

健康金钥匙丛书

JIANKANG JINYAOSHI CONGSHU

郁汉明 \ 编著

癌症防治



AIZHENG FANGZHI

上海中医药大学出版社

健康金钥匙丛书

癌 症 防 治

郁汉明 编著

王伟戌 插图

上海中医药大学出版社

责任编辑 钱静庄

技术编辑 徐国民

责任校对 郁 静

封面设计 王 磊

出版人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

癌症防治 / 郁汉明编著. —上海: 上海中医药大学出版社, 2004. 5

(健康金钥匙丛书)

ISBN 7-81010-812-3

I. 癌... II. 郁... III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016266 号

健康金钥匙丛书·癌症防治

郁汉明 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http: //www. tcmonline. com. cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 昆山市亭林彩印厂印刷

开本 850 mm×1168 mm 1/32 印张 13.375 字数 301 千字 印数 1—4 100 册

版次 2004 年 5 月第 1 版

印次 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-812-3/R·773

定价 24.90 元

(本书如有印刷,装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

前言

攻克癌症,尽快找到打开这把“谜锁”的金钥匙,是21世纪医学家们孜孜以求、不懈探索的重要目标之一。

无数事实证明,对人体的各个部位、各个器官而言,癌症几乎无处不在;对漫长的人生岁月而言,又可谓无时不有。在一定的条件下,大部分组织器官都可能发生癌变,有较高的发病率。而且,癌症早期无声无息、极为隐蔽地滋生与发展,到晚期毫不留情、肆无忌惮地快速扩散与广泛转移,它的致死率很高。从这个角度来说,癌症是可恶的,也是可怕的。

但是,随着人类防癌抗癌经验的不断积累和医学科学的迅猛发展,人们已经充分认识到,癌症并不可怕,癌症可防可治,癌症不是绝症!谈癌色变的时代已经过去。

由于癌症这一疾病的特殊性,世界各国政府及医学家们格外重视和关注癌症的防治,制定了新世纪周密细致的长远防治规划。我们坚信,只要全人类共同努力,攻克癌症一定会在本世纪成为现实。

一位著名医学专家最近告诉我们,最好的医生是自己。只要人人手中掌握健康的金钥匙,加强自我保健,就可以主动预防或大大减少许多疾病,包括捉摸不定的癌症。

《癌症防治》的出版,正是为了顺应当前防癌抗癌的新形势,让人们学会在日常工作与生活中如何同癌症作斗争。它



既能帮助读者了解癌症的基本常识,及时警觉癌症的早期讯号,认识癌症与心理、环境、生活方式(包括饮食)的关系,又可掌握预防癌症的自我保健措施,知悉当前癌症诊治、护理与康复的主要手段,并让大家领略鼓舞人心的抗癌科研新成果和攻克癌症的光明前景。

需要说明的是,本书在风格样式上,不同于先前出版的诸多学术性较强的肿瘤防治著作,既无太多深奥难懂的医学术语,也非系统地、完整地、包罗万象地阐述肿瘤防治的理论与各种肿瘤的诊治方法,而是通过若干侧面,从不同角度,介绍近几年人们最关心、最感兴趣的部分防癌抗癌经验与简便易行的方法,供大家借鉴与参考。

作者在主观上力图使本书体现较强的可读性、科普性、趣味性和可操作性。如果读者在阅读本书后,能在自我保健、防癌抗癌方面受到某些启迪与鼓舞,那我将感到莫大的欣慰。

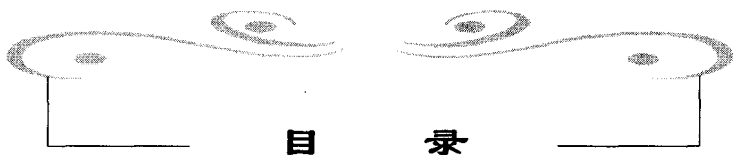
毋庸讳言,由于编者水平有限,资料不全,时间匆促,难免有不当之处,敬请读者谅解与指正。

本书的编著、出版,得到了陈允硕、丁生、鲍继桂、姜淑华等同志及上海中医药大学出版社的指导和帮助,在此谨表谢忱。

郁汉明

2003年11月





一、反复无常的隐形杀手——癌症 1

1. 岁月悠长的古老疾病——癌症 1
2. 一种怪异的生命现象 4
3. 百家争鸣说癌因 8
4. 致癌因子的多样性与多变性 12
5. 千奇百怪的新生物 15
6. 癌症转移：肆无忌惮 17
7. 显微镜下原形毕露 21
8. 癌症也会“传宗接代” 25
9. 肿瘤传染之说：子虚乌有 29
10. 良恶有别识肿瘤 30
11. 老人患癌何以多 33
12. 癌症“夫唱妇随”新解 36
13. 祸不单行——重复癌 38
14. 恶性肿瘤缘何致命 42
15. 当心癌魔悄悄袭来 44
16. 家属：坦然面对患癌亲人 47
17. 恶性肿瘤分类 T. N. M 51
18. 严峻的肿瘤流行新趋势 53



19. 癌症的地域分布特征	57
20. 环境污染：致癌元凶	60
21. 远离病毒，控制感染	63
22. 无孔不入的“生活方式癌”	65
23. 癌症能不治自愈吗	68
24. 免疫系统：强大抗癌“卫士”	70
25. 癌症不再是“绝症”	74
26. 新世纪抗癌战略	76
27. 广结国际抗癌“统一战线”	79

二、命运靠自己主宰——癌症预防

1. 癌症，要说预防也不难	84
2. 层层设防，步步为营	86
3. 主动出击，循迹追踪	89
4. 皮肤黏膜异常：内脏癌变信号	91
5. 烟毒之烈，令人发指	93
6. 酗酒：把你“醉”垮不商量	95
7. 谁知佳肴美，潜藏致癌物	98
8. 艳丽花草也“杀人”	100
9. 摆脱室内污染的困扰	103
10. 职业防护 ABC	106
11. 胃癌幽灵：HP	108
12. “炎”不治，酿癌“祸”	111
13. 随时“翻脸”的癌前病变	113
14. 癌魔也会“欺幼凌稚”	115
15. 叫恶性肿瘤“断子绝孙”	117
16. 请注意：“黄灯”闪亮	119



17. 并非风马牛不相及	121
18. 这些陋习要不得	123
19. 别让你的胃太“累”	125
20. 萎缩性胃炎恶变：不得不防	128
21. 重视癌症“高危人群”监测	130
22. 乳腺癌：小不察则乱大谋	133
23. 乳房自查有诀窍	138
24. 可知药物也致癌	141
25. 黑痣：经不起“爱抚”	143
26. 别在烈日下暴晒	145
27. 饮水，其实不简单	147
28. 白血病也能预防	151
29. 口腔生斑，“不怀好意”	154
30. 肠道症状：别以为无关紧要	157
31. 寻根溯源防肝癌	159
32. 宫颈癌自“性乱”来	162
33. 谨小慎微护“卵巢”	165
34. 截断膀胱癌“源头”	167
35. 包皮过长：早切除为妙	170
36. 男性下蹲排尿：其益无穷	172
37. 劣质染发剂：“斩首”行动	175
38. 当心“胖”出癌症来	178
39. 防治肿瘤误区种种	180
40. 灭癌于萌芽状态	183
41. 营养平衡：抗癌基石	185
42. 西方人防癌高招	188



三、科技之光照亮抗癌路——癌症诊治	192
1. 面对癌症不用愁	192
2. 向肿瘤说：不！	194
3. 癌魔欲来“风满楼”	197
4. 狰狞“癌相”时显露	199
5. 既早又准“断”肿瘤	201
6. X线下癌魔显影	203
7. 超声“捕瘤”，独具一功	205
8. CT、ECT：“慧眼”识微癌	207
9. 磁共振：“振”出肿瘤来	210
10. 微小乳腺癌在钼靶下“曝光”	211
11. 内窥镜：辨癌“照妖镜”	214
12. “三大常规”查癌迹	216
13. 追踪肿瘤标志物	218
14. 快速诊癌，新招迭出	221
15. 病理报告：最权威“判决书”	223
16. 肛门指检不可省略	225
17. 如此腰痛不寻常	229
18. 手术：切除肿瘤	232
19. 乳房保留术：让你丰满依旧	235
20. 三维“复容术”与宫颈“保育术”	237
21. 微创治疗：医药奇葩	239
22. 伽玛刀，超声聚焦刀：“刀刀出彩”	241
23. 热疗：将肿瘤活活“烤死”	244
24. 放疗：轰癌“集束炸弹”	246
25. 治癌传家宝——化疗	249



26. 减轻放疗、化疗副作用	253
27. 方兴未艾的介入疗法	256
28. 生物制剂：制癌能手	259
29. 中医药治癌：“扶正祛邪”	263
30. 核素治癌也精彩	266
31. 内分泌疗法：青睐女性	269
32. 姑息治疗：也是一种选择	272
33. 造血干细胞移植：白血病救星	274
34. 饮食抗癌，贵在坚持	277
35. 运动抗癌，其乐无穷	279
36. 惟有不痛，才露笑容	282
37. 砒霜的神奇抗癌功效	287
38. 早期胃癌预后佳	289
39. 肺癌诊疗有方	291
40. 肠癌治疗，争分夺秒	294
41. 肝癌并非“无可救药”	296
42. 阴差阳错：男性乳腺癌	299
43. 癌症，也有急症	301
44. 影响癌症预后的重要因素	304
45. 严防恶性肿瘤到处“流窜”	307
46. 与癌症巧于周旋	310
47. 癌症输血应审慎	313
48. 带癌哺乳有点难	316
49. 肿瘤患者的婚育问题	317
50. 众说纷纭话“忌口”	320
51. 欲言又止说“性爱”	323
52. 保健食品：要说爱它不容易	326



53. 愿你有份好心情 329
54. 重建欢快的生命绿洲 332

四、抗癌,曙光初露——攻克癌症不是梦 335

1. 癌症之谜渐被解开 335
2. 人类肿瘤形成规律初露端倪 338
3. 中国癌症高死亡率病因新探 340
4. 面向 21 世纪的肿瘤治疗 343
5. 十大生物技术: 人类健康保证 346
6. 癌症疫苗: 抗癌有力武器 348
7. 基因治疗: 敲响癌魔丧钟 351
8. 神奇新药: 开辟治癌新战场 354
9. “智能抗癌药”魅力无穷 356
10. 过继转移: 癌症克星 359
11. 新世纪内镜快速升级 360
12. 肝、胰癌病因新发现 362
13. 头颈部癌放疗“新花绽放” 365
14. 掌控恶性肿瘤的“晴雨表” 367
15. 肿瘤治疗也应“与时俱进” 369
16. 靶向用药: 治癌一绝 371
17. 判断前列腺癌预后新技术 374
18. 癌症: 尿液早知道 377
19. 及时警觉肝癌复发转移 379
20. 早诊肺癌不再难 381
21. 乳腺癌探索硕果累累 383
22. 大肠癌研究世人瞩目 386
23. 快检巧治皮肤癌“杀手铜” 388



24. 众里寻“她”千百度：止痛良方	390
25. 自有奇招“捉”肿瘤	392
26. 又一颗“新星”：IAP 标志物	394
27. 放疗出新无穷尽	396
28. 抗癌新策略：休眠疗法	399
29. 逼癌细胞“改邪归正”：逆转治疗	401
30. 循证肿瘤学前景无限	404
31. 精心构筑人体“导弹防御系统”	406
32. 2050 年，攻克癌症不是梦	409
后记	412





一、反复无常的隐形杀手——癌症

1. 岁月悠长的古老疾病——癌症

癌症，是一种非常古老的疾病。据科学家考证，有文字记载的癌症历史十分悠长。

早在公元前 2 500 年，人类已发现癌症并予以记载。在古埃及遗留下来的木乃伊身上，以及在南美具有灿烂玛雅文化的古玛雅人遗骸头盖骨上，都显示癌肿遗存的痕迹。古印度最早的史诗里，可见肿瘤的描述及有关治疗的介绍。

公元前 1 000 年左右，我国殷商时期的甲骨文中，也已有癌的象形字记录。此后中国历代著名古医籍中，无论中医内科还是外科，有关癌的阐述与治验不胜枚举，而且随着时代的进步、科学的发展，越来越精辟。

人类能从细胞学水平去认识癌症，不过是近 300 年的事。18 世纪初，英国伦敦有了世界上第一次癌症的普查记录。19 世纪中叶，西方学者在“地理病理学”教材中加入癌的地理分布图像。到了 20 世纪初，世界上首份“癌症死亡率”统计调查报告问世。1928 年，美国与罗马尼亚的医学家几乎在同一时间分别独立地报道“检查子宫脱落细胞”可诊断“宫颈癌”。从此，人类迈开了主动寻找癌症的步伐。



20 世纪 50 年代,各国医学专家们对癌症的严重危害性达成共识,真正实质性地启动世界范围内的防癌抗癌工程,开辟了人类与癌症全面决战的新纪元。

癌症是一类恶性肿瘤 说起这个古怪的“癌”字,还挺有一点来历。我国古代医家将表面凹凸不平、坚硬如石的体表肿块称之为“岩”,而古时“岩”与象形字“𡵚”相通,后人再加上一个疾病标识的“疒”壳子,就成为今天的“癌”字了。

癌在英文中的单词是“CANCER”,拉丁文是“KAZKINOS”。意为“螃蟹样”物,比喻癌块状如螃蟹,质坚而形憎,且癌肿不规则伸展,恰似蟹肢张“钳”舞爪,如螃蟹般“横行无忌”。

这至少说明,东西方医家在癌症外表的认识上不谋而合,殊途同归,均将癌看作是面目狰狞、令人生厌的怪魔。足见人类早就对癌症深恶痛绝了。

近年的研究表明,在人体的细胞中,本来就存在互相依存又互相拮抗的癌基因与抑癌基因。

在外因与内因的联合作用下,一旦抑癌基因的功能受到压制、削弱或癌基因得到表达、伸张,就会使失去制约的细胞可能发生恶性质变。

当然,大多数体质较好的人可以通过自身免疫系统的防御功能及时地清除那些变异细胞。但是,在免疫系统功能减弱、低下或失灵时,有的异常细胞便会在特定条件的刺激下,异常活跃,竭力摆脱免疫系统的控制而过度生长,在局部形成肿块,那就是“肿瘤”了。当然,可以是良性肿瘤,也可以是恶性肿瘤。

肿瘤并非是一种单纯的疾病 它是一大类复杂疾病的联合体。人体各个部位是由不同组织与细胞构成的,除了心脏、



头发、牙齿和指(趾)甲少有肿瘤发生外,几乎所有其他器官、组织和细胞均可发生肿瘤。

据专家估计,肿瘤的种类大约在 1 000 种左右,较易发生的恶性肿瘤有 200 多种,常见的则有 100 来种,是一个种类极其复杂、数量极为庞大的“癌症集团军”。

我国最常见的恶性肿瘤有 10 种 即:胃癌、肺癌、食管癌、乳腺癌、肝癌、大肠癌、宫颈癌、鼻咽癌、恶性淋巴瘤和白血病。其中以胃癌、肺癌、食管癌、乳腺癌、肝癌与宫颈癌更为多见,约占 10 种常见恶性肿瘤的 70%~80%。

以组织来源不同命名肿瘤 医学上按组织来源不同,予恶性肿瘤以不同的命名。

发生于上皮组织(如皮肤、食道、胃、肠、肺、膀胱、乳腺和鼻咽部等)的恶性肿瘤,通常叫“癌”,约占恶性肿瘤总量的 80%。我国 10 种常见恶性肿瘤的大部分来源于上皮组织。

而来源于间叶组织(如结缔组织、肌肉组织,骨骼与淋巴组织)的恶性肿瘤,一般称“肉瘤”,约占恶性肿瘤的 10%。常见的肉瘤有:纤维肉瘤、横纹肌肉瘤、平滑肌肉瘤、脂肪肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤和淋巴肉瘤等。

尽管癌与肉瘤的组织来源不同,但人们习惯上将这两类恶性肿瘤的细胞统称为“癌细胞”,并且往往将它们共称为“癌”、“癌症”、“癌肿”或“癌瘤”。

在恶性肿瘤中,还有大约 5%是以约定俗成或以发现人的名字命名的恶性肿瘤,如尤文瘤、霍奇金病、白血病等,虽然它们被称为“瘤”或“病”,但实际上却是恶性肿瘤。也有些人习惯称“白血病”为“血癌”、“骨肉瘤”为“骨癌”、“脑瘤”为“脑癌”的。

另有一些来源于胚胎、神经等多种组织成分的恶性肿瘤,



既不称“癌”，也不叫“肉瘤”，而是在疾病名前加上“恶性”两字，如“恶性畸胎瘤”和“恶性混合瘤”等，约占5%左右。

一般来讲，初发癌的体积相对较小，质地却较为坚硬，穿刺、切割不太容易；而肉瘤瘤体通常较大，质地绵软，倘若将之剖开，可以看到里面的组织似腐败的鱼肉那样脆软易碎，不堪一击。由此可见，仅就恶性肿瘤的质地而言，也纯粹是人体的多余之物，是“累赘”，是“异物”，它与正常组织的“品质”格格不入。

至此，我们已对林林总总、眼花缭乱、年代久远的肿瘤家族，特别是癌症群体，有了一点肤浅的了解与认识。

2. 一种怪异的生命现象



在人类发展的历史长河中，癌症的出现是一种十分怪异的生命现象。它让多少患者忧心如焚，使患者的亲朋好友们牵肠挂肚。它对人类、对社会的震撼，巨大、深刻而久远。

有学者曾这样指出，“上帝”之所以伟大，在于他既创造了无限大的宇宙，又雕琢了极其微小的细胞，因而使人类对宏观世界和微观世界的探索永无止境。

自从超星爆炸诞生宇宙以来，宇宙就成为一个浩瀚无比、广袤深邃的宏观世界，让睿智的人类对闪烁着无数繁星的宇宙充满了新奇与幻想，希冀揭示宇宙奥秘、征服太空的冲动永不停息。

而小小细胞，从最原始的草履虫单细胞开始，进化到今天最高级的人体细胞，它的微观世界，特别是细胞内的脱氧核糖核酸(DNA)及基因，同样让人兴趣无穷。由基因突变引发癌症这一怪异的特殊生命现象，更使科学家们对细胞、对基因这

一微观世界的研究前赴后继、死而后已。全世界对癌症防治的研究,从来没有像今天这样重视。

那么,癌症的怪异究竟表现在哪些方面呢?

特征之一,癌症“发动机”——基因突变,莫测高深,变幻无常

目前,人类对动植物基因的认识还处于启蒙阶段。人类大约有 3.5 万个功能基因组,30 亿可变的碱基对。面对如此庞大、莫测高深的基因库,要完成全部测序,初步揭示变幻无常的癌基因奥秘,并且完全掌握它们的结构、功能与突变的大致规律,进而找到防止基因突变与异化的方法,需要几代、几十代人的努力,才有可能。

特征之二,癌症滋生过程,潜移默化、悠然漫长

在一个或几个致癌因子作用下,有关基因的结构与功能发生异变,这是一个“笃悠悠”、“慢吞吞”,日积月累的过程。从量变到质变,从异变开始积累到癌症总爆发,往往需要数年、十几年,有的甚至几十年。

在这漫长的岁月里,已有基因突变的人还在正常地工作与生活着。而体内,或者说细胞内,一些基因已发生“叛变”,并且不断“招兵买马”,扩大队伍,等待时机,“占山为王”。待有了癌的“根据地”,再进一步扩大大地盘,那就是癌的浸润或转移了。

特征之三,癌症的孕育方式,悄然无声,高度隐蔽

癌细胞在孕育、发展过程中不动声色,极为隐匿,神不知,鬼不觉,在积累到一定量,特别是达到相当体积之前多半难以察觉。当你感觉到或发现异常时,癌细胞已具备相当数量、体积与活力,往往不仅仅是局部病变,而且大多已涉及全身,让人猝不及防,这是其他疾病极少见的现象。

