

非常健康

编著 张世蔚

肺癌



吴孟超

朱庆生

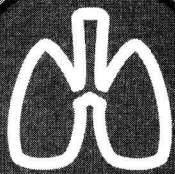
临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

100
万册



编著 张世蔚

肺癌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肺癌 / 张世蔚编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2011.1

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-6898-5

I. 肺… II. 张… III. 肺肿瘤—防治 IV. R734.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 141166 号

非常健康 6+1

肺癌

编 著 张世蔚
责任编辑 李 纯
特约编辑 李惠兰
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 5.875
字 数 140 000
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6898-5
定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

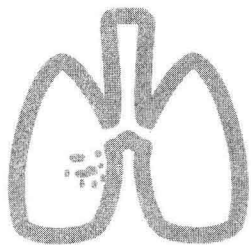
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

一位资深教授老王，日常生活很有规律，但吸烟也像生活一样有规律。除早餐外，饭后一支烟雷打不动，讲完课、下了班一支烟，如厕时一支烟，不过总量也不多，一天顶多 10 支。可刚过 64 岁生日，这一规律被打破了，突然开始咳嗽、咳痰，胸闷不适，服抗生素 3 天无效，拍 X 线胸片报告是炎症，改用静脉滴注，好像稍有好转，也没太意。然而，不经意中过了 3 个月，病情突然加重，而且瘦了不少。再次看医生，一查 CT，坏了——周围性肺癌。立刻找当地最有经验的胸外科医生手术，可是，为时已晚，虽经精心调养，还是不到 3 个月，肺癌扩散，医治无效，撒手人寰。

也许有人会想，肺癌嘛，绝症，落到谁头上都有难有活路。其实不尽然，像老王教授，要是不吸烟，也许就不会得肺癌了；要是刚开始咳嗽就做手术，也许还可能起死回生。

本书用通俗文字，图文并茂的形式，向您介绍肺癌是怎么来的，又是如何东窗事发的，我们又怎样才能斗败癌魔，快乐踏实地活着。

目 录



- 一、认识肺才能保护肺 / 003
 - (一) 肺主气，司呼吸 / 003
 - (二) 左邻右舍和谐相处 / 004
- 二、肺癌——令人深思和沉重的话题 / 006
 - (一) 肺癌是不治之症吗 / 006
 - (二) 追根溯源找祸根 / 009
- 三、肺癌的裁定 / 012
 - (一) 肺癌病人的信息 / 012
 - (二) 医师检查发现的信息 / 014
 - (三) 仪器检查明察秋毫 / 015
- 四、肺癌治法何其多 / 018
 - (一) 手术切除治疗 / 018
 - (二) 放射线治疗（放疗） / 019
 - (三) 化疗 / 020

(四) 免疫治疗 / 022

(五) 中医药治疗 / 023

五、治疗发生并发症 要治要防莫大意 / 025

(一) 肺癌手术并发症 / 025

(二) 肺癌放疗的并发症 / 025

(三) 肺癌化疗的并发症 / 028

六、患肺癌又有其他疾病怎么办 / 030

第二部分 P033
治疗是银 调养是金

一、首先做好精神调养 / 036

二、树立好习惯 健身更长寿 / 039

(一) 肺癌病人要树立良好心理习惯 / 039

(二) 肺癌病人要养成好的生活习惯 / 040

三、肺癌调养怎样吃 / 042

(一) 吃哪些食品有益健康 / 042

(二) 要有良好的饮食、卫生习惯 / 044

(三) 清除体内的垃圾 / 046

四、科学护肺保健康 / 047

五、肺心相邻 兼顾调养 / 051

六、怎样评估癌症病人的生活质量 / 053

第三部分

P055

家庭护理要统筹兼顾

- 一、做好肺癌病人的家庭护理工作 / 057
- 二、安排好居住条件 / 058
- 三、调配饮食, 适当活动 / 059
- 四、家庭护理的方方面面 / 060
 - (一) 注意观察主要问题 / 060
 - (二) 遇到问题要学会妥善护理 / 060
 - (三) 肺切除后的家庭护理 / 061
 - (四) 肺癌放疗前后的护理 / 062
 - (五) 化疗后的家庭护理 / 064
 - (六) 防止呼吸衰竭的产生 / 065
- 五、各种特殊情况的护理 / 067
 - (一) 预防心脏疾病的护理 / 067
 - (二) 预防血管栓塞的护理 / 068
 - (三) 预防术侧胸壁肌肉粘连 / 069
 - (四) 放射性肺炎的家庭护理 / 069
 - (五) 无论肝病有无 家庭护理为先 / 071
 - (六) 肾受伤害的护理 / 074
 - (七) 肺癌疼痛的家庭护理 / 076

(八) 危重病人的家庭护理 / 080

六、莫为脱发增烦恼 / 081

七、良好睡眠益健康 / 084

八、癌症不是传染病 / 087

第四部分 P089
营养进补莫等闲

一、一日三餐为谁忙 / 091

二、警惕营养过剩 / 093

三、癌症病人的营养问题 / 095

(一) 营养状况的评估 / 095

(二) 营养不良产生的原因 / 096

(三) 营养不良的危害 / 097

(四) 营养不良的治疗 / 097

(五) 肺癌病人的营养治疗 / 098

(六) 肺癌病人手术前后怎样吃 / 101

四、肺癌不可怕 食疗方来帮忙 / 103

(一) 原发性肺癌食疗方 / 103

(二) 晚期肺癌食疗方 / 104

(三) 肺癌进补及治疗肺癌症状的食疗方 / 105

(四) 化疗期间吃什么好 / 107

(五) 保肝、护肝食疗方 / 108

第五部分 P111
加强锻炼促进康复

- 一、癌症病人进行锻炼是益还是害 / 114**
 - (一) 癌症病人可以进行体育锻炼吗 / 114
 - (二) 纠正运动锻炼的错误观点 / 115
 - (三) 适当体育锻炼可防治癌症 / 116
 - (四) 康复期锻炼益处多 / 117
- 二、肺癌病人坚持运动的目的 / 119**
- 三、肺癌病人应怎样运动 / 121**
 - (一) 锻炼的最佳时间 / 121
 - (二) 病人运动锻炼的方式 / 124
 - (三) 运动量要注意 / 124
 - (四) 运动时注意“四忌” / 126
- 四、手术前后怎样锻炼呼吸功能 / 128**
 - (一) 术前呼吸功能的锻炼 / 128
 - (二) 术后呼吸功能的训练 / 129
- 五、现代流行的锻炼方法 / 131**
 - (一) 有氧锻炼法 / 131
 - (二) 娱乐消遣法 / 131
 - (三) 保健养生法 / 131



一、肺癌猖獗如何防治 / 139

- (一) 预防肺癌，要先找诱因 / 139
- (二) 提高综合素质，预防癌症 / 140
- (三) 时刻防癌不放松 / 141

二、癌转移不全是晚期 转移癌要防更要治 / 144

- (一) 为什么形成转移癌 / 144
- (二) 预防转移应提高身体免疫功能 / 145
- (三) 积极治疗转移癌 / 146

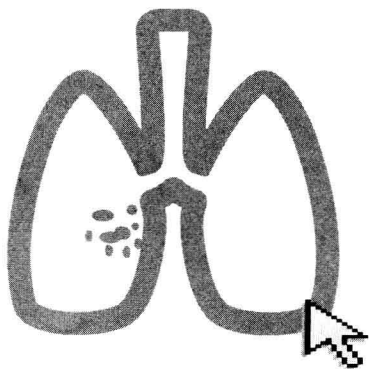
三、肺癌转移的诊断与治疗 / 147

- (一) 肺癌脑转移 / 147
- (二) 肺癌肝转移 / 149
- (三) 肺癌骨转移 / 151

四、晚期也要与癌“斗” / 153

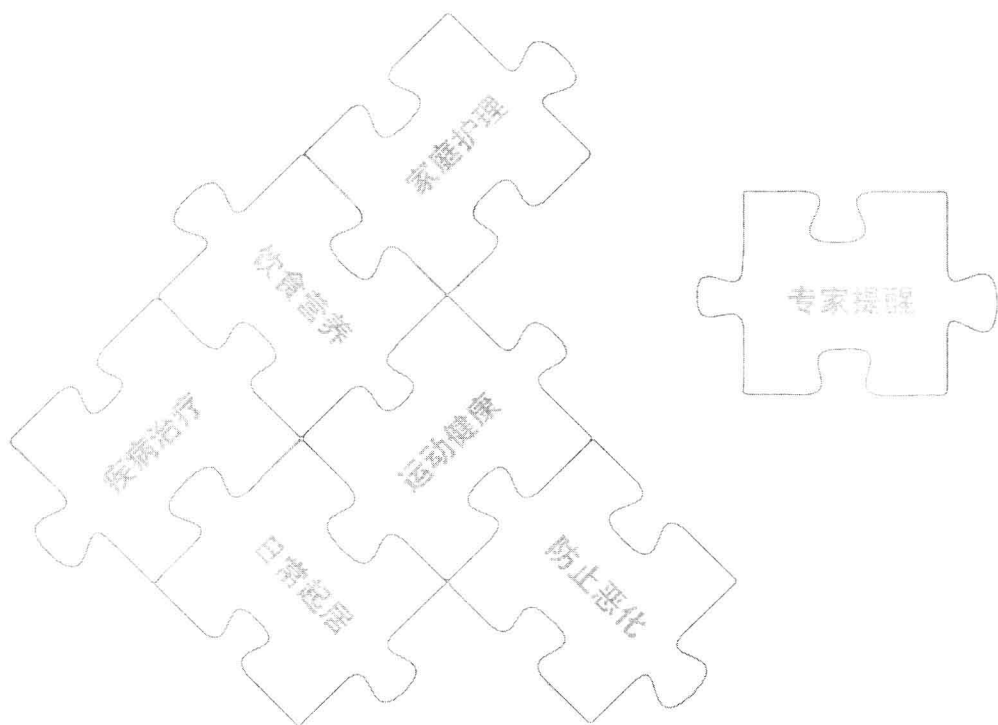
- (一) 晚期也不能放弃治疗 / 153

- (二) 肺癌晚期的信息 / 154
- (三) 肺癌晚期的治疗问题 / 155
- (四) 治疗肺癌的偏方 / 156
- 五、患癌者能与癌共存吗 / 158
- 六、癌症能自愈吗 / 160



第一部分

抗癌要从诊治中取胜



自 测 题

.....

1. 肺分哪几块？怎样分布？
2. 心、肺是邻居，其功能有何关联？
3. 肺功能不良会出现什么问题？
4. 原发性肺癌可向哪些器官转移？
5. 哪些癌可转移到肺形成肺癌？
6. 肺癌要经历哪些过程才能明确诊断？
7. 手术切除、放疗、化疗分别可治疗什么样的肺癌，这些方法可能发生哪些副作用？
8. 肺癌的治疗要重视哪些问题？
9. 裁定肺癌最后靠什么检查的结果？
10. 有肺癌又有其他疾病怎样治疗？

如果你对上述问题没有把握，不要紧，看过本书后你就会找到答案。