

· 健康教育系列丛书 ·

总主编 / 徐淑秀

肿瘤

防治康复指导

◆ 主 编 / 张 利



ZHONGLIU
FANGZHI KANGFU ZHIDAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

健康教育系列丛书

总主编 徐淑秀

肿瘤防治康复指导

ZHONGLIU FANGZHI KANGFU ZHIDAO

主编 张 利

编著 张 利 卞建军 周雪妃



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤防治康复指导/张利主编. —北京:人民军医出版社,
2013.8

(健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-6745-8

I. ①肿… II. ①张… III. ①肿瘤—防治—问题解答
IV. ①R73—74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 153280 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:3.625 字数:84千字

版、印次:2013年8月第1版第1次印刷

印数:0001—4500

定价:13.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

《健康教育系列丛书》编委会名单

总 主 编 徐淑秀

主 任 徐淑秀 谢 虹

副 主 任 谢 晖 张 静 陈 刚

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茜 朱宁宁 李金芝

张 利 张 静 陈 刚

徐 静 徐淑秀 徐锦程

高自清 韩跃峰 谢 虹

谢 晖

内容提要

本书以问答形式介绍了肿瘤的基本知识,以及在肿瘤预防、诊断、治疗与康复中可能遇到的问题,并针对癌性疼痛提供了详细的解决方法,还介绍了目前较先进的癌症治疗方法,同时引入了肿瘤治疗的新概念(如与癌症共存等)。书中所列的问题针对性、实用性强,对问题的解答亦兼顾了科学性与普及性。本书可供肿瘤患者及其家属、基层医务人员和护理工作阅读参考。

序

健康是幸福生活的基础,比金钱更可贵,比时间更珍贵。然而我国目前依然面临着传染病、慢性病、肿瘤疾病和精神心理等卫生问题的多重威胁,特别是因不良生活方式或行为习惯引发的疾病,如高血压病、高脂血症、肥胖症、心脑血管疾病及癌症的发病率都呈明显的上升趋势,并且都有年轻化的倾向。在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天,如何才能获得健康、增进健康成为人们越来越关注的话题。很多人过多依赖营养保健品及医药技术,而忽视了自身在增进健康中的作用。自我保健知识的缺乏,使人们遭受了许多本来可以预防和避免的疾病,还令不少患者失去了本来可以医治疾病的时机,降低了人们的健康水平和生活质量。

其实,我们每个人都可以自觉地重视并控制自己的健康。其前提就是要摒弃以往错误的思维定式,形成科学的生活习惯,做自己的保健专家,为自己的健康把脉,对自己的健康负责。成为这样的专家并不是遥不可及的梦想,越来越多的人在自我保健中获益。我们编写的这套丛书共12本,参考了发达国家防治慢性疾病的先进思路与方法,结合我国医学专家多年的临床经验与科研成果,从科学、实用的角度出发,介绍了各种常见病、多发病的基本知识、检查方法、治疗手段、预防措施、自我护理、社会生活、康复保健等方面的内容。

本套丛书内容丰富,条理分明,通俗易懂,贴近大众生活。有助于临床医护工作者和社区医务工作者,拓展健康教育内容,明确

健康教育的时机和技巧;还有助于患者获得疾病知识,纠正不良生活方式,掌握自我护理的知识和技术,促进早日康复;更有助于广大民众形成健康意识,了解保持与增进健康的知识与方法。

本套丛书是安徽蚌埠市科学技术局 2009 年度指导性科技计划项目(编号 200977-14)。在本套丛书编写过程中得到了安徽蚌埠市科协的大力支持,在此一并感谢!

徐淑秀 谢 虹

2013 年 3 月

前 言

恶性肿瘤是严重威胁我国居民生命健康的主要杀手。恶性肿瘤死亡约占我国城乡居民总死亡构成比的 22.32%，占各类疾病死因的第 2 位，在城市已居首位。目前恶性肿瘤的死亡率比 20 世纪 70 年代中期增加了 83.1%，比 90 年代初期增加了 22.5%。与环境和生活方式有关的肺癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌等恶性肿瘤死亡率及其构成比呈明显上升趋势，其中肺癌和乳腺癌上升幅度最大。

肿瘤不仅给患者造成生理上的巨大伤害，同时在心理上、精神上也给患者带来了严重创伤。它无情地夺去了无数人的生命，给无数人的生活带来了磨难，破坏了无数人幸福美满的生活。然而，更令人震惊的是，在实际工作中，仍可见到不少患者因缺乏癌症防治知识，延误了早期诊断和治疗，到医院就诊时已失去了治疗的最佳时机。

作为一名医务工作者，常常会遇到患者和其家属问及有关肿瘤的各种问题，深感普及防治肿瘤知识的必要性和紧迫性。为了加强肿瘤防治知识的宣传教育，推广和普及防癌抗癌常识，以早日实现人类征服癌症的目标，我们编写了这本介绍防癌抗癌知识的科普读物。全书采用问答的形式，通俗地介绍了肿瘤防治方面的有关知识，包括基本知识、病因、预防、诊断、治疗和康复过程中可能遇到的各种问题，特点是人人参与、科学预防、从我做起、群防群治，重点在于早期发现、早期诊断、早期治疗，并积极推崇合理应用

综合性、规范化的治疗技术,争取最佳治疗效果,走出肿瘤防治的误区,使人们真正树立战胜癌魔的信心和决心,尽量减少肿瘤患者的痛苦,提高他们的生存质量和延长患者生存期。

书中可能存在疏漏和不足之处,敬请同仁和广大读者指正。

编 者

2013 年 3 月

目 录

一、肿瘤的健康教育	(1)
(一)认识肿瘤.....	(1)
1. 什么是肿瘤？什么是癌症？它们是什么关系？	(1)
2. 癌瘤对人体有哪些危害？	(2)
3. 什么是肿瘤转移？肿瘤为什么会发生转移？	(3)
4. 癌症的转移途径有哪些？	(3)
5. 什么是癌症的复发？癌症为什么会复发？	(4)
6. 儿童会患癌症吗？	(4)
7. 年轻人患癌症有何特点？	(5)
8. 为什么社会心理压力加大会导致年轻癌症患者增多？	(5)
9. 为什么中老年人易患癌症？	(6)
10. 癌症是否会遗传？	(7)
11. 癌症是否会传染？	(7)
(二)肿瘤的病因.....	(8)
1. 人为什么会患癌症？	(8)
2. 癌症的发生有哪几方面的原因？	(9)
3. 环境与癌症有什么关系？	(9)
4. 职业与癌症有什么关系？	(10)
5. 吸烟与癌症有什么关系？	(11)
6. 饮酒与癌症有什么关系？	(11)
7. 饮食与癌症有什么关系？	(12)
8. 室内装修材料会致癌吗？室内装修时应注意些什么？	(13)



9. 塑料制品会致癌吗？使用时应注意些什么？	(14)
10. 腌制食品为什么会致癌？	(15)
11. 熏制食品也能致癌吗？	(15)
12. 霉变食品为什么会致癌？	(16)
13. 食品添加剂是否具有致癌性？	(17)
14. 农药污染的食品真的会致癌吗？	(18)
15. 家庭中哪些因素容易导致癌症？	(18)
(三) 肿瘤的预防	(19)
1. 癌症能够预防吗？	(19)
2. 癌症的“三级预防”是什么？	(20)
3. 世界卫生组织提出的癌症预防措施有哪些？	(20)
4. 怎样防止职业危害？	(21)
5. 日常生活中如何预防癌症？	(22)
6. 饮食防癌十四法是什么？	(23)
二、肿瘤的诊断、治疗与康复	(25)
(一) 肿瘤的诊断	(25)
1. 癌症的“十大症状”是什么？	(25)
2. 如何正确对待癌症的“十大症状”？	(26)
3. 为什么说不明原因的发热要警惕恶性肿瘤？	(26)
4. 为什么说不明原因的出血常是多种癌症的共同信号？	(26)
5. 不明原因的消瘦是癌症的早期信号吗？	(27)
6. 为什么要进行癌症的普查？	(27)
7. 目前常见癌症的普查效果如何？	(28)
8. 为什么提倡自我检查和自我发现？	(28)
9. 为什么说健康体检对发现早期癌症特别重要？	(29)
10. 癌症能早期发现吗？	(31)
11. 癌症早期发现有何重要意义？	(32)
12. 癌症的检查手段有哪些？	(33)



13. B超检查适用于协助诊断哪些恶性肿瘤?	(34)
14. X线检查在肿瘤诊断中有什么作用?	(35)
15. CT检查对任何类型的肿瘤都有必要吗?	(36)
16. 磁共振成像(MRI)诊断癌瘤有何特点?	(36)
17. 磁共振成像(MRI)诊断时患者应如何配合检查?	(37)
18. 内镜检查适用于哪些肿瘤?	(37)
19. ECT协助确诊肿瘤有哪些优点?	(37)
20. 肿瘤确诊的依据是什么?	(38)
(二)肿瘤的治疗	(39)
1. 肿瘤的治疗方法有哪些?	(39)
2. 肿瘤治疗新方法有哪些?	(40)
3. 肿瘤的中医药疗法有哪些?	(42)
4. 影响肿瘤治疗效果及预后的因素有哪些?	(43)
5. 肿瘤的治疗原则是什么?	(44)
6. 肿瘤的手术治疗分几类?	(45)
7. 什么是化疗? 如何减轻化疗引起的呕吐?	(46)
8. 实施化疗的关键是什么?	(47)
9. 如何知道化疗是否正在起作用?	(47)
10. 哪些情况下要暂停化疗?	(48)
11. 哪些癌症患者适合化疗?	(48)
12. 什么是放疗?	(49)
13. 什么是根治性放射治疗和姑息性放射治疗?	(50)
14. 放疗可以治疗哪些癌症?	(50)
15. 患者应如何配合医生做好放疗?	(51)
16. 什么是癌症的介入治疗?	(51)
17. 癌症治疗以外科手术为首选吗?	(52)
18. 什么是综合治疗? 有何优点?	(53)
19. 癌症能不能根治?	(54)



20. 5年不复发能说明是治愈了吗？	(54)
21. 肝癌的手术治疗效果如何？	(55)
22. 什么是肝癌的介入性治疗？	(56)
23. 为什么大多数直肠癌手术要造“人工肛门”？ 能不能 保留肛门？	(56)
24. 乳腺癌手术后为什么常常要切除卵巢？	(57)
25. 乳腺癌能不能保留乳房？	(58)
26. 白血病的主要治疗手段是什么？	(58)
27. “骨髓移植”是怎么回事？	(59)
28. 鼻咽癌的首选治疗方法是什么？	(59)
29. 妇科肿瘤切除子宫后会变性吗？	(60)
30. 如何预防癌症的转移？	(60)
31. 如何应对癌症复发？	(61)
32. 如何对肿瘤患者进行饮食护理？	(62)
33. 手术前后怎样安排膳食？	(63)
34. 如何做好化疗、放疗患者的饮食护理？	(63)
35. 治疗的力度越大越好吗？	(64)
(三) 肿瘤的康复	(65)
1. 什么是癌症康复？ 癌症康复包括哪些内容？ 癌症康 复有什么重要性？	(65)
2. 肿瘤患者有哪些常见的心理反应？	(66)
3. 不良心理对癌症患者有什么影响？	(68)
4. 肿瘤患者家属在配合心理治疗中的误区和应对策略 有哪些？	(69)
5. 怎样做好对肿瘤患者的心理护理？	(70)
6. 医护人员和家属给患者做心理治疗时要注意哪些问 题？	(71)
7. 癌症患者“治愈”后为什么还要定期复查？	(72)
8. 康复期的治疗对复发的重要影响有哪些？	(73)



9. 癌症患者康复后可以工作吗?	(73)
10. 癌症患者康复期为什么要进行体育锻炼?	(74)
11. 常用的娱乐康复法有哪些?	(75)
12. 癌症患者能否结婚?	(76)
13. 癌症患者能不能妊娠、生育和哺乳?	(76)
14. 患癌症后可以过性生活吗?	(77)
15. 癌症患者为什么要加强营养?	(78)
16. 癌症患者应如何加强营养?	(78)
17. 肿瘤患者增加营养会使肿瘤生长加快吗?	(79)
18. 直肠癌患者人工肛门应该注意些什么?	(80)
19. 乳腺癌根治术后如何进行功能锻炼?	(81)
三、带癌生存与癌症镇痛	(82)
(一)带癌生存	(82)
1. 什么是带癌生存?	(82)
2. 癌症患者是否能与癌症共存?	(82)
3. 带癌生存的目标是什么?	(83)
4. 带癌生存的必要条件是什么?	(83)
5. 怎样实现带癌生存?	(85)
(二)癌症镇痛	(88)
1. 什么是癌症疼痛?	(88)
2. 如何正确对待癌症疼痛?	(89)
3. 什么是癌症的三阶梯镇痛疗法?	(90)
4. 三阶梯止痛法的给药原则是什么?	(91)
5. 癌症疼痛的治疗方法有哪些?	(91)
6. 常用的癌症止痛药物有哪些类型?	(92)
7. 如何正确使用镇痛药物?	(93)
8. 镇痛药有哪些不良反应?	(94)
9. 何谓“患者自控镇痛法”或“需求性镇痛法”?	(95)
10. “患者自控镇痛法”有哪些优点?	(96)

一、肿瘤的健康教育

(一)认识肿瘤

1. 什么是肿瘤？什么是癌症？它们是什么关系？

肿瘤是指人体中正常的组织细胞在某些内、外因素长期作用下，引起细胞异常增生形成的新生物。临床上表现为局限性肿块，因此被称为肿瘤。

肿瘤细胞则是由人体内的幼稚细胞转化而来的，具有与正常细胞不同的形态、代谢、功能及超常的增生能力，不因病因消除而停止增生，不受机体生理调节，并破坏正常的组织与器官。人体除了毛发、牙齿和指(趾)甲外，其他任何部位都可发生肿瘤，并可发生于任何年龄。

肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤的特点是肿瘤细胞与起源组织的正常细胞面貌相似，在发生的脏器或组织生长缓慢，生长方式为“膨胀性生长”(膨胀性生长是指肿瘤对周围正常组织仅发生推移挤压作用)，与周围组织有包膜相隔，界限分明，且生长常有一定的“自限性”，即有一定的自我约束机制。只要手术切除干净(完整切除)，罕有复发。

良性肿瘤对机体破坏性较小，除非生长在要害部位(如大脑)或瘤细胞能分泌大量激素，一般不会置人于死地。

恶性肿瘤的特点是瘤细胞的形态与发生处的正常组织细胞形态相差甚远，生长方式为“浸润性生长”(即肿瘤与周围正常组织



无明显界限,瘤体表面有许多“蟹足样”瘤组织散在于周围正常组织中),肿瘤对周围正常组织除有推移挤压作用外,还直接浸润和破坏周围的正常组织,即使手术切除了肿瘤,仍有复发的可能性,并可从一处跑到另一处(医学上称为转移)。其对人类的危害较良性肿瘤大得多,目前已成为人类死亡的主要原因。

准确地说,恶性肿瘤包括癌症。在医学上恶性肿瘤包括癌症和肉瘤。良性肿瘤一般称瘤。恶性肿瘤来自上皮组织称为癌,来源于间叶组织称为肉瘤,胚胎性肿瘤常称为母细胞瘤。

2. 癌瘤对人体有哪些危害?

由于癌瘤生长速度较快,并可发生转移,故对人体的危害很大。

(1)压迫和阻塞:癌瘤压迫周围组织可引起管腔阻塞,如食管癌阻塞食管引起吞咽困难;胰腺癌压迫胆总管致阻塞性黄疸;心脏间皮瘤虽然体积很小,但压迫传导束可导致传导阻滞,甚至引起猝死。

(2)破坏所在器官的结构和功能:食管癌影响进餐,喉癌可致声音嘶哑。

(3)疼痛:肿块膨胀生长、破溃或感染等使末梢神经或神经干受刺激或压迫,可出现局部刺痛、跳痛、灼热痛、隐痛或放射痛,常难以忍耐,尤以夜间明显。空腔脏器癌肿可致痉挛,产生绞痛,如结肠癌致肠梗阻引起的肠绞痛。

(4)发热:癌组织的代谢产物、坏死组织的分解产物,都可引起癌症患者发热,一般表现为中低度热,继发细菌感染时可出现高热。

(5)出血:体表及与体外相通的癌症,发生破溃、血管破裂可致



出血。消化道癌症可出现呕血或黑粪;肺癌可并发咯血或血痰;宫颈癌可有血性白带或阴道出血;肝癌破裂可致腹腔内出血。

(6)恶病质:亦称“恶液质”,是指机体严重消瘦、乏力、贫血、高热及全身衰竭等表现,是癌症晚期的特征,是癌症患者死亡的重要原因。

3. 什么是肿瘤转移? 肿瘤为什么会发生转移?

肿瘤转移是指恶性肿瘤细胞从原发部位脱落下来,通过多种途径转移到身体的其他部位,并继续生长形成新的同样性质肿瘤的过程,原有的肿瘤称为“原发瘤”,经转移后新形成的肿瘤称为“转移瘤”或“继发瘤”。

良性肿瘤和恶性肿瘤同样是肿瘤,但只有恶性肿瘤会发生转移,这是由其自身的特点决定的。肿瘤转移是一个复杂的过程:转移的第一步恶性肿瘤细胞必须从原发瘤上脱落下来,正常细胞和良性肿瘤均有高度的组织性,牢固地连在一起,因而,细胞不易脱落,而恶性肿瘤细胞因失去了正常的黏着力,很容易从瘤体上脱落下来。

4. 癌症的转移途径有哪些?

(1)直接蔓延:癌细胞扩散到与原发灶紧密相连的组织器官,如直肠癌蔓延至骨盆壁。

(2)淋巴转移:这是癌细胞转移最常见的一种方式,癌细胞首先进入淋巴管,沿淋巴液流动方向进入淋巴结,然后又进入相邻的淋巴结或再次脱落下来进入其他器官,形成新的转移灶。

(3)血行转移:癌细胞脱落进入血管后,随血流到其他部位,如肺癌可随动脉系统全身性播散而至骨、脑,四肢肉瘤可经体循环静脉系统转移至肺。

(4)种植性转移:癌细胞脱落后在体腔或空腔脏器内的转移,最多见的为胃癌种植到盆腔,如库肯勃瘤。在种植性转移中,还有