

主 编 饶忠华  
执行主编 虞 豪

# 癌症患者 康复白助手册

◆ 谢 爽 编著

◇ 上海科技教育出版社



患者白助手册书系

患者自助手册书系

主 编：饶忠华

执行主编：虞 豪

# 癌症患者康复自助手册

谢 爽 编著

上海科技教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

癌症患者康复自助手册/谢爽编著. 上海: 上海科技教育出版社, 2006. 1

(患者自助手册书系/饶忠华主编)

ISBN7-5428-4045-2

I. 癌... II. 谢... III. 癌—治疗—手册  
IV. R730. 5-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第145612号

## 患者自助手册书系

### 癌症患者康复自助手册

编 著: 谢 爽

责任编辑: 蔡 婷

装帧设计: LC 工作室

出版发行: 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

[www.sste.com](http://www.sste.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟兴达印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 115千字

印 张: 5

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN7-5428-4045-2/R·314

定 价: 9.80元

# 目 录

## ◆ 1 基础知识篇 / 1

- ◇ 什么是肿瘤 / 3
- ◇ 癌症和肿瘤是一回事吗 / 4
- ◇ 良性肿瘤和恶性肿瘤怎样区分 / 5
- ◇ 常见的致癌化合物有哪些 / 7
- ◇ 长期受强烈紫外线照射易致癌吗 / 8
- ◇ 人为什么会生癌 / 9
- ◇ 哪些疾病容易转化成癌 / 10
- ◇ 原发癌、复发癌和转移癌有何区别 / 12
- ◇ 常见肿瘤的早期征兆有哪些 / 13
- ◇ 什么是原位癌和浸润癌 / 16
- ◇ 怎样进行自我检查 / 17
- ◇ 决定癌转移的因素有哪些 / 18
- ◇ 如何预防癌症的转移 / 19
- ◇ 肿瘤会自然消退吗 / 20
- ◇ 癌症的检查手段有哪些 / 22
- ◇ 癌症的治疗手段有哪些 / 24
- ◇ 肿瘤的治疗原则是什么 / 27
- ◇ 癌症患者的生存期与什么有关 / 29
- ◇ 医师常说的 5 年生存率是怎么回事 / 30
- ◇ 肿瘤确诊的依据是什么 / 31
- ◇ 5 年不复发就能说明是治愈了吗 / 32
- ◇ 癌症能根治吗 / 33



- ◇治疗的力度越大越好吗 / 34
- ◇什么情况属于没有治疗价值 / 35
- ◇骨转移就没有治疗价值了吗 / 36
- ◇脑转移就毫无办法了吗 / 37
- ◇手术和放、化疗会促进肿瘤转移吗 / 38
- ◇癌症能预防吗 / 40
- ◇什么是面对转移和复发的自我调适法 / 41
- ◇转移和复发时应采取哪些治疗方式 / 42
- ◇康复期的治疗对复发的影响有哪些 / 43
- ◇什么是胃肠营养支持法 / 44
- ◇环境与肿瘤有什么关系 / 45
- ◇职业与癌症有什么关系 / 46
- ◇吸烟与癌症有什么关系 / 47
- ◇饮食与癌症的关系如何 / 48
- ◇癌症与免疫功能有何关系 / 49
- ◇癌症与基因有何关系 / 50
- ◇癌症会遗传吗 / 51
- ◇哪些癌症和遗传有关 / 53
- ◇癌症会传染吗 / 54
- ◇常见的可以使人致癌的因素有哪些 / 55
- ◇与饮食有关的癌症有哪些 / 58
- ◇与微生物感染有关的肿瘤有哪些 / 61

## ◆ 2 带癌生存篇 / 63

- ◇什么是带癌生存 / 65
- ◇癌症治疗的目标是什么 / 66
- ◇带癌生存的必要条件是什么 / 67
- ◇掌握自己命运是带癌生存首要条件吗 / 69
- ◇为什么要科学理性地对待肿瘤 / 70
- ◇为何要选择正确的适度的治疗手段 / 71
- ◇及早发现治疗转移、复发意义何在 / 72

- ◇如何避免并及时处理肿瘤并发症 / 73
- ◇态度和信心是带癌生存的关键吗 / 75
- ◇癌症的发生和人体免疫力有何关系 / 76
- ◇增强人体的免疫功能要做什么 / 78
- ◇治疗癌痛有何重要意义 / 79
- ◇世界卫生组织的三阶梯疗法是什么 / 80
- ◇什么是恶病质 / 81
- ◇什么是体疗 / 82
- ◇癌症放疗后做些什么锻炼 / 83
- ◇静养是癌症患者的最佳生活方式吗 / 84
- ◇癌症患者手术后如何进行康复锻炼 / 85
- ◇群体锻炼对癌症患者的作用如何 / 86
- ◇癌症患者康复后能否参加体育锻炼 / 87
- ◇体能好就是免疫功能好吗 / 89
- ◇精神因素和癌的关系如何 / 90
- ◇什么是癌症的精神疗法 / 93
- ◇精神、心理康复的重要性在哪里 / 94
- ◇恐癌心理与恐癌症是怎么回事 / 95
- ◇怎样消除癌症患者的恐惧 / 96
- ◇让患者了解病情还是向患者保密好 / 97
- ◇不良情绪对癌症有什么影响 / 99
- ◇什么是癌性格 / 101
- ◇癌症患者化、放疗时需要精神疗法吗 / 105
- ◇什么是自我暗示疗法 / 106
- ◇食管癌患者有何饮食禁忌和食疗方 / 108
- ◇肺癌患者饮食宜忌和食疗方有哪些 / 110
- ◇胃癌患者饮食宜忌和食疗方有哪些 / 112
- ◇肝癌患者饮食宜忌和食疗方有哪些 / 114
- ◇胰腺癌患者有哪些食疗方 / 116
- ◇肠癌患者有哪些食疗方 / 117
- ◇膀胱癌患者有哪些食疗方 / 119



- ◇肾癌患者有哪些食疗方 / 121
- ◇乳腺癌患者有哪些食疗方 / 122
- ◇卵巢癌患者有哪些食疗方 / 124
- ◇子宫颈癌食疗方有哪些 / 125
- ◇脑肿瘤食疗方有哪些 / 127
- ◇淋巴瘤食疗方有哪些 / 129
- ◇白血病食疗方有哪些 / 131
- ◇鼻咽癌食疗方有哪些 / 133
- ◇定期检查对防癌有什么重要意义 / 134
- ◇哪些食物吃多了容易致癌 / 136
- ◇怎样消除食物中的致癌物 / 138
- ◇茶叶为什么可以抑癌 / 139
- ◇肿瘤患者能吃补药吗 / 140
- ◇癌症患者是否需要忌口 / 141
- ◇癌症患者可以吃鸡蛋吗 / 143
- ◇癌症患者发热如何进行家庭护理 / 144
- ◇放疗患者如何清洁和保护皮肤 / 145
- ◇放疗后如何解决脱发的问题 / 147
- ◇癌症患者能结婚吗 / 148
- ◇肿瘤患者能有性生活吗 / 149
- ◇癌症患者能怀孕吗 / 150
- ◇如何克服生殖器癌引起的性交问题 / 151



# 1 基础知识篇





## 什么是肿瘤

肿瘤，是人体的正常细胞在有关因素作用下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。它与正常组织和细胞不同，呈无规律的迅速生长，以至于可以破坏正常组织、器官的结构并影响其功能。

肿瘤细胞与正常细胞相比，结构、功能和代谢都异常，它们具有超过正常的增生能力，这种增生和机体不相协调。非肿瘤性增生与肿瘤性增生不同，前者常有明显的刺激因素，且增生限于一定程度和一定时间，一旦此因素消除，即不再增生。如超越一定限度，发生质变，则也可变为肿瘤性增生。

恶性肿瘤细胞还能向周围组织浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官、组织，继续成倍地增长，造成对人体或生命极大的危害。

人体各部位是由不同细胞和组织构成，除头发、牙齿和指（趾）甲以外，几乎所有的器官和组织、细胞都可以发生肿瘤。因此，肿瘤不是一种单纯的疾病，而是一大类复杂的疾病，其特征为异常细胞的失控生长，可移植性和退行性发育。☺





## 癌症和肿瘤是一回事吗

人们常常把癌与瘤混为一谈，严格地讲，癌与瘤是不同的。癌是一种上皮组织的恶性肿瘤，而瘤则是良性肿瘤与恶性肿瘤的总称。

良性肿瘤一般生长缓慢，有的生长到一定时期会停止生长，如黑色素瘤（即黑痣），有明显的界限，包膜完整，不向外扩散，大多不会影响人的生命。良性肿瘤手术可以完整切除，术后一般不会复发。少数良性肿瘤在一定条件下逐渐转变为恶性肿瘤，如结肠腺瘤可恶变为腺癌，所以应及早治疗。恶性肿瘤生长迅速，无包膜，与正常组织分界不清，质地坚硬。肿瘤细胞还能向周围蔓延、扩散，有强大的破坏性。晚期常常固定于某一个或某几个组织器官上，出现坏死、溃疡及出血，并难以止血和愈合。手术后不仅较易复发而且细胞还能沿着小的淋巴管和血管蔓延到身体其他部位。对机体的影响除了阻塞、压迫，还可有其他危害，甚至造成死亡。☺



### 患者手术后药膳之龙眼猪骨炖甲鱼

龙眼肉 30 克、猪脊骨 300 克、甲鱼 1 只（150 ~ 250 克）。将猪脊骨斩碎。用沸水烫甲鱼，使其排尽尿液，截去头爪，去除内脏，洗净切块。加适量水久熬，少量盐调味分次服用。适用于患者手术后调养。



## 良性肿瘤和恶性肿瘤怎样区分

良性肿瘤与恶性肿瘤无论从宏观到微观，从外表到内部结构，从它们的临床表现到对人体的危害，都有明显的不同。医师们根据专业知识、临床经验、某些特殊的检查方法，一般都能正确地区分肿瘤的良、恶性。当然，也有少数肿瘤介于良、恶性之间，便难以区分了。

良性肿瘤一般生长缓慢，可以在体内存在几年或几十年，呈膨胀性地生长，有较清楚的界限。居于皮下软组织中的良性肿瘤，用手往往可以稍稍推动。常用外科治疗，手术较容易切除，切除后一般不会复发或转移。良性肿瘤的细胞形态和正常组织的细胞形态比较接近，细胞分化好（细胞成熟），大多数良性肿瘤有一层纤维薄膜包裹，通常没有浸润性（不规则地向外侵犯）扩张，对人体危害较小。但如果一些良性肿瘤生长在人的重要部位，如脑的良性肿瘤，如不及时治疗，也能威胁人的生命。再如妇女的子宫肌瘤，虽属良性，当生长部位靠近子宫内膜，可能引起阴道出血，如经久不治，可以引起严重贫血。还有，食管内良性的平滑肌瘤当长到一定大小时也会引起饮食吞咽困难。少数良性肿瘤在一定条件下，可以逐渐变成恶性，所以，良性肿瘤也要适时治疗。

恶性肿瘤大多生长较快，肿瘤界限不太清楚。恶性肿瘤位于表浅部位者，往往不易推动，浸润性生长，如不及时治疗可发生转移性癌瘤。如果治疗不彻底易于复发或转移。恶性肿瘤细胞的形态与正常细胞的形态很不相同，细胞分化不完全，多不成熟。恶性肿瘤外面通常没有薄膜包裹，不但体积长大，恶

性细胞还向周围浸润扩散。长到一定程度可能引起表面破溃，或糜烂出血，或渗出异味液体，或引起疼痛。恶性细胞还可能沿着淋巴管或血管扩散到身体其他器官或组织内，产生转移性癌瘤。如继续发展，会危及人的健康与生命。☺



### 放、化疗肿瘤患者药膳之参芪炖胎盘

鲜胎盘 1 具、黄芪 60 克、党参 60 克、当归 20 克、生姜 15 克、菜油、白胡椒、料酒、盐、味精适量。将胎盘洗净，放入开水中煮沸 3 分钟，捞出后放入沙锅内，加入诸中药及清水，水开后去浮沫，入生姜，用文火炖至胎盘熟透，加调料即可食用。大补气血，适用于气血虚弱，形瘦乏力，精神不振，面色憔悴，放、化疗致红、白细胞下降明显。





## 常见的致癌化合物有哪些

常见的致癌化合物如多环芳烃化合物，包括 3,4-苯并芘、苯并蒽、甲基胆蒽（又叫奶油黄）、苯等。化学性致癌物还有偶氮染料、无机砷、石棉、铬、镍等。

亚硝基化合物常以亚硝胺类化合物为其代表，它是一类很强的致癌物，我国腌制肉类时常加入亚硝酸盐作为防腐剂，此物与肉类中的胺相结合，便可产生致癌物亚硝胺。☺



### 前列腺癌食疗方之龙蛇蒸甲鱼

甲鱼 1 只（约重 750 克）、熟笋 50 克、鲜金针菇 40 克、火腿肉 15 克、红枣 6 枚、鸡清汤、料酒、葱节、姜块各适量。将龙葵、白英、蛇莓、半枝莲、白花蛇舌草各 30 克，牡蛎 60 克，装入纱布袋内扎口，加水煮出药汁，留药汁去纱布袋；甲鱼斩杀后放入沸水中烫洗，并去内脏，洗净后放入锅内，加水、葱节、姜块，烧沸后焖 5 分钟捞出洗净；火腿肉、熟笋切片，塞入甲鱼腹中，放入沙锅内，加红枣、葱节、姜块、料酒、药汁、鲜鸡清汤，上蒸笼用大火蒸 1 小时，出笼，捞出葱姜，调好口味即可。其清热解毒，益气散结利水。适用于前列腺癌小便不利，小腹坠胀，腰背或下肢疼痛。



## 长期受强烈紫外线照射易致癌吗

人们的皮肤长期受到强烈的太阳光中的紫外线照射后，起初皮肤干燥、脱屑、形成黑斑、皮肤萎缩，接着过度角化，进而形成乳头状瘤，并可能发展为皮肤癌。有遗传性着色性干皮病的患者，更容易发生皮肤癌。



### 前列腺癌食疗方之芪杞炖乳鸽

乳鸽1只、黄芪30克、枸杞子30克。先将鸽子去内脏洗净，腹内纳入黄芪、枸杞子，加调料适量，煮至熟烂。



### 前列腺癌食疗方之蛇草薏苡仁粥

白花蛇舌草100克、生粉60克、薏苡仁60克。将白花蛇舌草洗净，加水1500毫升，煮开后用文火煎15分钟，去渣取汁，加薏苡仁煮至其裂开，再加生粉，煮熟为度。



### 前列腺癌食疗方之葵髓茶

向日葵杆的内髓芯30克。将葵髓芯加水煎汁即可。辅助治疗前列腺癌。



## 人为什么会生癌

癌变是指正常细胞或良性肿瘤细胞转化为恶性肿瘤细胞的过程。癌变的真正机制尚未明确，一般认为是外界的或内在的因素影响细胞基因，或激活癌基因，或抑制抑癌基因造成的。也可能是多种因素、多种机制综合作用，影响调控细胞生长、分化的基因表达与变化的结果。多数癌肿可能从单个细胞演变而来。人体受某些化学、物理、生物等因素的影响，细胞的遗传物质 DNA 发生改变，形成变异细胞，这个阶段为第一阶段，称为启动阶段。在此阶段可以有癌前病变，但细胞或组织的表型仍然正常。第二阶段为促进阶段，在这一阶段癌细胞形成并有恶性性状的表现。第三阶段称为演进阶段，是恶变的巩固。癌肿的形成，还受机体因素的影响，如遗传因素、免疫功能等。



### 放、化疗肿瘤患者药膳之八珍鸡汤

母鸡 1000 克、当归 6 克、熟地黄 6 克、川芎 6 克、党参 10 克、白术 6 克、茯苓 10 克、甘草 6 克。将鸡肉、生姜、诸药（用纱布包好），放入沙锅内，注入清水，水开后撇去浮沫，移文火炖至鸡肉熟烂，加盐等调料即成。其气血双补，适用于肿瘤患者气血虚弱，形瘦乏力，面色憔悴，对放、化疗致红、白细胞下降疗效明显。



## 哪些疾病容易转化成癌

有一些疾病本身并不是癌，但在某些因素的作用下，很容易转变成癌，我们把这类疾病称为癌前病变。如宫颈鳞状上皮的重度不典型性增生，如果不进行适当的治疗，10年后大约有1/3的患者会发展为宫颈癌。又如，未经治疗的乳腺囊性增生症的癌变率为2.34%左右。因此，对癌前病变要进行积极的治疗。目前公认的癌前病变有如下数种。

### 皮肤及黏膜的癌前病变



常见的有白斑、慢性溃疡、瘻管、黑痣等，且容易发现。黏膜白斑好发在口腔、外阴、子宫颈等处。表现为上皮增厚、粗糙，呈灰白色。如果出现糜烂，则可能已经癌变。皮肤慢性溃疡，持续3个月以上不愈者，就有可能癌变。皮肤黑痣出现发痒、破溃、迅速长大等，应及时切除，否则有变成恶性黑色素瘤的可能。

### 口、唇的擦伤、裂痕

口、唇的擦伤、裂痕要及时治疗，出现瘤状物要及时切除。保护口唇不发生皸裂，避免物理性机械损伤是预防唇癌的有效方法。

### 胃溃疡、萎缩性胃炎、结肠炎、结肠息肉等

对久治不愈的胃病及息肉应手术切除，以防胃癌、食管癌、肠癌发生。