

认识了，就不恐惧；做到了，就可预防。

癌症真相

The Truth About Cancer

杨秉辉 著

战略上藐视，战术上重视

你可以离它更远些

 上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

五十年临床经验 四十年癌症研究 二十年全科医生

杜绝伪科学，不要经验论
资深临床肿瘤专家为你揭秘癌症真相

杨秉辉

肿瘤学家研究的结果认为，致癌的因素80%跟人们的生活方式有关，所以肿瘤学家把这些癌称为“生活方式癌”。这个“生活方式癌”是指许多的癌跟我们不良的生活行为相关，这是提醒人们改善我们的生活行为，改善一些不健康的、可能会导致生癌的生活方式。

本书澄清了有关癌症的诸多误区，回应了有关癌症的诸多热点。作者用50年临床实践的真实案例告诉我们：了解了，就不恐惧；做对了，就可预防。我们都可以离它更远些。

癌症真相

你可以离它更远些

杨秉辉 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

癌症是一类严重危害人们生命健康的疾病。近年癌症的研究有许多新的进展, 诊断治疗的水平也在不断提高, 人们防癌的意识也在不断增强。因此急需对这些方面有一个正确而全面地介绍, 以使民众能认识癌症、预防癌症。为此, 本书的内容包括: 癌症真相、癌症的诊断和治疗、癌症可以预防、十种常见癌症可防可治、癌症病人的故事以及不让癌症找上你等6个部分共100节。每节数百至千余字, 介绍一个方面的内容。本书重点的内容为说明癌症可预防, 即如本书的书名所点出的“你可以离它远些”。

图书在版编目(CIP)数据

癌症真相: 你可以离它更远些 / 杨秉辉著. —上

海: 上海交通大学出版社, 2015

ISBN 978-7-313-13744-9

I. ①癌… II. ①杨… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第244951号

癌症真相

——你可以离它更远些

著 者: 杨秉辉

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海天地海设计印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 120千字

版 次: 2015年10月第1版

书 号: ISBN 978-7-313-13744-9/R

定 价: 25.00元

地 址: 上海市番禺路951号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 6.75

印 次: 2015年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64366274

前言

如今，癌症是人类健康的大敌。全世界每年新增癌症约 1 400 万例，死亡约 820 万例。这个数字估计只会少、不会多，因为有许多国家并未建立肿瘤登记报告制度，有许多癌症病例也未经医学诊断。癌症与传染病、营养不良不同，并不会因科技进步、经济发展而减少，反而会因科技进步、经济发展而导致人口寿命延长而增加。

我国每年新发癌症约 350 万例，死亡约 250 万例。随着社会人口结构的老龄化、环境的污染以及吸烟等不健康生活行为的流行，我国癌症的形势、估计若干年内将只会越演越烈而不会有大的改观。

近半个世纪以来，人类对癌症的研究从未懈怠，对癌症的病因、诊治和预防积累了大量的知识和经验。近年分子生物学的研究兴起，更将癌症的研究推向高潮。新的理论、新的知识、新的技术不断推出。应该说人类对于癌症已经有了相当的了解，对癌症的治疗也已经有了些成效。尽管总体上的治愈率还不高，也难免一些病人因此而离世。

由于许多年来人们受癌症是“不治之症”的思想影响，虽然癌症凶险的程度也未必胜过心脑血管病等严重的疾病，但在人们的心目中对癌症却更多一份恐惧。这种恐惧甚至扭曲了人们的心态，导致放弃治疗等行为，常令人扼腕痛惜。

癌症的形成与人们的某些不健康的生活行为密切相关，故肿瘤学上有“生活方式癌”之说，便是希望人们能摒弃不健康的生活行为，以达到预防或减少癌症的目的。可是人的生活方式是几十年逐步形成的，非有充分认识也难下决心改善。癌症的治疗方法甚多，但皆需早期发现、及时治疗方才有效，而癌症能否早期发现又取决于人们的防癌意识，如此等等。对于癌症，无论从防、从治的角度来说，都更需要广大民众的了解和参与。因此普及癌症的相关知识就更显得重要了。

癌症在老年人群中高发。如今，我国已进入老龄化社会，癌症的发病率不断攀升，已经引人瞩目。偶尔亦有些相对年轻的、如演艺人员等公众人物患癌，更又会激起人们、甚至包括一些年轻人的恐慌。

如何正确认识和应对癌症？交大出版社的编辑希望我写一本这方面的科普书。我长期从事肝癌的临床诊疗和研究工作，深感此事之重要，乃不揣浅陋，勉力从事，成此小书，希望能对广大民众进一步认识癌症、预防癌症略尽绵薄之力。

癌症是一大类疾病，涉及内、外、妇、儿各科，癌症的流行病学研究、分子生物学研究、病理学研究等等皆已形成各自的专业领域，即如癌症病人的心理调适、营养支持、康复医疗等等亦皆是大学问，以我之浅薄，势难尽善。故信书中必有许多不足或错误，深望读者指正、专家教我。

杨秉辉

2015年5月

目录

癌症真相

——认识了，就不恐惧 / 001

1. 有一类疾病叫肿瘤 / 003
2. 肿瘤分良性与恶性 / 004
3. “癌”代表了所有的恶性肿瘤 / 006
4. “二十世纪的瘟疫”来到了 21 世纪 / 008
5. 我国的癌症问题严峻 / 009
6. 怎样才是“战胜癌症”？ / 011
7. 癌细胞从何而来？ / 012
8. 基因因何变化？ / 014
9. 癌的“病因”有哪些？ / 015
10. 癌症是多因素共同作用的结果 / 017
11. 癌的样子 / 018
12. 癌的行为 / 020
13. 癌症会不会遗传？ / 022
14. 癌症会不会传染？ / 024

15. 癌症的高发地区 / 025
16. 癌症的高危对象 / 026
17. 癌症因人口结构老龄化而增加 / 028
18. 并非各种癌症都在增加 / 030
19. 癌症只是一片浮云? / 032
20. 癌症能否“自愈”? / 033
21. 带瘤生存、与狼共舞 / 035
22. 正确认识癌症是“慢性病” / 036

癌症的诊断与治疗

——你必须要有科学常识 / 039

23. 定性诊断和定位诊断 / 041
24. 肿瘤标志物 / 043
25. 内镜，直接看到体内的肿瘤 / 046
26. 诊察肿瘤的影子部队 / 047
27. 肿瘤诊断的“金标准” / 050
28. 随访，静观其变 / 053
29. 癌症并非不治之症 / 054
30. 手术切除，给病人带来根治的希望 / 055
31. 放射治疗日益进步 / 057
32. 肿瘤化疗今非昔比 / 059
33. 肿瘤的靶向治疗 / 061

34. 生物治疗：理论与实践 / 063
35. 各种抗癌疗法不断推陈出新 / 064
36. 对肿瘤病人的支持治疗 / 065
37. “疏缓治疗”已经逐步被接受 / 067
38. 治疗后的定期复查 / 070
39. 肿瘤病人的康复医疗 / 071
40. 精准医学与肿瘤的治疗 / 072

癌症可以预防

——做对这些让癌症远离你 / 075

41. “少发、易治”的本质即是预防 / 077
42. 基因与防癌——从安吉丽娜·朱莉谈起 / 078
43. 防癌的重点在“环境” / 080
44. 健康的生活方式是防癌的基础 / 081
45. 流行病学研究证明：“癌从口入” / 082
46. 烹调之法亦应讲究 / 084
47. 多吃蔬菜与水果有利防癌 / 086
48. 吸烟占致癌因素应不止 30% / 087
49. 吸烟与肺癌关系之辩 / 089
50. 二手烟与三手烟 / 091
51. 勃氏吸烟指数与戒烟 / 093

52. 酒精促癌也致癌 / 095
53. “少量饮酒有益健康”？ / 097
54. 胖、还是瘦容易生癌？ / 098
55. 运动减肥有益于防癌 / 100
56. 谨慎用药，亦与防癌有关 / 102
57. 良好的心理状况有助于防癌 / 104
58. 保护环境，亦是重要防癌之举 / 105
59. 保护职业环境以防癌 / 107
60. 打针防癌？ / 107
61. 注重卫生亦关防癌 / 110
62. 防癌专家的建议 / 112
63. 在河南林县的试验 / 113
64. 化学预防，尚难有定论 / 115
65. 关于癌的 3 个三分之一 / 116
66. 癌症筛查的原则 / 117
67. 如今我国癌症筛查的现状 / 119
68. 应重视“癌的前兆” / 120
69. 增生、间变与癌何干？ / 122
70. 早期发现给治愈癌症带来希望 / 123
71. 从多发难治到少发易治 / 124
72. 其实我国也有经验 / 126

十种常见癌症可防可治

——应该能预防，必定可治愈 / 129

- 73. 肺癌：我国的头号癌症 / 131
- 74. 肝癌：多见于我国的癌 / 132
- 75. 胃癌：早发现不难治愈的癌 / 134
- 76. 食管癌：在我国开始减少的癌 / 136
- 77. 肠癌：与脂肪饮食关系密切的癌 / 137
- 78. 胰腺癌：如能早发现仍旧有希望 / 138
- 79. 乳腺癌：“红颜之恼” / 140
- 80. 宫颈癌：第一个可以用疫苗预防的癌 / 143
- 81. 前列腺癌：老年社会的高发癌 / 144
- 82. 甲状腺癌：预后大多良好之癌 / 145

癌症病人的故事

——细心得治愈，大意失荆州 / 147

- 83. 三患肠癌，李工无恙 / 149
- 84. 相信科学，朱师傅有后福 / 152
- 85. 诊断过晚，歌星命丧乳腺癌 / 156
- 86. 细心体察，食管癌难循其迹 / 159
- 87. 只道胃已切除，孰料又生胃癌 / 162
- 88. 并非“月经”，大娘患了宫颈癌 / 164

- 89. 彻查痰血，肺癌现形 / 167
- 90. 久病未成良医，肠癌反被耽误 / 171
- 91. 提高警惕，胰腺癌亦可早诊 / 173
- 92. 陈行长肩痛，竟是肺癌作祟 / 176
- 93. 黄老板定期检查逃过一劫 / 178
- 94. 孙老师何以有此幸运? / 181
- 95. 关注科普知识派了大用场 / 184
- 96. 李小姐细心观察，乳癌得早发现 / 186
- 97. 隋科长的胃癌绿豆大 / 189

不让癌症找上你

——你可以离它更远些 / 195

- 98. 三位诺贝尔奖得主的困惑 / 197
- 99. 肿瘤是生命终结的一种形式 / 199
- 100. 你可以离它远些 / 201

癌症真相

——认识了，就不恐惧

有数疾病场凶野从老人到儿童，而
业不分男女，涉及心肺脾胃、五脏六腑；
不知何时何地何人，却又常让人措手
不及，常需外科手术切除，但手术后
常复发，又需用药物治疗，毕竟不是
传染病，但有时与病毒密切相关有点
关系……这类疾病便是肿瘤。

1. 有一类疾病叫肿瘤

这世界上有一种东西叫作“疾病”，这东西会让人感到种种的不适：轻则头昏、乏力、食欲不振；重则高热、剧痛、晕了过去。其实“不适”还是轻的，重的便要人性命。

疾病的种类多不胜数，据说有博学者查遍医书，说病有一万零八百种。不过恐怕只少不多，因为人生的疾病并不只是书上有记载的，如果人只生书上有的病，医生就好做得多了。

上万种的病，要防、要治，就先得弄清楚它的来龙去脉、弄清楚它的表象与本质，于是便有了将疾病分类的方法。可以依患病的人来分：如新生儿病、儿童病、成人病、妇女病、老年病等等；可以按患病的器官分：如心脏病、肠胃病、肾脏病等等；可以按疾病的发病情况分：急性病、慢性病；可以按治疗方法分：如内科病、外科病；也可以用是否有传染性分：传染病、非传染病……大多数疾病涉及的范围只是某一类人或某一器官，因此相对好防、好治一些。

但有一类疾病涉及从老人到儿童，而且不分男女；涉

及心肝脾肺、五脏六腑；不知何时何日所生，却又常常让人措手不及；常需外科手术切除，但术后仍常会复发，又需用药治疗；虽说不是传染病，但也有的与病毒或细菌又有点关系……这类疾病便是肿瘤。

这肿瘤涉及面之广还不仅在于个体的心肝脾肺肾，从时间的跨度上来说，据说在古埃及的木乃伊上就发现有患肿瘤的，那么少说这肿瘤也就有四五千年的历史了。更有古人类学家研究生活在距今 33 000 年前的尼安德特人的骨化石，据说也发现有肿瘤的踪迹。这个古老的疾病却至今长盛不衰，甚至越演越烈。从地域上来讲，东西南北、欧亚美非，无不涉及。从人种上来看，不但涉及蒙古利亚、高加索、埃塞俄比亚、印第安等各色人种，甚至各种动物、植物都有涉及，几乎所有的生物体都可能生肿瘤。可以说肿瘤是一类“全生物”的病。

2. 肿瘤分良性与恶性

要给肿瘤下个定义并不容易，简单地理解：肿瘤是身体组织的异常增生，即多长出了一块。当然，手上多长了个指头，那叫畸形，不是肿瘤；疤痕长得高出皮肤，称为疤痕疙瘩，也不是肿瘤。

肿瘤有良性与恶性之分。比如有人在头颈后面长了一个

瘤，软软的，几十年也没有大变化，把它切下来做个病理切片检查，里面全是脂肪细胞，那是脂肪瘤，良性的。有人身上长了许多小疙瘩，沿着神经分布，不痛不痒，拿一个下来做切片检查，是神经纤维瘤，良性的。这些良性瘤的特点是生长缓慢，甚至终生无多变化，更重要的是对人的健康没有过大的影响。所以，良性肿瘤一般可以不去处理它。当然，脑子里长了良性肿瘤，因为头颅骨形成的颅腔容量固定，良性肿瘤在里面长了起来，便会挤压其他的脑组织，所以应该切除；长在脸上的良性肿瘤影响容貌，还是切除的好。良性的肿瘤切掉以后不会再发，也不会转移，切掉就没事了。由于这种肿瘤对人体的健康危害不大，治疗不难，甚至有的不治亦可，所以一般提到“肿瘤”，几乎都是指恶性肿瘤，并不包括良性肿瘤。本书亦是如此。

恶性肿瘤与良性肿瘤就大不相同了，首先它长得快，没几个月就可以长得很大。不但长得快还危害人的健康：长在食管里的，把食管堵住了，人就吃不了东西；长在胃肠里的造成幽门梗阻、肠梗阻，胃肠不通了，食物下不去，生命如何保障？恶性肿瘤不但会不断生长，还会破坏周围的组织，侵犯到血管就会引起出血，侵犯到神经就会引起疼痛。不但如此，它还会产生许多有害的物质，这些物质种类繁多，可笼统地称之为“毒素”。这些毒素让人发热，食欲下降，精神全无，以致最后让病人全身衰竭，所以称之为“恶