

<<面对癌症>>

图书基本信息

书名：<<面对癌症>>

13位ISBN编号：9787801219794

10位ISBN编号：7801219791

出版时间：2008-6

出版时间：军事医科出版社

作者：陆建邦，孙喜斌，单新国 主编

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<面对癌症>>

### 前言

健康是人最宝贵的财富，对于许多拥有健康的人来说，健康如同一杯白开水，淡而无味。甚或有些人在健康的时候把地位与金钱摆在第一位，只是到了病魔缠身、痛苦不已而失去健康的时候，才如大梦初醒，觉得生活中再没有比健康更重要的东西了。

健康绝不仅仅是躯体上的无病，还在于精神上的安然、充实和自信。

癌症对于健康和生命的危害，是显而易见的，也是人所共知的。

大凡有点常识的人都懂得预防疾病的重要性，没病早预防，有病早诊治。

各种各样的疾病总是像影子一样，常常伴随在我们生命的周围，如今癌症已成为导致人类死亡的主要原因。

你想知道你自己离癌症有多远吗？

定期到医院进行体检，以便早期发现异常，及早诊治。

体检，就是帮助你找出身体的隐患，犹如汽车必须定期检修保养一样。

癌症的发生、发展是一个缓慢的过程。

只要留心一些早期异常信号，人们就有足够的时间去发现它并迅速加以治疗，把它消灭于“萌芽”阶段。

一旦患上了癌症，无论是对本人，或是对于整个家庭来说，都无疑是一场灾难和一次巨大的打击。

面对癌症，你是绝望，还是抗争，那结果是截然不同的。

癌症不是绝症，只要及早发现，对症下药，积极面对，坚定信念，坚持科学治疗，积极康复锻炼，癌症是可以战胜的。

本书概述了癌症的病因、预防、早期发现、治疗、康复等诸多方面，特别是对于那些患上癌症的病人及其家属，提出了具体详尽的指导。

面对癌症的危害，政府与社会应该给予极大的关注，制定预防控制战略措施；作为家庭和个人，也应该加强防范，防患于未然。

真的不幸得了癌症，则要积极面对。

如何面对？

怎样面对？

就是本书要重点告诉你的。

编者 2008年5月郑州

## <<面对癌症>>

### 内容概要

本书概述了癌症的病因、预防、早期发现、治疗、康复等诸多方面，特别是对于那些患上癌症的病人及其家属，提出了具体详尽的指导。

告诉人们：癌症不是绝症，只要及早发现，对症下药，积极面对，坚定信念，坚持科学治疗，积极康复锻炼，癌症是可以战胜的。

## &lt;&lt;面对癌症&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 癌症离我们有多远 1.人生应该是美好的 2.天有阴晴圆缺 3.健康才快乐 4.你对癌症有多少认知？
- 5.你离癌症有多远？
- 6.癌症会传染吗？
- 7.癌症的病因有哪些？
- 8.癌症的早期信号 9.突如其来 10.佛语人生第二章 心宽天地广 1.生死之间 2.有病不可乱投医 3.对7885名癌症病人的问卷调查 4.恐惧、不安和烦恼 5.癌症 死亡 6.积极面对 7.不要让心理也生病 8.选择微笑 9.与家属、医生和朋友沟通 10.家属的作用第三章 积极配合治疗 1.治病先治心 2.手术 3.放疗 4.化疗 5.中医中药 6.生物治疗（干细胞移植、免疫、基因） 7.其他治疗（热疗、介入、电化学、音乐） 8.综合治疗 9.癌症疼痛的治疗 10.过度治疗和治疗不足问题第四章 饮食与癌症 1.食物在癌症病因中的地位 2.食物和营养对癌症的预防治疗作用 3.癌症病人的营养与饮食原则 4.癌症病人的饮食调理 5.癌症病人手术前后的饮食护理 6.化疗期间的饮食搭配 7.放疗病人的饮食 8.癌症病人的饮食禁忌 9.伴有合并症的癌症病人的饮食处理 10.康复期病人的饮食要求第五章 心理、情绪与癌症 1.从“巴乌特症候群”说起 2.心理因素与癌症 3.癌症患者的心理障碍 4.不良情绪是癌细胞的温床 5.保持良好情绪，防止癌症从“心”入 6.心理因素会影响癌症病人的生存率 7.癌症患者的心理治疗 8.控制情绪有诀窍 9.心理健康法则 10.癌症患者家属（陪护人）的心理调适第六章 癌症康复 1.期盼明天 2.定期复查 3.康复期的后续治疗 4.合理膳食与营养平衡 5.休息与睡眠 6.运动与锻炼 7.群体抗癌好处多 8.癌症患者的性生活和婚育 9.癌症自愈之谜 10.癌症病人能长寿吗？
- 第七章 抗癌明星谱新章 1.抗癌明星陈刚毅 2.癌龄64年的生命奇迹 3.陈华珍——三患癌症，今年92岁 4.孙云彩的抗癌之路 5.“一不怕死，二不想死”——访郑州抗癌俱乐部会长徐发根 6.笑伯的抗癌历程 7.路，就在脚下 8.夫妻情深 9.永不放弃 10.黄腕带——共同抗癌第八章 防癌尚未有穷期 1.预防癌症，一项重要投资 2.癌症病人的经济负担 3.全民动员，抗击癌症 4.世界抗癌宣言 5.癌症预防的战略、策略 6.癌症的三级预防 7.预防癌症的14条膳食准则 8.癌症防治现曙光 9.防患于未然 10.天下无癌

## &lt;&lt;面对癌症&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 生死之间 “吃过晚饭后，觉得有些不适，护士测试了体温，还真的有些发烧。”住在我院乳腺科12床的马女士在她的日记中这样写道：“在这个世界上，我们前行的脚步，总是那样匆忙。

每天忙忙碌碌，我总抱怨生活给我的太少。

我们太注重前方那些未知的东西给我们的诱惑了，很少想到要停下脚步，来细细地观赏身边的景色。

”她不幸但却坚强，我告诉她：“医生不是上帝，我们唯一能做的是在你患病的时候，将我们的手从内心深处伸过来，给你信心和鼓励，拯救你走出苦难。

”马女士在她的日记中继续写道：“岁月匆匆地从我身边逝去。

我的感叹，只能寄托于大自然的某种现象之中。

能够重复的，只是季节的变化，而人生，却没有重复的可能。

二十几岁的时候，根本不知道什么叫忧愁。

如今青春一去不复返了。

梦醒之后才知道，该得到的东西并没得到，而不该失去的却将要永远失去了。

然而，那曾做过的梦，却在回忆中永远清晰，如昨日一样。

所以，那天当老同学来看我时，我几乎要落下泪来。

也曾多少次想到死，却终因牵挂太多而放弃！

兴许尘缘未了吧？

死去的人解脱了，活着的人会是怎样的痛？

走了的人是无知无觉的，也许这样的离去是一种解脱，对于活着的人呢？

我那年迈的双亲、我的丈夫、我的女儿，又该怎样接受这个现实。

”好多年过去了，后来，在一次抗癌明星给住院病人做报告时，马女士侃侃而谈：“十三年前，当我被确诊患上乳腺癌时，我真是痛苦万分，当女儿随她爸爸来病房看我时，我强咬紧牙关，不让眼泪流下来……生与死总在一线之间来打扰你，我真的很怕，最让我放心不下的是我刚刚上初中的女儿……有死才有生，生命就是如此无限相续。

唯有认清死亡，才能从死亡的噩梦里清醒过来，挣脱生命的无常痛苦，为一己的人生积极生活，替自己的生命开创出无限的生机。

”她又说道：“灵性是什么？

是超越了物质和身心的就归类于灵性的范畴。

一生中若有苦痛，以最诚挚坚强的心来面对这一切，净化自己的心灵，升华自己的思想境界（图2-1）

。我们生活的状态，死亡的原因，尽管千差万别，然而‘珍惜生命，活在当下’却可以穿透生死迷茫的面纱，创造出超越生命的奇迹。

”马女士喝了口水，看了看台下众多病人和家属的目光：“那天做完手术，回到病房，当我醒过来之后，看着液体在一滴滴输入我的血管，眼前仍旧是一格一格的天花板。

这一刻，我仿佛明白了许多，其实人在生死之间只差那么一步，并没有太大的痛苦。

经历了这生死之间的挣扎，人会更热爱生命，毕竟，活着多好啊！

我从死神那儿回来了！

我在心里念叨着：珍惜生命吧，热爱生命吧！

” 2. 有病不可乱投医 俗话说，“有病乱投医”，这是病家之大忌。

看病，当然也要“医比三家。

”怎么比？

当然是比技术、比医生的经验、比疗效、比服务态度。

有些患者不经仔细观察比较，或道听途说偏信广告，随便找一个医生看病服药。

不管西药、中药，吃上一阵，没有明显效果就再换一家医院，对于感冒、小伤小病尚无大碍，但是对于身患癌症的病人来说，则要慎重。

## &lt;&lt;面对癌症&gt;&gt;

有病就医是无可非议的事，患了癌症更得如此。

但是，治疗肿瘤就不是像诊治一般疾病那么简单了，因为此病的病理和发病原因非常复杂，而且此病都是在患者自身抗病免疫力遭到部分或完全破坏的情况下发生的，因此，治疗病痛，恢复健康，就必须是一个系统、全面、正确的治疗过程。

那么选准医院，选好医生，选好治疗方案，寻找正确的治疗方法，就显得尤为重要。

在省肿瘤医院为癌症患者举行5周岁生日庆典活动会上，李老师和我们谈起了他自己的抗癌经过。

“那是十年前的事了。

十年前，我50多岁，当时还在一所中学教书。

一年秋天，上完了一天的课，晚上回到家里，觉得胃口疼，喝了一包胃药，就睡了。

第二天，胃口仍然痛，到就近一家中医院，一位40多岁的医生看过后，说我是胃病，需要住院治疗。

头几天也打了几次吊针，然后是每天一副中药，住了半个月医院，病情不见好转。

后来在学校校长的劝说下，到市第一人民医院诊治，做了胃镜检查，医生说我有胃溃疡和胃黏膜重度增生，还伴有肠化生，建议到省肿瘤医院来进一步确诊。

最后还是省肿瘤医院确定我是早期胃癌，做了手术，现在已经是第十二个年头了。

” 李老师和我们谈起了他自己的抗癌经过，医生的姓名和专业，均张榜公布，病人可以自由地选择医生。

如果是好医生可以坚持继续治疗，否则，可提出意见或转到别处去诊疗。

此外，对于一些‘医托’介绍的个体所有制医院或私人开业的医生，要特别慎重选择。

” 李老师说确实是经验之谈。

对于病人，特别像癌症这样生死攸关的疾病，更要慎重选择医院和医生（图2-2）。

一般来讲，市级以上大医院、教学医院、专科医院相对业务技术要好些。

医术高低怎样去衡量，是一个需要仔细判断的问题。

医生所处医院的规模和性质、专业技术职称或职务、在专业界的名望或知名度、临床经验及年龄都是考虑某个医生业务技术好坏的内容。

另一方面，病人自己的判断、熟人或亲友的推荐、新闻媒体的评价或道听途说也可成为评价医生医术高低的参考标准。

尊重病人的人格，充分理解病人的心理状态，尊重病人的隐私或隐情，对病人充满同情、爱护之心，倾听病人意见和诉说，满腔热忱地为病人服务，图2-2“医比三家”，选好医生处处为病人着想，体贴入微地照顾病人的医生才是好医生，也是就诊时应该选择的医生。

那种把医患关系变成金钱关系的医务工作者不仅不是天使，而且这种行为还是道德的堕落。

好医生有三个层次：第一个层次的好医生，他们会让你感受到医学的浩瀚艰深。

这种好医生医学知识极为丰富，多半是医学院的高材生，不过，他们很少去关心病人的情绪与心理，问问题与回答问题始终简洁冷漠，甚至，他们还不喜欢病人问东问西，你的任何疑问和想法，都没有机会纳入医疗计划之中。

因此，在他们的主治之下，如果平均的存活率是10%的话，那么，你也就只能有10%的预期，因为，这就是他们的信仰。

第二个层次的好医生，他们会让你臣服于医术的高明卓绝。

这种好医生也许不是医学院中的高材生，但实际经验丰富，由于他们的求诊者络绎不绝，也实在忙得不亦乐乎，因此，在医患关系中，病人往往也没有插嘴的余地，常会是个匆匆的参与者，尽管他们会为你燃起无穷的希望，也是唯一的希望，虽然会有较平均存活率稍高的机会可以预期，不过，一旦他们的努力没有成功，双手一摊表示爱莫能助时，会让你顿时陷入绝望。

第三个层次的好医生，他们会让你体会到身体的奥妙多端。

他们虽具备相当的学识、经验与医德，但却不一定是医学院的高材生，或拥有独门的医术，不过，他们对身体的奥秘感到敬畏，不敢自恃一己的专业是病人的唯一倚靠，因此，虚心的汲取其他领域的相关发展以为辅佐，他们对疾病与病人同样关心，在治疗的过程中同时会关照到病人的恐惧与疑惑，他们耐心听，也会很有技巧的答复问题。

## <<面对癌症>>

因此，在医患关系中病人可以是积极的参与者。

如果，平均存活率是10%，你才比较可以妄想自己是那10%的最佳候选人，而不只是十分之一的机会，或是比十分之一的机会多一些而已。

“允许病人有选择的自由，自己治不了的病要积极想方设法，请别的医生来会诊或转到其他科室治疗，不为情面而延误病人的病情。”

## <<面对癌症>>

### 编辑推荐

癌症不是绝症，只要及早发现，对症下药，积极面对，坚定信念，坚持科学治疗，积极康复锻炼，癌症是可以战胜的。

《面对癌症》概述了癌症的病因、预防、早期发现、治疗、康复等诸多方面，特别是对于那些患上癌症的病人及其家属，提出了具体详尽的指导。

面对癌症的危害，政府与社会应该给予极大的关注，制定预防控制战略措施；作为家庭和个人，也应该加强防范，防患于未然。

真的不幸得了癌症，则要积极面对。

如何面对？

怎样面对？

就是《面对癌症》要重点告诉你的。



<<面对癌症>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>