

肿瘤

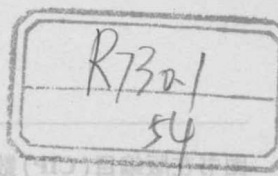
ZHONGLIU JIANKANG JIAOYU

健康教育

肿瘤微环境，
尤其是免疫炎症微环境已被认为是
癌症形成的又一特征

主编◎赵锐瑾 李保中 马媛

肿瘤是严重威胁人类健康和生命的常见病、
是我国公众生命的头号杀手之一。



解放军总医院图书馆

肿瘤健康教育

本书以人人享有肿瘤健康保健、呼唤健康生活方式、提高肿瘤三早率为宗旨。作者凭借丰富的临床工作经验查阅、收集大量相关资料与信息,较全面地介绍了各类肿瘤的发病因素、病理类型、

主 编	赵锐瑾	李保中	马 媛
副主编	张一红	韩希芬	田文芳
	孙秀珂	李 军	王利平
	陈瑞萍	胡广杰	刘爱英

并发症发生、预后、治疗、随访、患者教育、心理疏导、自我管理、自我检查指导、治疗后随访、复发转移、预后、生活质量、肿瘤前病变以及干预治疗、最新医疗信息等。并从心理学角度阐述本病对患者、家属、社会、生活方式等因素在癌症发生、发展中的作用和在预防、诊断、治疗、预后、生活质量等方面的重要性,以及重视患者、家属、社会、生活方式等因素在癌症发生、发展中的作用和在预防、诊断、治疗、预后、生活质量等方面的重要性。本书倡导良好的生活习惯、变不良生活方式、积极开展对癌症的预防、早期发现、早期诊断、早期治疗、引导癌症患者坦然面对、有效治疗、全面康复、提高生活质量、科学护理、做好后勤支持、提高患者生存质量。本书是肿瘤患者及家属的终身健康指导书,对医护人员有效预防癌症具有重要意义。

军事医学科学出版社
· 北 京 ·



中医学院 0647791

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤健康教育/赵锐瑾,李保中,马媛主编.

-北京:军事医学科学出版社,2010.8

ISBN 978-7-80245-539-9

I. ①肿… II. ①赵… ②李… ③马… III. ①肿瘤-防治

IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 149013 号

策划编辑:盛立 责任编辑:于庆兰 责任印制:丁爱军

出版人:孙宇

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路 27 号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)66931049

编辑部:(010)66931127,66931039,66931038

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:三河市双峰印刷装订有限公司

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:17.5

字数:451 千字

版次:2012 年 10 月第 1 版

印次:2012 年 10 月第 1 次

定价:32.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前言

随着癌症发病率的上升,肿瘤在整个疾病的死因统计中所占的位置呈显著上升趋势。肿瘤尤其是恶性肿瘤在人们的心目中变成了可怕的字眼,用“谈癌色变”来形容人们的心理一点儿都不过分。随着环境污染的加重、食品加工过程中各种致癌物的增加、不良生活方式的蔓延,癌症的预防已迫在眉睫。

作为常年工作在抗肿瘤一线的医务工作者,每当看到那些倾其一生积累、怀着满腔遗憾最终仍被癌症夺去生命的患者,我们总是感慨万千,既感到痛心又无可奈何,一次次心灵的震撼,迫使我们多么想尽自己的微薄之力要为他们做点儿什么,为此,我们倾力整理了《肿瘤健康教育》一书,以期能为癌症防治做点贡献,对肿瘤患者有所帮助。

本书着重从肿瘤的高危因素、预防保健、治疗原则、危险信号、异常表现,以及常见并发症的治疗、护理、康复等多方面作了简明扼要的阐述,力争使广大读者通过阅读本书能够较系统地了解肿瘤的发病因素、治疗、护理和预防保健,增强肿瘤的防范意识,自觉培养良好的生活方式,消除或降低影响健康的危险因素,提高自我护理与自我保健能力,维护和促进肿瘤患者的健康状况,提高患者生存质量,帮助他们征服癌症,回归家庭,重返社会!

健康教育是关系到一个人、一个家庭乃至整个社会的生存与发展的重要现实问题。医院作为防病治病的基地,以病人及

家属为健康教育对象,使其了解和增进健康知识,改变不良健康行为,是我们的职责所在。

癌症的发展是一个漫长的过程,癌症的预防也需要全民全社会共同参与和长期不懈的努力。如果个人能够时刻注意自查,会提高肿瘤早期发现的几率并取得良好的治疗效果。所以,为我们自己、为我们的家人、为我们的幸福,让我们尽快行动起来吧,衷心地祝愿您一生平安。

谨以此书献给我的父老乡亲。

本书受焦智民、王能超、胜照杰、黄天臣、靳迎军、芮毅军、王志斌、张卫民、董红涛等专家指导,深表感谢!

由于编者才疏学浅,不当之处恳请专家、学者、同道及读者给予批评。

编者

2012年8月

目 录

第一部分 总 论

第一章 生活方式与癌症	(1)
第二章 身心因素与癌症	(5)
第三章 饮食营养与癌症	(14)
第四章 癌前病变	(20)
第五章 肿瘤筛查	(34)
第六章 癌症报警信号	(37)
第七章 肿瘤检查概述	(39)
第一节 影像学检查	(39)
第二节 内镜检查	(48)
第三节 体液标本检查	(57)
第四节 肿瘤的病理检查	(60)
第五节 肿瘤标志物监测	(62)
第八章 肿瘤治疗概况	(63)
第一节 手术治疗	(63)
第二节 放射治疗	(64)
第三节 化学治疗	(72)
第四节 肿瘤分子靶向治疗	(81)
第五节 营养治疗	(95)
第六节 肿瘤的综合治疗	(113)
第七节 无水乙醇注射	(122)

第八节	电化学治疗	(123)
第九节	光动力学治疗	(124)
第十节	冷冻治疗	(126)
第十一节	高温治疗	(128)
第十二节	针灸治疗	(130)
第十三节	肿瘤患者治疗后的几个常见问题	(130)
第九章	恶性肿瘤的分期及病理分级	(133)
第十章	癌痛	(135)

第二部分 常见肿瘤健康教育

第一章	脑肿瘤	(147)
第二章	头颈部肿瘤	(159)
第一节	鼻咽癌	(159)
第二节	喉癌	(170)
第三节	鼻窦癌	(180)
第四节	口腔恶性肿瘤	(183)
第五节	舌癌	(204)
第六节	甲状腺肿瘤	(209)
第七节	颈部转移癌	(218)
第八节	头颈部肿瘤放疗反应及防治	(219)
第三章	胸部肿瘤	(222)
第一节	食管癌	(222)
第二节	肺癌	(246)
第三节	气管肿瘤	(266)
第四节	纵隔肿瘤	(268)
第五节	胸腺瘤	(272)
第六节	胸壁肿瘤	(277)
第七节	开胸术前常见检查与治疗项目	(279)

第四章 消化系统肿瘤	(284)
第一节 胃癌	(284)
第二节 原发性肝癌	(298)
第三节 胆道系统肿瘤	(320)
第四节 胰腺癌	(326)
第五节 大肠癌	(333)
第五章 泌尿系统肿瘤	(356)
第一节 肾癌	(356)
第二节 肾囊肿	(363)
第三节 膀胱癌	(364)
第四节 前列腺癌	(377)
第五节 前列腺增生	(389)
第六章 男性生殖系统肿瘤	(394)
第一节 睾丸肿瘤	(394)
第二节 阴茎癌	(398)
第七章 妇科肿瘤	(403)
第一节 外阴癌	(403)
第二节 阴道癌	(407)
第三节 宫颈癌	(410)
第四节 宫颈残端癌	(423)
第五节 子宫内膜癌	(424)
第六节 子宫肉瘤	(429)
第七节 卵巢癌	(430)
第八节 妇科恶性肿瘤放疗中的有关问题	(436)
第九节 滋养细胞肿瘤	(438)
第八章 乳腺肿瘤	(448)
第一节 乳腺癌	(448)
第二节 其他乳腺肿瘤	(481)
第三节 特殊时期的乳房保健	(487)

第九章	恶性淋巴瘤	(491)
第十章	白血病	(500)
第十一章	骨肿瘤	(509)
第一节	骨肿瘤	(509)
第二节	骨转移癌	(516)
第十二章	儿童肿瘤	(520)
第一节	畸胎瘤	(522)
第二节	肝母细胞瘤	(523)
第三节	肾母细胞瘤	(525)
第四节	视网膜母细胞瘤	(527)
第五节	视神经母细胞瘤	(528)
第十三章	皮肤软组织肿瘤	(530)
第一节	皮肤癌	(530)
第二节	软组织肉瘤	(533)
第三节	恶性黑色素瘤	(535)
第四节	脂肪瘤	(538)
第五节	血管瘤	(542)

<<< 第一部分

总 论

第一章 生活方式与癌症

一、生活方式致癌的三大原因

“不同地方的癌症发病状况和病种不同,这说明跟环境有很大关系”。而环境污染按其性质分不外乎有化学的、物理的和生物的3大类,其中化学性因素占主要地位。由于电脑和手机的普及,人们接触放射线的机会也多了起来,一些矿物质、石头项链、家庭装修的材料等都含有致癌因子。总之,环境污染、长时间接触放射线、人们饮食结构的变化为生活方式致癌的三大原因。

二、不良生活方式与癌症

一些癌症与生活方式有着密切的关系,因此又被称作“生活方式癌”。“不正常饮食习惯和结构以及不正当的生活方式都是危害我们健康的重要敌人。”现代社会由于种种原因,在外就餐已成家常便饭,而且多以高脂肪、高热量的食物为主,维生素和膳食纤维的摄取量非常小。饮食结构的变化使癌症的发病率大大提

高。烧烤熏制食品、油炸食品、霉变食物、腌制食品都含有致癌成分。另外,由于近年来人们的夜生活越来越丰富,熬夜、晚归普遍存在,晚睡直接影响人体正常的新陈代谢和造血排毒,时间久了会造成血气不足及体内毒素堆积以致癌变。

恶性肿瘤在过去中老年人易患,但目前已表现出年轻化的特点。而且目前恶性肿瘤的病种结构也发生了变化。由于大多数女性晚婚晚育,导致体内激素变化,乳腺癌的发病率明显上升,对女性生命健康造成了严重的危害。有数据显示,城市恶性肿瘤死亡率明显高于农村,一些癌症甚至和经济收入、文化程度成正比。

三、培养健康的生活习惯

1. 吃好早餐。素有“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的说法,但由于早上时间紧张,一部分人来不及吃早餐。长期不吃早餐的危害有以下几个方面:

(1) 人体免疫力下降:这也是长期不吃早餐的人容易引发各种慢性疾病的原因。胃长时间处于饥饿状态,容易造成胃炎、胃溃疡,而这些胃部疾病又是胃癌的癌前病变;早餐不足,午餐就会因饥饿而大量进食造成消化系统的负担,容易诱发肠胃疾病;不吃早餐会使血液中的血小板较容易黏聚在一起,从而增加心脏病发生的几率。

(2) 容易发胖:吃高热量早餐的人,午餐和晚餐往往低热量或省略不吃;而早餐只是简单凑合的人,午餐和晚餐往往很丰盛、热量高。对比研究显示:这两种人一天摄入的热量虽然相同,但脂肪氧化的情况却不同。早餐吃高热量食品的人,再配合低热量的午、晚餐,脂肪不容易囤积;而早餐不吃或吃得太简单的人,根本无法提供足够的热量和营养,等到午、晚餐时间,脂肪消耗的能力变差,而又吃进高热量的食物,结果是吃进的热量比消耗的热量多,机体易发胖。

(3) 不吃早餐易患低血糖风险:人在空腹时的正常血糖水平

为 80~120 mg/100 ml。如果血糖水平过低,便会感到饥饿和疲乏,甚至出现头晕、站立不稳或心悸。体内血糖水平的维持,主要取决于一天当中第一餐的进食种类和数量。不吃早餐,很难维持体内正常的血糖水平,就会出现低血糖,体内没有足够的血糖可供消耗,人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、反应迟钝,直接影响工作、学习和身体,严重者可出现虚脱、低血糖、昏迷等。美国营养学家的相关调查表明,许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关。

(4)不吃早餐老得快:早餐提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有重要的地位,不吃早餐或早餐质量不好,人体只得动用体内贮存的糖原和蛋白质,久而久之,会导致皮肤干燥、起皱,还会发生贫血等,加速人体的衰老,严重时还会造成营养缺乏症。

另外,有关专家总结了长期不吃早餐的后果:男人不吃早餐,肝脏会出问题;女人不吃早餐,子宫会出问题。营养学家为我们搭配了合理的营养早餐仅供参考:首先合理的早餐食品应该富含水分和营养。牛奶、豆浆符合上述要求,可任选一种,再加适量面食、蛋白质和水果、蔬菜。

朋友们,为了大家的身体健康,让我们一起来吃好早餐吧!

2. 早睡早起,保持高质量的睡眠。在夜间睡眠中,人体会分泌大量的“褪黑素”,这是一种能够抑制人体交感神经兴奋,使血压下降、心率减缓、心脏得到休息、免疫功能得到加强的物质。但是这种物质却见不得光源,不然就会立即停止分泌。所以睡眠时,应尽量将室内光线调节至最暗,保证大脑能分泌足够的褪黑素,以维持人体正常的需要。并一定要抓住夜间这个睡眠的黄金时间,保证有充足的、高质量的睡眠时间。此外,人体中含有参与免疫功能的“T 细胞”,其数量的多少也与有没有充足的睡眠有关。但是睡得好并不是睡得多,只要早晨醒来时感觉精神舒畅,就可认为已达到了高质量的睡眠。要养成早睡早起的好习惯。早睡是为了抓住

最佳的睡眠时间,早起是为了给自己留一些锻炼的时间。早晨起来锻炼身体,呼吸一下室外的新鲜空气,你会觉得一天都能保持精力充足。如果不是必需,最好不要熬夜,经常熬夜最容易使身体透支。

3. 养成锻炼身体的好习惯。适量做一些有氧运动对身体有很大的好处。有规律的有氧运动,能够有效地调动机体活力,增强身体的免疫功能。所谓有氧运动指的是快步走、骑车、跳绳、爬山、游泳、瑜伽等,每周运动3次,每次运动达到每分钟心跳110~130次,并持续30分钟,即可起到健身的作用。然而,由于每次运动时,肌肉组织都会出现一些轻微的撕裂,需要免疫系统消耗能量对其进行修补,因此如果运动过量,就会加重免疫系统的负担,不但影响运动效果,还容易出现呼吸道感染症状。

4. 摒弃不良的生活习惯。一是不讲卫生,生活邋遢的习惯;二是成夜打麻将的习惯;三是吃饭无规律的毛病;四是酗酒嗜烟。医学早已证明,人的许多疾病都与酗酒和嗜烟有直接关系。养成良好的生活习惯,对于塑造一个健康的身体有着至关重要的意义。

总之,健康的生活方式包括:少肉多菜,少盐多淡,少糖多果,少食多嚼,少车多走,少怒多欢,少忧多眠的七多七少。同时最好从儿童开始培养良好的生活习惯,发现不良行为及时纠正,将来就有可能减少“生活方式病”。

第二章 身心因素与癌症

癌症是威胁人类生命健康的大敌,“谈癌色变”并非夸张,不同的人会对自己的厄运表现出不同的反应。科学研究表明,癌症的发生发展与社会心理因素及生活方式有着密切的关系。也就是说,不同的心理、生活方式可以致癌、治癌、防癌。心理健康和良好的生活方式不仅能有效地预防癌症,还有利于癌症的治疗。

一、心身疾病的概念

心身疾病有狭义和广义两种。狭义的心身疾病是指心理社会因素在疾病的发生、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病,例如原发性高血压、溃疡病等。对于心理社会因素在躯体功能性障碍的发生、发展过程中起重要作用的称为心身障碍(psychosomatic disorders),例如神经性呕吐、偏头痛等。广义的心身疾病就是指心理社会因素在疾病的发生、发展过程中起重要作用的躯体器质性疾病和躯体功能性障碍。显然,广义的心身疾病包括了狭义的心身疾病和狭义的心身障碍。

二、心理因素与癌症

癌症从本质上说是一种心理生理疾病,是由于长期的精神刺激、抑郁所致,现代医学和现代心理学研究揭示,正是由于心理的作用,使人体产生许多生理上的病变。例如,焦虑、消极抑郁的心境,紧张恐惧的情绪在人类消化系统疾病的发生发展中起着重要作用,如食欲减退、应激性溃疡等。人在情绪急躁、惊吓时心血管系统会出现重要反应,如血压升高、心跳加快、呼吸急促等。科学家们还发现,心理挫折、精神创伤不仅是诱发癌症的因素之一,同

时还可能使已经消退或者得到控制的肿瘤再度复发、扩散、转移,甚至导致患者死亡。

三、心理因素与癌症形成间的关系

近十几年来,一个新的研究领域精神神经免疫学(PNI)发展得很快。它由三部分组成:精神、神经、免疫。这个领域所研究的正是人的心理状态、中枢神经系统和免疫系统之间的联系。虽然神经精神免疫学(PNI)这个词没有直接提到内分泌,但PNI的研究经常涉及内分泌激素。所以,一些科学家认为要用更确切的词来命名这项新的研究领域,即“神经精神内分泌免疫学”。1989年9月在当时联邦德国的汉诺威市,召开了首次题为:“精神、神经、行为、内分泌和免疫的跨学科学术会议”,大会共有20多个国家70多名代表出席。会议进一步确认了近几年来精神神经免疫学方面的研究成果,会上有多篇论文探讨了心理因素与癌症的关系,较为一致的意见是:心理因素→内分泌和脑神经递质改变→机体免疫功能下降→癌症发生。

PNI的基本理论就是:脑可以调节免疫功能,免疫系统的功能可以因神经和生理的压力而发生变化。神经系统可以释放多种物质,如神经递质、神经激素和神经肽。这些递质可以和淋巴细胞上的受体直接发生作用,可以改变或影响免疫细胞,进而影响肿瘤的形成。心理因素内容很多,在研究其与癌症的关系时,主要涉及个性特征、生活事件、应付能力等。

1. 个性特征 个性是指一个人由于生活环境、教育背景等不同,而长期以来形成的对于事物的固定看法和反应形式。到目前为止个性的分类方法还极不统一。有关个性与癌症的研究,C型人格与癌症的研究越来越受到了各国科学家们的重视。研究表明,这种人格的中心表现为“息事宁人”。美国哈佛大学医学院专家们研究发现:喜欢抑制烦恼、绝望或悲痛情绪的个性;害怕竞争,逃避现实,企图以姑息的办法来达到虚假和谐的个性;表面上处处

牺牲自己来为别人打算,但是心中其实又有所不甘;遇到困难,当时并不出击,到最后却作困兽犹斗等悲观的个性者较易患癌症。他们把这些特征称为“癌症性格”。

A 型性格争强好胜,说话声音响亮,走路急促,常有时间紧迫感;心胸狭窄,并具有泛化式敌意心理,往往树敌太多,动辄发火性格急躁,没有耐心;求胜心切,追求成就,有很强的事业心;动作敏捷;时间观念强;情绪容易波动;对人有戒心;缺少运动。B 型性格则多表现为温和平静,从容大度,不过分争强好胜,随遇而安。C 型性格者主要表现为内向、缄默和抑郁,多愁善感,情绪压抑,性格内向,常常克制自己的情绪。医学院专家们把与患者交谈的情况录在磁带上给其他心理学家听,心理学家可以清楚地辨别出 A 型性格、B 型性格和 C 型性格。“和蔼”、“被动”和“压抑”的是 C 型性格,假如患者具有 C 型性格,这乃是疾病变坏的一种危险因素。

2. 生活事件 系指人一生中的遭遇。它大致包括:人际关系、学习和工作方面的问题,生活、健康、婚姻、家庭和子女方面的问题,意外事件和童幼年时期的经历等。纽约的一位心理学家和他的同事们曾与 250 例癌症患者交谈,并和其他疾病的患者进行交谈,然后分析对照他们的生活史。经分析研究后认为,癌症患者的生活经历有些一致:①可以回顾起他们凄凉的童年;②在工作或生活中情绪表现困难;③生活事件使人焦虑、失望,如:配偶死亡、子女或朋友离别等。

澳大利亚的两位科学家做了一个很有意义的动物实验,将条件完全相同的实验小鼠随机地分成两组即实验组和对照组,两组给予完全一样的饲养条件,同样定时定量的饲料,同样的饮水,饲料中都同时加入了微量的同种致癌物质,所不同的是对照组给予舒适安逸的环境,而实验组则经常采用不定时的敲打铁笼和在铁笼周围放猫等方法干扰和恫吓。结果发现,实验组的肿瘤发病率明显高于对照组。他们以振动动物笼子的方法造成动物紧张性应激,每周 3 次振动笼子,每次振动 10 分钟停 10 分钟,共 3 次。2 周

后皮下注射黑色素瘤细胞,结果表明,实验组能触及肿瘤时间(12.6天)明显较对照组(22.5天)缩短。

由以上实验可以推想,当今社会人们赖以生存的基本物质条件——空气、水、食物相差无几,而且不可避免地受到不同程度的致癌物质的污染,在这种情况下,为什么有的人患癌,有的人不患癌?原因当然是多方面的,而个人的经历和心理承受能力是十分重要的条件。

3. 应付能力 系指人的心理承受能力。当生活事件发生时,不同的人可有截然不同的反应,有的人沉着冷静,而有的人则手忙脚乱;有的人表现坚毅刚强,而有的人则悲观失望;有的人好钻牛角尖、无事生非、自寻烦恼,而有的人则通情达理,宽宏大量。这些截然不同的反应,实际上对人的机体产生着完全不同的影响。具有代表性研究属英国皇家马斯登医院的一位学者,她在20世纪80年代末完成了一项“癌症患者情绪反应状况”的研究,简称MAC。在皇家马斯登医院确诊的癌症患者,在入院接受治疗前,首先进行情绪反应状况的调查即接受MAC量表的检测,将患者的情绪反应状况分成4组,最好的是积极乐观组,最差的是悲观绝望组。她长期追踪观察所有病例,5年后一个有趣的现象出现了,当年MAC测试为积极乐观的一组患者,75%都活过了5年,而当年MAC测试为悲观绝望的一组患者却只有25%活过了5年。这一结果说明癌症患者的情绪反应状况对预后影响极大。

在临床实践中,这类例子也是屡见不鲜。经常可见到有的人一旦得知自己患了癌症,马上就饭也吃不下,觉也睡不着,几天时间人就完全变样了,病情急转直下。相反,有的人能泰然处之、方寸不乱,积极配合医生治疗,结果大部分都能获得较为满意的疗效。

1994年中国抗癌协会癌症康复会在北京开展了“抗癌明星”的评选活动,在数千个报名者中评选出106名抗癌明星,他们都是患了中晚期癌症,生存5年以上且在工作上做出了一定成绩的佼