

癌症康复

Cancer Rehabilitation

罗素霞 主编



从社会、生理、心理的角度，
对癌症及其影响和防治都有了一个全面的认识
让生命之树常青

河南科学技术出版社

癌症康复

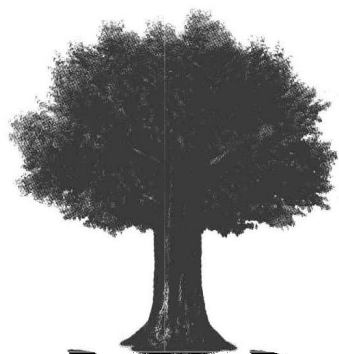
Cancer Rehabilitation

中国康复医学会
中国抗癌协会



本书是《中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会
康复指南》的重要组成部分，是一本实用性很强的
临床指南，也是广大肿瘤康复工作者的良伴。

中国康复医学会 中国抗癌协会 联合出版



癌症康复

Cancer Rehabilitation

罗素霞 主编

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症康复/罗素霞主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5349-4717-9

I. ①癌… II. ①罗… III. ①癌-康复 IV. ①R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 195776 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788627

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 马晓薇

责任校对: 王月慧

封面设计: 张 伟

版式设计: 栾亚平

责任印制: 朱 飞

印刷: 郑州美联印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 14 75 字数: 267 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

《癌症康复》编写人员名单

主 编 罗素霞

副主编 石智勇 陈小兵

编 委 (以姓氏笔画为序)

马 磊 王 黎 邓文英 吕慧芳

李 宁 陈贝贝 韩黎丽

前 言

癌症是一种严重危害人类生命和健康的常见病和多发病。据统计,目前我国癌症的年发病例数约为 260 万,死亡人数约为 180 万。癌症不仅严重威胁着人民的生命健康,而且给病人家庭、社会、国家造成了沉重的负担,干扰着经济建设和社会发展,是一个非常突出的公共卫生问题。癌症病人如何进行科学有效的康复治疗,已经不仅是一个医学问题,而且是一个重要的社会问题。

长期以来,由于受单纯生物医学模式的影响,大多数人都认为癌症病人在医院接受了手术、放疗、化疗之后就算完成了治疗。殊不知癌症病人不同于其他病人,他们是一个特殊的患病群体。他们普遍存在严重的心理问题,大多数病人呈现抑郁、焦虑和紧张的情绪,甚至感觉绝望,出现轻生的念头。还有相当一部分癌症病人在接受手术治疗后会留下终生的残疾,如截肢、造口、无喉和乳腺癌术后的上肢水肿、功能障碍等。而且他们在相当长的一段时间里,随时都会面临癌症复发和转移的威胁。相当多的癌症病人就是由于缺少必要的康复治疗而致使整个治疗失败。本书作者正是基于这种现状,才考虑出版《癌症康复》一书。

近二十年来,随着肿瘤康复医学的发展,癌症的综合康复治疗越来越受到人们的重视。实践证明,癌症病人的综合康复治疗是临床治疗的必要延续和补充,不仅可以改善病人的生活质量,而且能够有效地预防复发和转移,甚至在某些病例中创造奇迹。所谓癌症康复,就是调动医生、护士、病人和其家庭以及社会各方面的积极性,综合运用西医、中医、心理、营养、身心锻炼等措施,最大限度地改善病人的生活质量,延长生存期,提高治愈率,帮助病人早日回归社会。

为了帮助广大癌症病人及其家属了解科学的肿瘤康复知识，掌握有效的肿瘤康复方法，我们组织河南省肿瘤医院有关专家，查阅大量文献，编写了这本《癌症康复》。所有参编人员均具有肿瘤学硕士以上学位和丰富的肿瘤康复临床经验，其中副主编石智勇主任医师现任中国抗癌协会癌症康复与姑息治疗委员会委员、癌症康复会委员、肿瘤心理专业委员会委员、河南省抗癌协会肿瘤康复委员会主任委员、河南省医学会科普普及委员会副主任委员、河南省全民健康促进会心理保健专业委员会常务副主任，长期从事癌症康复研究和健康教育工作，经常为病人及病人家属举行癌症康复讲座，发表相关论文 20 多篇，出版《疾病与生活质量》、《癌症防治常识》、《让健康属于你》、《让快乐伴随你》等多部科普著作。副主编陈小兵博士是河南省“十大科技医疗学科带头人”、河南省肿瘤医院首批“医学科技拔尖人才”，河南省抗癌协会临床化疗专业、大肠癌专业委员会委员，肿瘤康复专业委员会常委兼秘书，肿瘤生物治疗专业委员会委员兼秘书；曾在挪威国立肿瘤医院做访问学者；擅长胃癌、肺癌、乳腺癌等恶性肿瘤的规范化、个体化内科治疗，对癌痛治疗也有较丰富的经验，曾在《健康报》、《河南日报（农村版）》、《大河健康报》等发表多篇有价值的科普文章。

本书分为三大部分。第一部分癌症康复总论，主要介绍了癌症病人的心理调整、饮食营养、心身锻炼、生活指导等基本的康复知识、技能和方法。第二部分主要介绍了肺癌、胃癌、食管癌等常见癌症的发病机制、临床表现、治疗方法，以及病人需要了解的继续治疗、治疗副作用的处理、定期复查、器官功能锻炼、复发与转移迹象的察觉、特殊心理问题处理等方面的知识。第三部分主要阐述了中医、中药在癌症康复中的重要作用。

本书努力做到内容丰富、重点突出、深入浅出、环环相扣、层层深入，读者可以轻松学到科学的癌症康复知识，建立积极的康复理念，学会有效的康复方法。希望本书不仅可以作为指导广大癌症病人进行自我康复的参考书，而且能够为肿瘤临床工作者提供癌症治疗和康复的参考。

由于我们的水平有限，书中可能存在错误和疏漏，敬请广大读者批评指正，以便我们再版时修正。

罗素霞

2010 年 11 月

l

四、放松结合内心意象疗法	(22)
五、暗示疗法	(24)
六、气功疗法	(26)
七、音乐疗法	(27)
八、建立医生、家庭及社会支持体系	(28)
第四节 癌症病人的自我心理调整	(30)
一、寻找活下去的理由	(30)
二、学习与癌症有关的知识	(32)
三、转变观念	(39)
四、建立积极态度	(40)
五、保持良好情绪	(42)
六、坚定必胜信念	(43)
七、增强抗癌意志	(45)
第三章 癌症病人的饮食营养	(48)
第一节 饮食营养与癌症发生的关系	(48)
一、饮食与致癌	(48)
二、饮食与防癌	(51)
第二节 合理营养	(52)
一、人体所需要的基本营养素	(52)
二、怎样做到合理营养	(54)
第三节 癌症病人的营养与饮食治疗	(58)
一、治疗期间的营养与饮食治疗	(58)
二、出院和康复期间的营养与饮食治疗	(59)
三、癌症病人饮食治疗的注意事项	(59)
第四章 癌症病人的运动疗法	(61)
第一节 运动与癌症的预防及治疗的关系	(61)
第二节 怎样做适当的运动	(62)
第五章 癌症病人的生活指导	(65)
第一节 建立生活目标	(65)
第二节 癌症病人的婚姻和生育问题	(67)
第三节 癌症病人的性生活问题	(68)
第四节 参加有关团体	(70)
第五节 提高病人的社会适应能力	(72)

第六章	常见治疗副作用的应对	(74)
第一节	疲劳	(74)
第二节	恶心和呕吐	(75)
第三节	脱发	(75)
第四节	便秘	(76)
第五节	腹泻	(76)
第六节	贫血、感染和出血	(77)
第七节	口腔疼痛	(78)
第八节	放疗后的皮肤反应	(78)
第二部分	常见肿瘤的防治与康复指导	(80)
第七章	常见肿瘤的发病机制及诊疗方法	(80)
第一节	食管癌	(80)
第二节	胃癌	(84)
第三节	原发性肝癌	(87)
第四节	大肠癌	(90)
第五节	鼻咽癌	(93)
第六节	肺癌	(95)
第七节	乳腺癌	(99)
第八节	宫颈癌	(102)
第九节	白血病	(104)
第八章	癌痛控制	(109)
第一节	癌痛的原因及分类	(109)
第二节	癌痛的表现	(111)
第三节	癌痛的诊断	(113)
第四节	癌痛的治疗	(115)
第九章	恶病质的防治	(122)
第一节	恶病质的概念	(122)
第二节	恶病质的特点及发病机制	(123)
第三节	恶病质的诊断	(124)
第四节	恶病质的预防及治疗	(125)
第十章	恶性肿瘤的分子靶向治疗	(130)
第一节	抗肿瘤大分子单克隆抗体类	(130)

	第二节 抗肿瘤小分子化合物类·····	(135)
	第三节 分子靶向药物的常见毒副作用·····	(139)
第十一章	癌症的微创治疗·····	(141)
	第一节 概述·····	(141)
	第二节 微创治疗的分类·····	(141)
	第三节 微创治疗的优势以及微创治疗与其他学 科的关系·····	(147)
	第四节 微创治疗的发展趋势·····	(147)
第十二章	感染的防治·····	(150)
	第一节 概述·····	(150)
	第二节 感染的原因·····	(150)
	第三节 感染的临床表现与诊断·····	(151)
	第四节 感染的治疗·····	(152)
	第五节 感染的预防·····	(153)
第十三章	肿瘤的生物治疗·····	(156)
	第一节 肿瘤生物治疗的概念与历史·····	(156)
	第二节 肿瘤生物治疗的策略与临床应用·····	(158)
	第三节 肿瘤生物治疗存在的问题与主要障碍 ····	(163)
	第四节 肿瘤生物治疗的前景与展望·····	(164)
第三部分	中医中药在癌症治疗与康复中的作用 ·····	(166)
第十四章	中医对癌症的认识·····	(166)
	第一节 中医对癌症病因的认识·····	(166)
	一、外邪因素·····	(167)
	二、饮食因素·····	(168)
	三、精神因素·····	(168)
	四、脏腑功能失调或虚亏·····	(168)
	第二节 中医对癌症发病机制的认识·····	(169)
	一、气滞血瘀·····	(169)
	二、痰湿结聚·····	(169)
	三、毒热蕴结·····	(170)
	四、脏腑失调·····	(170)
	第三节 癌症的中医辨证·····	(171)

一、四诊合参·····	(171)
二、辨证与辨病相结合·····	(171)
三、辨局部与整体·····	(172)
第十五章 中、西医治疗癌症的优势与缺陷分析·····	(173)
第一节 中、西医治疗癌症的特点比较·····	(173)
第二节 中医治疗癌症的特点·····	(174)
一、辅助治疗·····	(174)
二、抑癌作用缓慢但持久·····	(175)
三、全方位调整机体功能·····	(175)
四、毒副作用较少且轻·····	(176)
五、改善症状,提高生存质量·····	(176)
六、治愈后病情稳定,不易复发·····	(176)
第三节 中西医结合治疗肿瘤的常用模式·····	(176)
第十六章 常见癌症的中医辨证分型及常用方药·····	(178)
第一节 鼻咽癌·····	(178)
第二节 肺癌·····	(179)
第三节 食管癌·····	(180)
第四节 胃癌·····	(181)
第五节 大肠癌·····	(182)
第六节 肝癌·····	(183)
第七节 膀胱癌·····	(184)
第八节 宫颈癌·····	(185)
第九节 乳腺癌·····	(186)
第十节 白血病·····	(187)
第十七章 癌症病人的中医情志治疗与心理疏导·····	(189)
第一节 癌症病人的常见心理路程·····	(189)
第二节 心理疏导的必要性·····	(192)
第三节 中医情志治疗·····	(194)
一、七情与疾病·····	(194)
二、如何调理七情·····	(196)
第四节 癌症病人的心理疏导·····	(199)
一、七情的自我调节·····	(199)
二、如何帮助癌症病人进行心理疏导·····	(200)

三、几种有效的心理疏导方法·····	(202)
第十八章 癌症的中医食疗·····	(205)
第一节 中医食疗简介·····	(205)
第二节 中医食疗与现代营养学和药理学的 关系·····	(206)
第三节 中医肿瘤食疗各论·····	(207)
一、鼻咽癌·····	(207)
二、肺癌·····	(208)
三、食管癌·····	(210)
四、胃癌·····	(211)
五、大肠癌·····	(212)
六、肝癌·····	(213)
七、乳腺癌·····	(215)
八、宫颈癌·····	(216)
九、子宫癌·····	(217)
十、卵巢癌·····	(217)
十一、白血病·····	(218)
十二、恶性淋巴瘤·····	(219)
十三、放疗、化疗性白细胞减少症·····	(220)
十四、放疗、化疗性贫血·····	(220)
十五、放疗、化疗性血小板减少症·····	(221)
十六、放疗、化疗性脾胃失调·····	(222)

第一部分

癌症康复总论

第一章 概 述

第一节 癌症康复的概念

癌症康复尚无明确的公认的概念。根据国内外有关资料，参考一般康复的定义，我们可以这样描述：癌症康复就是调动医务人员、病人、病人家庭和社会各方面的积极性，综合运用西医、中医、心理、营养、身心锻炼、营养支持和心理社会支持等措施和技术，最大限度地改善病人的生活质量，延长病人的生存期，提高癌症的治愈率，帮助病人早日回归社会。

这个定义告诉我们，癌症康复绝不是一种简单的治疗方法，它是一项系统工程，需要调动一切可以调动的力量，采取一切可以利用的有效方法和措施。在康复治疗过程中强调医患结合、共同参与，避免单打独斗，并要求取得病人家属从生活、精神、经济等各方面的密切配合和大力支持。在康复措施和技术上明确指出要采取中西医结合治疗、心理和生理治疗、营养和体能锻炼相结合的综合康复原则，把各种康复措施的优势集合起来，以期达到最佳的康复效果。

这个概念还为我们明确指出了康复的目的和努力方向。

1. 改善病人的生活质量 适当的心理治疗和护理、及时有效的对症治疗、合理的营养、适当的体能锻炼等措施，可以减轻病人的心理和生理痛苦，增强病

人的体质，提高病人的生活质量。改善病人的生活质量是癌症康复的首要目标，也是最先、最容易达到的目标，对癌症病人具有重要意义，因为当生活质量得到提高时，病人会有一种疾病好转的感觉，这种感觉会大大增强其战胜疾病的信心。改善生活质量更是实现后续目标的重要前提，因为生活质量的提高会使病人的心理和生理功能处于较好的状态，抗病能力增强，康复的速度加快。

2. 延长生存期 研究表明，生活质量高的病人，其生存时间一般比生活质量低的病人会明显延长。另外，对于一些临床治疗效果不佳的中晚期癌症，通过免疫、中药、心理和营养支持及体能锻炼等康复治疗，可以起到延缓病情发展、延长病人生存期的作用。

3. 提高治愈率 临床上经过手术、放射治疗（放疗）或化学治疗（化疗），可见的肿瘤可以被清除或症状达到完全缓解，如能实施科学的康复治疗，就可能防止肿瘤复发或转移，使病人长期存活。另外，有不少带瘤者，经过适当的康复治疗，可以使病情稳定，甚至少数病人的肿瘤可完全消失。

4. 帮助病人早日回归社会 治疗癌症的目的不仅要让病人活着，而且要让其尽可能地回归家庭和社会，承担家庭和社会责任，享受家庭和社会生活带来的幸福。在这一点上，临床治疗后体质的恢复、受损器官功能的锻炼、健康心理的重建等康复措施显得尤其重要。

第二节 从不同角度看癌症康复治疗

一、人的本性与癌症康复治疗

临床医学和康复医学的服务对象是病人，使病人早日恢复健康是每个医务工作者的职责，也是病人及其家属的心愿。治疗病人，首先要弄清人、病人和疾病的关系。病人首先是人，其次是患了某种疾病的人。医生在医疗实践中，首先接触到的是某个人，然后通过诊断才知道这个人患了什么疾病。“了解什么样的人得了病比了解一个人得了什么病更为重要。”这是古代西方哲学家和医学家希波克拉底的一句名言。因此，在医疗过程中，我们不应只见病而不见人，需知病是在活生生的人身上发生的。我们要治疗疾病首先要治疗病人。近年来医疗卫生战线上提出的以病人为中心代替以疾病为中心的服务宗旨，正是这种理念的体现。

那么，人又是什么呢？或者说，人的本性是什么呢？

人之所以成为大自然的主宰，不仅具有高级进化了的生物躯体，更具有通过

学习主动认识自然和改造自然的智慧，以及自觉组成社会、参与社会活动的本质特征，并在生活、学习和工作等活动中表现出各种各样的情感。人性主义心理学认为，人不仅具有与其他动物一样的生物属性，而且具有独特的精神属性和社会属性。人就是生物属性、精神属性和社会属性的统一体，并且人的生物、精神和社会三种属性之间还存在着互相依存、互相制约的关系。一个人的生物属性、精神属性和社会属性都表现良好且彼此互相协调，就意味着这个人处于正常状态，或者说是健康状态。相反，任何一个属性出了偏差，就会导致人的属性异常，并且通过影响其他两个属性而使整个人处于异常或疾病状态。譬如，一个人得了癌症，首先是他的生物属性出了问题，接着因为患上这种严重的疾病，病人会出现各种情绪障碍，身体和精神上的痛苦又会进一步妨碍他的学习、生活、人际交往和工作等社会功能。反过来，社会功能的减退或丧失、严重的心理障碍又会通过心理生理机制削弱机体的抗病能力，促进癌症的发展。因此，治疗癌症就要从纠正人的属性偏差、协调人的属性着手，在清除病灶的同时，既考虑到解除病人心理障碍，又考虑到病人将来的社会生活。

二、现代医学模式与癌症康复治疗

随着医学科学的发展，医学模式也在发生着转变。目前，医学模式已由单纯的生物医学模式转变为“生物—心理—社会”医学模式。该模式认为，疾病是人的心理、生理和环境（自然的和社会的）体系中所有相关因素相互作用的结果。这就要求，在实施防治疾病和促进健康时，不仅要全面考虑生物、心理和社会诸因素的共同作用，而且要辩证地考虑各因素间的相互关系。

癌症是一个典型的心身疾病，它的发生、发展、预后和转归与病人的生理、心理和社会适应能力都有着密切关系。因此，在设计临床治疗和康复治疗方案时，既要重视消除肿瘤、增强体质，又要重视心理和社会功能的重建。

三、健康的新概念

一提到健康，常听人说：“我身强力壮，所以我很健康。”“我全身上下没什么毛病，所以我很健康。”“我能吃、能喝、能干、能睡，没有疾病，所以我是健康的。”这些说法听起来都不无道理，所以我们不能说它完全错了，但是它们都存在着一定的局限性，因为它们只说明了健康的某些方面。稍作分析不难看出，这些说法只强调了人的身体健康。

前面述及，人是生物属性、社会属性和精神属性的统一体。那么，作为衡量一个人生存、成长、生活、学习和工作状况的“健康”这一概念，就不能仅考虑

生物属性而只谈人的身体健康了。其实，世界卫生组织从成立时起就明确提出：健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不是没有疾病和虚弱的状态。虽然，这一健康概念有点过于理想化，但它却为人们追求健康和怎样获得和保持健康指出了明确的方向。

世界卫生组织之所以把身体健康、心理健康和社会健康放到一起考虑，是因为它们三者之间存在着相互影响、相互制约、相互促进的不可分割的关系。生理健康为心理和社会健康提供生物学基础和前提，反过来，心理和社会健康又能为生理健康保驾护航。

从人的本性、现代医学模式及健康新概念中可以看出，它们不约而同地都提到了人的生物（生理）、心理（精神）和社会三个要素，这说明人的这三种要素从本质上就是密不可分的。我们在说明肿瘤康复概念时也强调了这一点。概念中提到的调动医、患、家庭和社会各方面的积极性，综合运用西医、中医、心理、营养、身心锻炼、社会支持等措施和技术，在实施康复治疗的主题和方法上就充分考虑了生理、心理和社会三个要素作用。接着提到的“最大限度地改善病人的生活质量，延长病人的生存期，提高癌症的治愈率，帮助病人早日回归社会”是四个肿瘤康复目的，更是围绕让病人恢复全面健康而制订的。

第三节 癌症康复的必要性及在整个治疗中的地位

一、癌症康复的必要性

恶性肿瘤是一类难治的慢性全身性疾病。目前，治疗癌症尚缺乏特效的根治方法。临床上，通过手术、放疗和化疗，即使把肉眼能见的肿瘤完全清除，或达到完全缓解，也很难保证日后不再复发或转移。因此，每一个病人都需要后续的康复治疗。

随着社会的发展，生活水平的提高，人们非常珍惜生活，追求生活质量，更珍惜自己的健康和生命。癌症尽管难治，但每个病人都渴望能够得到治愈。科学的临床治疗无疑是治愈疾病的关键措施，但一个人不能一直住在医院里，出院以后如何尽快恢复健康、如何防止复发和转移、如何适应新的家庭和社会生活等涉及康复的问题都是病人非常关心的。

癌症病人有以下几方面的康复需要。

1. 身体方面 癌症病人除渴望尽快清除体内的肿瘤以外，也希望能及时解