



家庭护理指导

肿瘤病人家庭护理

主编 姜小鹰



人民卫生出版社



家庭护理指导

肿瘤病人

家庭护理

主 编 姜小鹰

副主编 宋继红 骆惠玉

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 敦 刘 颖 刘爱琴

杨继军 吴艳云 邱素英

余娟彩 宋继红 陈奇鸿

林 婷 林 慧 卓 妍

柯 熹 姜小鹰 骆惠玉

徐建建

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤病人家庭护理/姜小鹰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

(家庭护理指导)

ISBN 978-7-117-17653-8

I. ①肿… II. ①姜… III. ①肿瘤-家庭-护理
IV. ①R473.73

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173146号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

家庭护理指导

肿瘤病人家庭护理

主 编: 姜小鹰

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16

字 数: 223 千字

版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17653-8/R·17654

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

本套丛书为福建省科学技术协会科普与学术交流专项基金立项课题。

随着我国人口结构的老龄化、人们生活习惯的改变、社会环境的改变,肿瘤已经成为危害我国居民生命健康的主要疾病类型之一。许多人“谈癌色变”,认为恶性肿瘤是“不治之症”,其发生发展无规律可循,因此,对肿瘤采取消极应对的方式,或因为恐惧而防御过度,身体有任何不适都与肿瘤联想在一起。事实上,这两种态度都是不科学的。肿瘤是一些有害因子长期作用于机体导致的疾病,它与冠心病、高血压、糖尿病等一样,都可以被认为是一种慢性病。只要改变原有的不良生活习惯,就可以大大降低肿瘤发生的几率;而且随着现代诊疗技术的改进,越来越多的肿瘤得以早期发现、早期治疗,极大地提高了治愈率,肿瘤已不再是“不治之症”!

立足于家庭日常保健,福建省护理学会和福建医科大学护理学院的专家学者们组织编写了这本《家庭护理指导——肿瘤病人家庭护理》。书中以通俗易懂的语言、图文并茂的方式,从生理、心理、社会等方面,深入浅出地介绍了常见良性、恶性肿瘤的预防保健及治疗前后的居家护理。全书内容丰富,涵盖了人们在日常生活中关注的热点问题,以源自生活实例的开篇导读、别具风格的健康小贴士等多样化的形式丰富了本书的实用性和趣味性。本书将会告诉您如何吃火锅才能“远离”口腔癌;美丽的高跟鞋为何竟“走出”黑色素瘤;怎样除去蔬菜中亚硝酸盐的“生活小妙招”;如何观察自己的健康状



况; 怎么与医生配合进行一些特殊的检查; 化疗时如何保住您的秀发; 如何让喉癌术后患者“开口说话”……无论您是健康人, 还是肿瘤病人或家属, 本书希望能成为您生活中的“私人保健师”, 悉心为您答疑解惑, 成为您探索健康之路, 远离肿瘤, 战胜肿瘤的一道曙光。

本书在编写的过程中, 参考、借鉴了有关著作和科普文献资料, 在此谨向作者们致以诚挚的谢意!

由于编者水平所限, 不妥之处在所难免, 恳请广大读者谅解并惠予指正, 以期日臻完善。

谨将本书献给所有热爱生活、关注健康的朋友, 愿本书能成为您的生活掌中宝, 引导您科学合理地安排日常生活, 架起一座通向健康生活之路的彩虹!

姜小鹰

2013年11月



第一章 肿瘤的基础知识	1
第一节 认识肿瘤	1
第二节 建立预防肿瘤的三层防护网	9
第三节 肿瘤患者的居家调理	19
第四节 临终关怀：让生命走得温暖	35
第二章 常见良性肿瘤患者的居家护理	41
第一节 甲状腺腺瘤	41
第二节 乳腺增生	45
第三节 子宫肌瘤	50
第三章 常见恶性肿瘤患者的居家护理	58
第一节 鼻咽癌	58
第二节 口腔癌	66
第三节 喉癌	73
第四节 甲状腺癌	81
第五节 乳腺癌	89
第六节 肺癌	100
第七节 食管癌	107
第八节 胃癌	116
第九节 大肠癌	126
第十节 肝癌	134
第十一节 胰腺癌	143
第十二节 肾癌	151
第十三节 膀胱癌	160
第十四节 前列腺癌	171
第十五节 卵巢癌	183
第十六节 子宫内膜癌	193



目录

第十七节 宫颈癌	200
第十八节 骨肉瘤	211
第十九节 白血病	215
第二十节 淋巴瘤	226
第二十一节 多发性骨髓瘤	233
第二十二节 细胞黑色素瘤	242
参考文献	249

第一章

肿瘤的基础知识



第一节 认识肿瘤

肿瘤是威胁人类健康的重要疾病,它是一种古老的疾病,人类发现肿瘤已经有3000多年的历史。我国在殷商时代,甲骨文中已经有“瘤”字的记载。在《黄帝内经》中也有“瘤”的病名记载,如“昔瘤”、“筋瘤”、“肠覃”等。而宋代窦汉卿所著的《疮疡经验全书》对乳腺恶性肿瘤就有这样的描述:“捻之内如山岩,故名之,早治得生,迟则内溃肉烂见五脏而死。”到近代,由于科学技术的进步,人们对肿瘤的认识更加深入,并有机会逐步揭开肿瘤发生和发展的神秘面纱。

正常情况下,人类细胞的生长、增殖和衰弱、灭亡是按照一定“秩序”进行着的,身体内部各个“部门”协调合作,使得这种“秩序”有“节制”的进行。而受某些因素的影响,人体某个器官或组织的细胞脱离了“管控”,形态和功能都成为“异己分子”,这些“异己分子”似脱缰的野马般疯狂增殖生长,便形成了肿瘤。通俗的讲,肿瘤便是人类自身细胞的“叛变”,并不断制造“杀伤性武器”对人体构成威胁。

但是,我们也不必谈“瘤”色变,只要正确认识肿瘤、预防肿瘤、发生肿瘤时正确对待,肿瘤就“可防”、“可控”、“可治”。

肿瘤常识

1. 认识良性与恶性肿瘤

肿瘤有良性、恶性之分,即使罹患的是恶性肿瘤,根据被发现时的生长情况还有早、晚期之分,若能早发现、早诊断、早治疗,患者还



是存在很大的生存概率的。

区别良恶性肿瘤

肿瘤类型	生长速度	有无包膜	是否“入侵”正常组织	与正常组织的界限	是否转移或复发	预后
良性	比较缓慢	有	挤压周围组织,但并不“入侵”	与正常组织边界明显	一般不转移,很少复发	手术易切除干净,摘除后对机体损伤较小
恶性	生长快	无	“入侵”并破坏周围正常组织	与正常组织界限不清楚	常转移到相邻部位和其他重要脏器,易复发	取决于肿瘤的分期及病理类型

2. 恶性肿瘤的分期

在临床中多采用既能反映肿瘤的局部变化又能反映患者的全身情况的早、中、晚三期分期法来说明恶性肿瘤的分期:

早期 肿瘤局限于患病器官的某一部分或与周围组织有轻微粘连,可有区域淋巴结转移。全身一般情况良好,基本能胜任正常活动。

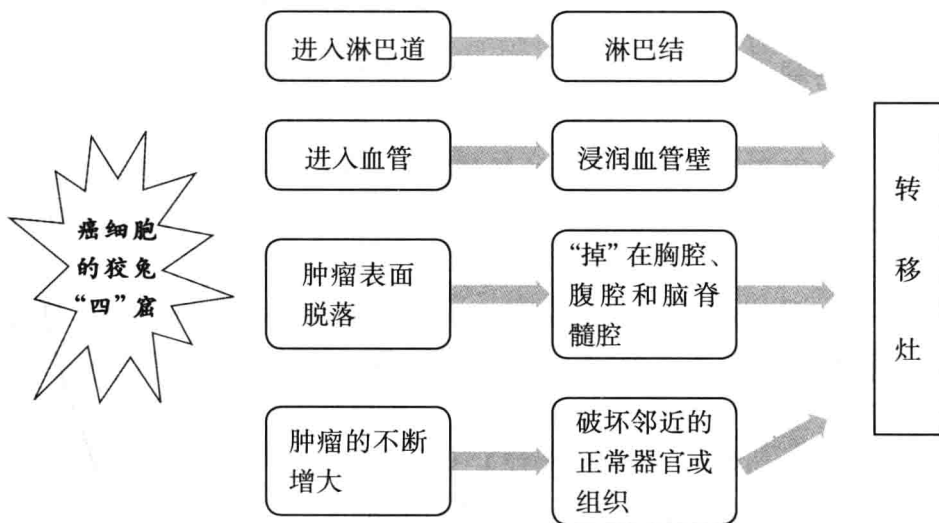
中期 肿瘤生长已超出患病器官,邻近组织器官有不同程度的侵犯,并可有区域以外的淋巴结受累,但尚未形成远处转移。全身一般情况较差,但还可以从事一般轻微劳动,生活可以自理。

晚期 肿瘤生长范围更大或已有远处转移。全身情况明显衰弱或出现进行性消瘦、衰竭状态(恶病质),生活不能自理。

3. 癌细胞转移的途径

4. 癌症会传染吗?

提出此问题的人大多出于以下两方面的疑虑。第一,在同



一家庭中,虽然家庭成员间并无血缘关系(如夫妻),但都得了肿瘤,而且是同一种恶性肿瘤。第二,既然迄今所知肿瘤是由化学致癌物、放射线以及某些病毒引起的,那病毒不就可以如流感那样传染给别人吗? 实际上,传染必须具备3个

条件: 传染源、传播途径及易感人群,三者缺一不可。临床资料证明,癌症患者本身并不是传染源,因为癌

细胞并不释放传染因子,所以癌

症本身并不直接具有传染性。然而,由乙型肝炎病毒感染引发的肝癌,难以绝对保证他们的细胞是否释放出乙肝病毒。为预防这类与病毒感染相关的癌症,这类患者的分泌物如痰液、血液、粪便应予以消毒处理,若在护理过程中需要接触患者,不必过度顾虑,只需在护理后按要求阻断传播途径,就可以有效避免病毒传染。



5. 常用的癌症治疗手段有哪些?

肿瘤的治疗主要根据不同肿瘤的特点采用针对性的治疗手段,



常用的治疗手段有:

❖ 外科手术治疗: 是用手术方法切除癌瘤及附近可能发生癌细胞转移或已经出现癌细胞转移的淋巴结, 适用于早期、中期肿瘤, 是大部分肿瘤获得根治性治疗的最佳手段。对于一些晚期肿瘤, 有时也可采用姑息手术的方法, 比如解除胃肠道梗阻、气道阻塞和胃肠造瘘。

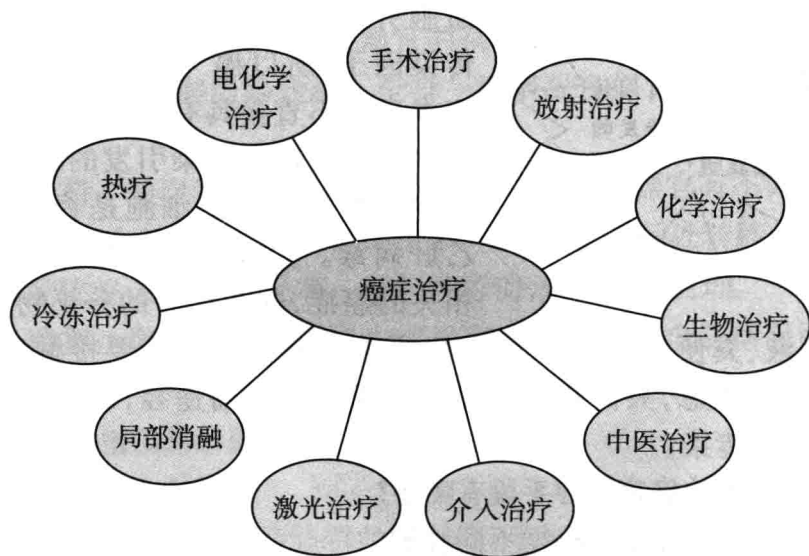
❖ 放射治疗(简称放疗): 放射治疗是利用各种放射线对病变部位进行照射从而杀死肿瘤, 可作为综合治疗的一部分。分为根治性放射治疗、姑息性放射治疗和减轻症状的放射治疗。

❖ 化学药物治疗(简称化疗): 化学药物能在癌细胞生长繁殖的不同环节抑制或杀死癌细胞, 达到治疗目的。

❖ 生物治疗: 是在肿瘤免疫治疗基础上发展起来的, 主要是调动人体防卫机制或利用天然物质来取得抗肿瘤效应。如抗癌细胞疗法、抗癌细胞因子疗法、抗癌基因疗法、抗癌抗体疗法和免疫调节剂疗法等。

❖ 中医中药治疗: 利用中医中药提高人体的免疫能力, 减轻放疗、化疗的毒副反应, 保证治疗的顺利完成。

❖ 其他治疗方法: 如介入治疗(将化疗药物通过导管直达癌症





器官,使局部药物浓度提高,全身浓度降低)、电化学治疗、激光治疗、局部消融治疗、热疗、冷冻治疗等。

了解风险,远离癌症

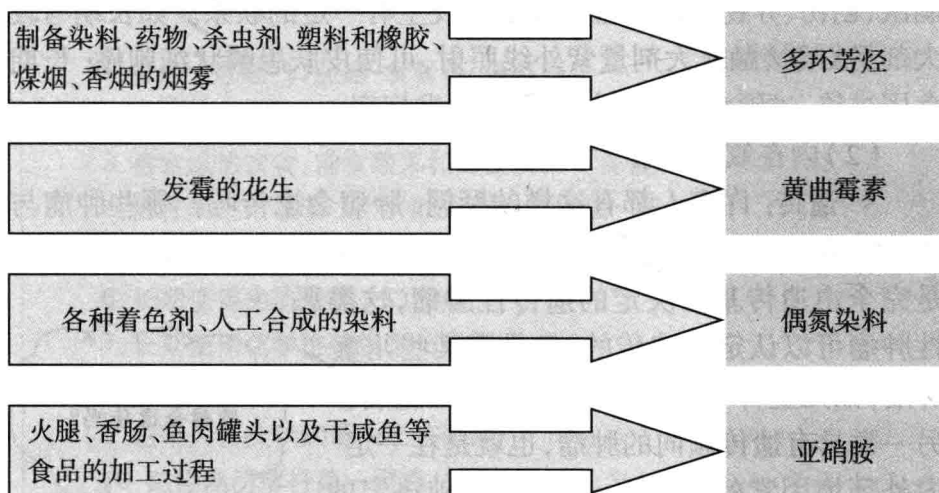
人们常常会问:“人为什么会长癌?”其实冰冻三尺非一日之寒,肿瘤的发生一定是在人体内外多种因素共同作用下产生的,只有认识这些危险因素,才能做到防患于未然。

1. 引起癌症的常见原因

根据引起癌症的因素来自体内和体外的不同分为外界致癌因素和内在致癌因素。

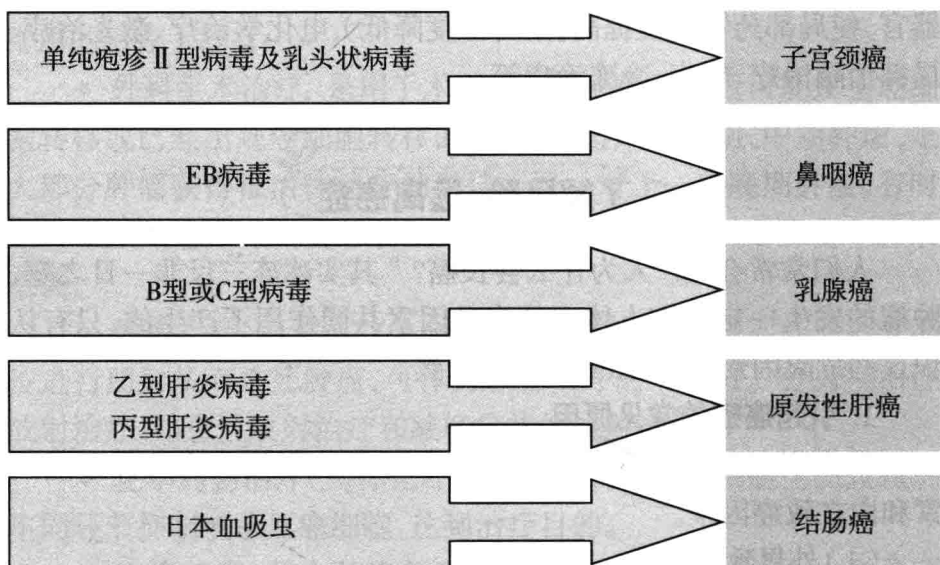
(1) 外界致癌因素

1) 化学因素: 我们生活在一个充满“致癌物质”的环境中,例如:



此外,常见的化学因素还有蔬菜水果中残留的农药,装修材料所含的苯、甲醛等,机动车辆排放的废气,某些药物如雌激素、环磷酰胺等。

2) 生物因素: 许多生物如病毒、细菌、寄生虫等都和癌症保持着“亲密关系”。例如:



3) 物理因素: 电离辐射、日光及紫外线、热辐射、长期慢性炎症刺激、创伤、异物等因素也与癌症的发生有一定的联系。如长期与较大剂量X线接触或大剂量紫外线照射,可使皮肤患鳞状细胞癌;长期食用过热、过硬食物可增加食管癌的发病率。

(2) 内在致癌因素

❖ 遗传: 许多人都有这样的疑问: 肿瘤会遗传吗? 哪些肿瘤与遗传因素关系密切呢? 与遗传有密切关系的肿瘤可以分为两类: 一是完全由遗传基因决定的遗传性肿瘤,这类恶性肿瘤可以认定是遗传的,常见于某些儿童肿瘤,如儿童肾母细胞瘤、视网膜母细胞瘤。另一类具有遗传倾向的肿瘤,也就是在一定内外环境因素的影响下,由遗传基础决定的个体易患某种恶性肿瘤的倾向。如家族性多发性息肉病、遗传性免疫缺陷综合征,这些癌前病变本身具有遗传性,但不一定事实上都发展成为癌症,只是有发展为癌症的危险。



还有些癌症,虽然没有发现确切的致癌基因和染色体等遗传证据,但其发病有时表现出明显的家族聚集性,家族中多代或一代中多人患同样的癌症,如胃癌、大肠癌、乳腺癌、子宫癌、肝癌、肺癌。因此,



具有肿瘤家族史的患者应该提高认识,增加自我保健意识。

❖ 种族: 一些肿瘤的发病率还与种族差异有关,例如欧美国家前列腺癌的发病率显著比东方国家高。非洲和东南亚地区肝癌的发病率较欧美国家明显高。鼻咽癌多见于我国南方如广东,而国外的广东籍华侨,甚至他们的后裔鼻咽癌的发病率也高于当地居民。当然种族因素本身还受到多种因素影响,例如环境、遗传等。

❖ 年龄: 任何年龄的人都可能患肿瘤。急性白血病、视网膜母细胞瘤、髓母细胞瘤和肾母细胞瘤等在儿童中较多见,青年人中骨肉瘤、横纹肌肉瘤较多见,40岁以上的成人以癌肿多见。

❖ 内分泌: 某些肿瘤的发生与内分泌激素的刺激有密切的关系,例如雌激素分泌过多与子宫肌瘤、子宫内膜癌、乳腺癌、阴道癌等的发生有关,前列腺癌的发生与雄激素有关。



小贴士: 癌症及相关诱因

1. 吸烟→肺癌、口腔癌、食管癌、胃癌等
2. 酗酒→口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌、肝癌
3. 喜食过热饮食、常食酸菜和霉变食物→食管癌
4. 常在太阳下暴晒,经常接触沥青、煤焦油→皮肤癌
5. 经常接触放射线→肺癌与白血病
6. 长期使用劣质牙刷→口腔癌
7. 长期使用化学性染发剂→淋巴瘤
8. 感染乙肝病毒→肝癌
9. 感染人乳头状病毒→子宫颈癌
10. 感染幽门螺杆菌→胃癌
11. 过度肥胖→结肠癌与乳腺癌
12. 食物中维生素E摄入不足→结肠癌
13. 食物中维生素C摄入不足→子宫颈癌
14. 高盐饮食→胃癌
15. 硒元素摄入量不足→肺癌
16. 纤维素摄入不足→结肠癌和直肠癌



- 17. 高龄产妇(头胎年龄超过30岁)、未生育过的妇女→乳腺癌
- 18. 长期精神压力可诱发各种癌症

2. 您属于癌症的高危人群吗?

从理论上讲,人人都可能患癌症,但医学调查证实,有下列情况的人群患癌症的可能性更大,应及早防范。

❖ 长期吸烟或重度吸烟者、被动吸烟者、嗜酒者、喜欢喝很热的浓茶、偏肉食以及有其他特殊嗜好者。

❖ 长期从事下列工作或经常与其接触者:石棉、苯、镉、铬、镍、砷、木屑、放射线、氡及氡子体、紫外线、烷化剂、芳香胺、多环芳烃、己烯雌酚、氯乙烯、4-氨基联苯、双氯甲基醚、煤烟和焦油、杀虫剂、橡胶、冶炼业、家具制造等。

❖ 有癌症家族史的人和现有癌前病变的人。

❖ 其他情况:如经常熬夜、患有乙型、丙型慢性肝炎、肝硬化、艾滋病患者、肥胖、不育、未曾哺乳、性交年龄过早、多个性伴侣、同性恋者及慢性血吸虫病患者等。



3. 哪些不良精神因素容易诱发肿瘤?

精神、情绪在很大程度上影响着人们的身体健康和日常生活。不良的精神状态可以降低机体的免疫功能,从而减弱免疫系统识别及消灭癌细胞的能力。相反,良好的精神状态,不但可以调整 and 平衡机体的免疫功能,防止恶性肿瘤的发生,同时还可使已有的恶性肿瘤处于自限状态,或最终被机体强有力的免疫作用所消灭。



易患癌症的性格类型	孤僻、沉闷忧郁、心胸狭窄、多愁善感、疑神疑鬼、厌世悲观、嫉火旺盛、暴躁易怒、喜生闷气
不易患癌症的性格类型	性情开朗、心胸开阔、坦荡豁达、息事宁人、乐观幽默、感情外露

4. 解密肿瘤的饮食“凶手”

癌症是一个细胞增殖和凋亡的过程,饮食往往是其中最重要的一个诱因。某些研究认为引起癌症的各种因素中,饮食有最大的影响力,约占35%,与食物相关的食品添加物也占了1%。另外烹调方式、食物的保存方法、环境污染物质与药物残留也是重要的影响因素。

三分之一的癌症是吃出来的!



第二节 建立预防肿瘤三层防护网

肿瘤预防应从三个层次着手。首先是改变不良生活方式,保持机体良好的健康状态,减少致癌物暴露。二是已具有某种癌症的背



景性疾病或癌前状态,须予以针对性的干预,阻止其向癌症演变。三是已发现了明确的癌前病变或早期癌症,但尚未浸润或转移,应及时治疗,以获痊愈。

日常生活中的防癌攻略

1. **戒烟** 吸烟与30%的癌症有关,是人们所熟知的致癌因素,每吸一支烟就会缩短5分钟寿命。

戒烟是吸烟者降低患肺癌及其他癌症可能性的最有效方法。戒烟5年者患肺癌的可能性降低一半,戒烟10年以上者患肺癌的机会可降低至与从不吸烟者一样。

尽早戒烟哦!

2. 养成良好的饮食习惯

❖ 食物多样,谷物为主:多种食品包括谷物与薯类、动物性食品、豆类及其制品、蔬菜与水果、纯热量食品等5大类,但以米、面等谷类为主。

合理的膳食对大部分癌症都有预防作用!

❖ 多吃蔬菜、水果与薯类:可维护心血管健康,增加抗病能力,预防癌症。

❖ 每天吃奶类、豆类及其制品:我国膳食中钙普遍缺乏,仅为推荐供应量的一半。而奶类食品含钙量高,并与豆类食品一样,是优良的蛋白质来源。

❖ 适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少油腻:动物性蛋白的氨基酸组成全面,赖氨酸含量高;而鱼类的不饱和脂肪酸有降血脂、防血栓形成的作用。

❖ 平衡膳食,热量适宜:早、中、晚餐的供热量分别为30%、40%及30%为宜。

❖ 清淡少盐:我国居民的平均食盐摄入量约每天15g,是世界卫生组织建议值的2倍以上,故应减少食盐量的摄入。