗病能力,并能充分调动机体的巨大活力,通过调整、代替、补偿,使体内各种组织、细胞的功能恢复正常,各器官间的功能重新趋于协调。

现在越来越多的学者认为,人体的痊愈系统与其信念系统是密切相关的,免疫系统在抵抗癌症的侵袭和扩散中起着非常重要的作用。大量的临床实践揭示,越是有坚强信念的人,就越能够有效地调动那些具有抗癌作用

的淋巴细胞、巨噬细胞、自然杀伤细胞的抗癌活性,并能激活那些平时处于“休止”状态的细胞恢复活力,这就大大有利于遏制和杀死癌细胞。并且,现在已有这样的共识:生存的希望以及信念、意志和毅力,是战胜癌症不可忽视的重大力量,它将辅佐其他疗法发挥出最大的效力。

癌症患者,只要对未来充满希望,并抱有必胜的信心,就能够动员自己体内足够的力量来抵抗癌细胞,使身体自身就可能征服癌症。因此,癌症患者通过自己的积极努力,也能在他的生活中发挥出最大的能力,直至最终战胜癌症,获得新的生命。

本书意从癌症患者的心理调适、生活态度、生活方式及对疾病的认识等方面入手,以具体的事例为佐证,以科学的理论为依据,来调适和改变癌症患者的精神状态,让他们走出恐癌的心理阴霾,能够积极、乐观、有信心地生活下去。



目 录

第一章 解读癌症

什么是癌症	2
常见癌症的临床表现	8
癌症的治疗手段有哪些	22
癌症患者在化疗期间如何自我恢复	27
放疗时患者需要了解的事项	30
放化疗期间常见的不良反应及处理办法	32
癌症患者定期复查的必要性	37
中医治疗癌症有独特优势	41
对癌症病人需要保密病情吗	44
家属在癌症患者的康复期应该做什么	47
癌症患者在认识上的误区	51
亚健康人群易被肿瘤“偷袭”	56
最迷惑人的癌症前兆	58
癌症高危人群有哪些	60
影响癌症治疗的八大误区	65
预防癌症要从改善生活方式开始	68

第二章 不可忽视的癌症精神疗法

癌症不可怕——谈谈癌症的精神疗法	74
癌症只是一种慢性病	77
为什么要重视癌症的心理治疗	80
正确面对罹患癌症的现实	83
三成病人被癌活活“吓死”	86
癌症病人会有哪些心理变化	88
癌症的心理疗法有哪些	93
对癌症患者如何进行心理安抚	98
求治积极性是抗癌原动力	101
癌症的快乐疗法	103
癌症的松弛疗法	106
癌症的音乐疗法	110
暗示疗法驱赶癌症“心魔”	113
琴棋书画四艺疗法	115
“女性癌症”需要身心照护	117
癌患该如何走出“抑郁”阴霾	119
坏心情是癌魔的“向导”	121
良好的心态是肿瘤康复的重要条件	123
希望和信念是战胜癌症的法宝	126
癌症性格的人要学会清理情绪垃圾	128
癌症病人要学会自我减压	131
癌症复发后的心态调整	134



第三章 共享抗癌故事

案例一:最好的医生是自己	138
案例二:抗癌明星的“愉快疗法”	141
案例三:让生命永放光彩	144
案例四:面对癌症不要放弃自己	148
案例五:老汉身患肝癌创造奇迹	150
案例六:得了癌症才变得长寿	152
案例七:为希望而活永不失信心	155
案例八:免疫功能提高就能战胜病魔	158
案例九:灿烂的生命之光	160
案例十:古稀老人以太极对抗胃癌	163
案例十一:不要把癌症当回事	167
案例十二:积极乐观的心态“吓跑”癌症	170
案例十三:盘点运动场上的抗癌英雄们	172



第四章 癌症的食物疗法

这样的饮食习惯呼唤着癌	176
健康饮食减低患癌风险	179
患者在化疗期间如何做到合理饮食	184
放疗期间病人的饮食调理	188
癌症病人在日常饮食中要多吃什么食物	190
饮食防癌的“六字诀”	197
能防癌抗癌的蔬菜有哪些	200
哪些水果有防癌的效果	203
大豆及其制品的防癌作用	205
常吃五谷杂粮抗癌效果好	207
喝什么饮料防癌效果好	209



第五章 适合癌症患者的生活方式及体育锻炼

预防癌症从健康生活习惯做起	212
日常生活中的防癌要则	214
肿瘤养生要做到五防三忌	218
癌症患者是否适合体育锻炼	220
癌症病人进行体育锻炼有哪些好处	223
适当运动能够抑制肿瘤生长	226
癌症患者的运动原则	229
抗癌运动——易筋操	232
抗癌运动——五禽戏	235
抗癌运动——太极拳	237
抗癌运动——八段锦	240
瑜伽运动有助于减轻癌症病人的焦虑心境	244
散步有利于癌症病人的康复	246
肿瘤病人失眠怎么办	248
预防癌症要防患于未然	251



第一章 解读癌症





什么是癌症



癌是一种由正常细胞恶变而来、生长不受控制且能转移的肿瘤。在医学上，肿瘤有良性和恶性两种，恶性肿瘤即为老百姓通常叫的癌症。那么，这两种肿瘤有何不同呢？良性肿瘤细胞在形态和功能上接近于相应组织的正常细胞，它生长缓慢，自身形成包膜，与周围的正常组织边界清楚，在局部膨胀性地生长虽可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，良性肿瘤大多可被完全切除而不复发，能治愈，对人体危害较小。而恶性肿瘤细胞在结构和功能上与相应正常细胞有较大差异，其形态怪异，生长速度快，常侵入周围的正常组织，与周边组织纠缠不清。此外，它很容易从瘤体上脱落，通过淋巴管、血管或其他腔道运行到身体其他部位形成转移瘤。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。由于恶性肿瘤呈浸润性生长，故难以完全切除，术后易复发。恶性肿瘤晚期常常经局部淋巴结向全身播散，难以彻底治愈，最终导致患者死亡。

一、癌症的诱发因素

癌症的诱发因素大致有以下几类：

1. 物理因素

慢性机械刺激、紫外线、放射性物质等，都和癌症发生有一定的关系。例如义齿和龋齿的长期机械刺激可引起口腔癌和舌癌、男

性生殖器包皮过长易患阴茎癌、女性宫颈慢性炎症易引发宫颈癌等，这些癌变和慢性刺激都有一定关联。众所周知，紫外线有明显的致癌作用，如人体皮肤长期接受日光（紫外线）照射后可致皮肤癌。放射性的致癌作用有目共睹，最明显的例子是日本长崎、广岛两地的原子弹受害者，白血病和皮肤癌的发病率明显高于其他地区。实验也表明，一次大剂量放射线照射后可诱发白血病；长期小剂量放射后可诱发肝癌、肺癌、乳腺癌及其他软组织的恶性肿瘤。

2. 致癌化学物质

国际癌症研究机构（IARC）1994 年公布了对人体肯定有致癌性的 63 种物质或环境。致癌物质有苯、铍及其化合物，镉及其化合物，六价铬化合物，镍及其化合物，砷及其化合物，环氧乙烷， α -萘胺、4-氨基联苯、联苯胺，煤焦油沥青、石棉、氯甲醚等；致癌环境有煤的气化、焦炭生产等。中国在 1987 年颁布的职业病名单中规定石棉所致肺癌，联苯胺所致膀胱癌，苯所致白血病，氯甲醚所致肺癌，砷所致肺癌、皮肤癌，焦炉工人肺癌等为法定的职业性肿瘤。另有报道，装修房屋用的不环保的装修材料中有多种化学物质可致骨髓损伤，引起白血病。

3. 生物致癌因素

生物致癌因素主要是由病毒、细菌、寄生虫引起。实验证明有 30 余种 150 余株病毒可以造成动物肿瘤，其中一些病毒能引起人类肿瘤。据报道，约 5% 的人类癌症是由病毒引起的。目前发现与病毒有关的癌症有子宫癌、上呼吸道癌、淋巴肉芽癌、白血病、乳腺癌和肝癌等。如 EB 病毒与淋巴瘤和鼻咽癌有关、C 型 RNA 病毒与白血病有关、乙肝病毒与肝癌有关、单纯疱疹病毒 II 型与子宫颈癌有关。此外，EB 病毒、肝炎病毒及嗜 T 细胞病毒与白血病和某些淋巴瘤的发生也有关。其致癌机理可能是病毒的遗传物质（DNA）嵌入到人体正常细胞的 DNA 中（称整合），致使正常细胞发生畸变而导





致癌的发生。大约有十余种霉菌可引起癌症。霉菌产生的毒素有很强的致癌或促癌作用，其中黄曲霉素致癌能力最强，白地霉素促癌作用最劲。黄曲霉素广泛存在于霉变的花生、玉米、大米、豆类食品中，可诱发肝、肾、肺、胃等部位出现肿瘤。

临床观察表明，中华分支睾吸虫与原发性肝胆管癌的发生有关，这种关系得到动物实验的证明，其致病机理可能与虫体的机械刺激及其产生的有毒代谢产物有关。另有报道，血吸虫病与大肠癌密切相关，原因是血吸虫在病人的大肠黏膜下产卵，局部形成卵包，刺激组织增生，诱发肠癌。

4. 遗传因素

癌症虽然大多数由外部环境引起，但有小部分和遗传有关，与遗传关系最密切的癌症有儿童视网膜母细胞瘤、肠癌和乳腺癌。视网膜母细胞瘤是由异常的基因决定，带有异常基因的人，80% ~ 90% 将患这种癌症，这是先天性肿瘤的一个最明显的例子。肠癌大多由肠息肉转化而来，而这种息肉病有很强的家族性。统计表明，如果父母患肠癌，其子女得肠癌的可能性远远高于正常人群。乳腺癌发生的原因虽说是多因素的，包括与摄食太多脂肪、年龄增高、肥胖、不哺乳者、独身等因素有关，但遗传因素不容忽视。据报道，家族中母亲或姐妹曾患有乳腺癌，其本人患乳腺癌的机会比一般妇女高出三倍。如果有的患者家族内两三代都有乳腺癌患病史，就得考虑其具有遗传性。胃癌、食道癌的遗传性虽然不太明显，但有家族聚集性的报道，于是也认为遗传因素起着某种作用。癌症的家族遗传现象是由染色体畸变造成的，正常人体每个细胞有 46 条染色体，各种致癌因子可以引起染色体畸变，使得染色体在数目和形态上均与正常细胞不同，这种染色体的畸变若遗传给后代，就使下一代具有患癌的可能性。

5. 精神因素

现代生活中,工作和学习上的长期紧张、工作和家庭中的人际关系的不协调、生活中的重大变故是致癌的三个重要精神因素。精神因素与人体免疫功能密切相关,人体免疫系统受神经和内分泌的双重调控,可以这样认为,刺激是由人的情绪影响大脑边缘系统、植物神经系统、内分泌系统、内脏器官而起作用。精神抑郁等消极情绪作用于中枢神经系统,引起植物神经功能和内分泌功能的失调,使机体的免疫功能受到了抑制。由于机体间的平稳被打破,细胞失去正常的状态和功能,不断变异,产生了癌细胞。另一方面,负性情绪减少体内抗体的产生,阻碍了淋巴细胞对癌细胞的识别和消灭,使癌细胞突破免疫系统的防御,无限制地生长,形成癌瘤。精神因素对癌的发生、发展、扩散起着非常重要的作用,这已被动物实验确证。用声光刺激动物,使之产生紧张焦虑,结果动物免疫系统的防御能力大为减弱,诱发了潜伏在胸内的癌瘤。实验也证明,给臀部种植了肿瘤细胞的老鼠以不断的声光刺激,发现肿瘤细胞很快就扩散到肺部和肠道。究其原因,正是这些恶劣的精神因素起到了唤醒沉睡的癌细胞的作用,使它得以疯长,肆无忌惮地吞噬着机体。所以说,不良情绪是癌细胞的活化剂。

6. 饮食习惯因素

研究资料表明,有些癌与饮食有明确的关系。如,食道癌与饮酒、吸烟、喝热粥等原因相关;胃癌与喜食熏制和高盐食品有关;肠癌与膳食中纤维摄入过少、摄取动物脂肪和胆固醇过多有关,如果经常喝酒、过度肥胖、缺少锻炼的人,肠癌发病率较高;肝癌与食用发霉的食物和大量饮酒相关(尤其对乙型肝炎患者而言),如食用发霉或被霉菌污染的食品——花生、玉米、大米、高粱、花生油等;乳腺癌与摄入高脂肪有关,如过度肥胖的人,乳腺癌的发病率较高;肺癌与吸烟有关;维生素A摄入不足与膀胱癌发生也有关,





食物中叶酸摄入量不足可诱发宫颈癌；酗酒可诱发咽喉癌；长期使用化学染发剂可诱发淋巴瘤；长年摄入过多热量可诱发前列腺癌；硒元素摄入不足可诱发肺癌；从未生育过的妇女易患乳腺癌；经常接触沥青、煤焦油和在太阳下曝晒者易得皮肤癌；经常接触放射线者易诱发肺癌与白血病等。

二、癌症的预防

世界卫生组织提出了控制癌症的3个1/3的战略：即1/3的癌症通过预防来阻止其发生；1/3的癌症通过早期发现而治愈；另外1/3的癌症病人可以用现有的医疗措施延长生命，改善生存质量。由此可见，癌症是可防可治的疾病。预防癌症可从健康的生活方式、适度的身体锻炼、乐观的人生态度着手。研究表明，选择平衡的膳食、戒烟限酒、增加体力活动、保持乐观的心态可以使癌症减少30%至40%。

健康的生活方式是预防癌症发生的关键，它主要包括合理的饮食和良好的生活习惯。预防癌症，除了养成良好的生活习惯外，譬如不吸烟、避免过量饮酒、保证充足睡眠、定时起居饮食、多吃蔬菜水果、多食用富含纤维的食品、少食大鱼大肉、多锻炼等对预防癌症都有良好的效果。

保持心灵健康对预防癌症也很重要，研究表明，长期精神压力可诱发各种癌症。如何做到心灵健康呢？那就是要有乐观豁达的人生观，遇事要拿得起放得下，对诸事做到“不在乎”。人们都懂得，世上没有无源之水、无本之木，患癌也不例外，必有其根源。这根源除了外部环境所致外，自身的根源便是太“在乎”。何为“在乎”？“在乎”可以看成是“放不下”。常言说得好：过犹不及。倘若心灵上对事情过于“在乎”，就会影响人的精神状况，结果弄得茶饭不香、夜不能寐，久而久之，就会影响身体的免疫功能，而免疫

功能低下的身体，无疑为癌症的光顾开启了方便之门。

要保持心灵健康，就应做到“不在乎”，极力摒弃心灵的五大毒瘤：贪婪、怨恨、恐惧、嫉妒、报复。这些毒瘤是心灵中最大的蛀虫，不加以杀灭，任其繁殖，与癌细胞的无序繁衍无异，它吞噬你的心灵，毁掉你的身体。因此，要预防癌症，不仅要养成良好的生活习惯，还要保持健康的心态，只有这样，才可能远离癌症，过健康快乐的人生。





常见癌症的临床表现



由于各种癌的发生部位不同，病理形态不同，以及发展阶段不同，因此会产生各种各样的临床表现。但癌症的早期往往症状很少，待发展到一定阶段后才渐渐表现出一系列症状和体征。

癌症的局部表现主要有：

(1) 肿块：是由癌细胞恶性增殖所形成的，可用手在体表或深部触摸到。甲状腺、腮腺或乳腺的肿块可在皮下较浅部位触摸到。肿瘤转移到淋巴结，可导致淋巴结肿大，某些表浅淋巴结，如颈部淋巴结和腋窝淋巴结容易触摸到。至于在身体较深部位的胃癌、胰腺癌等，则要用力按压才可触到。恶性肿瘤一般生长迅速、表面不平滑、不易推动；良性肿瘤则一般表面平滑，像鸡蛋和乒乓球一样容易滑动。

(2) 疼痛：出现疼痛往往提示癌症已进入中、晚期。开始多为隐痛或钝痛，夜间明显，以后逐渐加重，变得难以忍受，昼夜不停，且一般止痛药不起作用。疼痛一般是癌细胞侵犯神经造成的。

(3) 溃疡：是由于某些体表癌的癌组织生长快、营养供应不足、出现组织坏死而形成的。如某些乳腺癌可在乳房处出现火山口样或菜花样溃疡，分泌血性分泌物，并发感染时可有恶臭味。此外，胃癌、结肠癌也可形成溃疡，一般只有通过胃镜、结肠镜才可观察到。

(4) 出血：是由癌组织侵犯血管或癌组织小血管破裂而产生的。如肺癌病人可咯血，痰中带血；胃癌、结肠癌、食管癌则可使血。