

抗 病 自 助 丛 书

总主编 胡剑北

# 肿瘤倾向

与

# 恶性肿瘤防治

主 编 吴 佩 杨 玺 茆家定

凤凰出版传媒集团  
 江苏科学技术出版社

R73  
100

抗 病 自 助 丛 书

总主编 胡剑北

# 肿 瘤 倾 向

---

## 与 恶性肿瘤防治

主 编 吴 佩 杨 玺 茆家定  
副主编 谭福蕾 邹柳岚 王惟恒  
          胡剑北  
编 者 丁国正 于成功 王小明  
          王亚兵 王 跃 杨小龙  
          杨应林 汪兴洪 陶 进  
          黄 鹤 梁林虎 董昌斌

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肿瘤倾向与恶性肿瘤防治 / 吴佩等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2006. 2

(抗病自助丛书)

ISBN 7-5345-4840-3

I. 肿... II. 吴... III. 癌-防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 000106 号

---

### 肿瘤倾向与恶性肿瘤防治

主 编 吴 佩 扬 玺 茆家定  
责任编辑 周 骋  
责任校对 苏 科  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)  
网 址 <http://www.jsjpub.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京玄武湖印刷厂  
印 刷 兴化市印刷有限责任公司

---

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32  
印 张 9. 875  
字 数 224 000  
版 次 2006 年 1 月第 1 版  
印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1—5 000 册

---

标准书号 ISBN 7-5345-4840-3/R·942  
定 价 20.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 《抗病自助丛书》编辑委员会

---

主 编 胡剑北

副主编 杨晓晖 吴 佩 陈胜会 茆家定 柯永胜

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 秀 朱 洁 杨 波 杨晓晖 吴 佩

张 力 陈时雨 陈胜会 茆家定 胡剑北

柯永胜



## 序言

健康理念的正确表述是：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是躯体无病。这一表述的重要性就在于，其在完美与有病两者间区划出一不完美状态。经过严格的调查统计发现，有 1/3 以上的人群处于不完美状态，即健康和患病之间的过渡状态，世界卫生组织称其为“第三状态”，国内常常称之为“亚健康”状态或“疾病倾向”状态。“疾病倾向”状态处理得当，则身体可向健康转化；反之，则患病。因此，了解“疾病倾向”，及时掌握亚健康状态，积极采取措施，防止疾病的发生，并使身体向健康转化，就不仅是生命科学工作者的主要工作，也是我们每一个人都必须了解与掌握的知识。诚如我国古代著名的医籍《黄帝内经》所说：“夫上古圣人治已病，治未病。夫病已成而后治之，犹如渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。”提倡要在疾病未发生前，进行防治，否则就像口渴了才想起来去挖井，战斗打响了才开始铸造兵器，肯定为时已晚。为了避免这一“晚”字，我们所要做的就是告诉人们如何才能占领健康的制高点，掌握抗病的主动权。正是基于这种理念，应江苏科学技术出版社之邀，我们组织有关专家学者编写了这套丛书。

人类疾病多种多样，要想全面介绍，一个不漏，那是不可能的，要介绍哪些疾病才能满足大多数人的愿望呢？我们经过深

思熟虑,发现高血压病、冠心病、糖尿病、肿瘤、中风这几类病患病人数量多,危险性大,同时早期干预与防治也能有很好的效果。决定首批推出5册,即《高血压倾向与高血压防治》、《糖尿病倾向与糖尿病防治》、《冠心病倾向与冠心病防治》、《中风倾向与中风防治》、《肿瘤倾向与恶性肿瘤防治》。

当然,本丛书仅仅介绍疾病倾向是不够的,还需要大量讲解患病后,作为普通老百姓应该怎样应对的内容,这不仅是实际需要,也是因为我们的国情所决定的,不如此,则疾病倾向知识也无法受到人们的重视。我们每一个人都有体会,在还没有受到疾病折磨的时候,对疾病倾向,可能从根本上就不屑一顾,也可能因为无紧迫感而不想抽暇顾及,因此介绍病后的应对办法,包括一些较浅的可供老百姓掌握的专业知识,让已患病者先受益,使他们不仅能够掌握对已病的应对,也可以掌握对该病进一步发展的防治办法,在此基础上再通过他们向亲朋好友介绍这些疾病的倾向,这样的知识灌输过程就显得自然畅达了。为此,本丛书经过精心筛选,将那些目前证明最有用、最具操作性的防治知识内容搜集整理,用我们的临床经验与体会,去充实,特别对一些最新临床研究成果与方法,我们不惜重墨,在书中详加介绍,您可以发现此书与已经出版的同类书的内容有所不同。如果您在读了这本书后,确实有所收益,那就是我们编者与出版者最高兴的事了。

胡剑北



# 前 言

肿瘤有良性与恶性之分,而人们日常所说的肿瘤常常指的是恶性肿瘤,也就是癌症。本书沿用人们的习惯叫法,也将恶性肿瘤或癌症简称为肿瘤或癌。通常良性肿瘤不在人们的防治考虑之内,因为良性肿瘤不仅总体危害不大,而且也没什么可以防范的倾向性,故本书也不展开讨论,只讨论恶性肿瘤。

肿瘤是人类的恶梦,其危害与日俱增,发病率和死亡率不断上升,我国每年有一百多万人死于肿瘤,肿瘤是严重威胁广大人民群众健康与生命的常见病。尽管人们对于肿瘤早已耳熟能详,但肿瘤仍然保持着高度的神秘性。究竟肿瘤是怎么一回事,它会在什么情况下发生,能否预防,能否治愈,以及哪些癌前病变、癌前疾病可导致癌症的发生?这些疑虑不仅是医学领域广受重视的研究课题,也成为时常萦绕在广大人民群众心头并日益迫切关心的问题。

这些问题主要牵涉到癌前疾病、癌前病变和肿瘤防治的基本知识。为了解除广大人民群众对肿瘤的困惑,本书将着重在宣传和普及这些基本知识方面做一些有益的尝试。本书将较系统全面地介绍了肿瘤的发生、发展及防治,以及临床上常见的肿瘤与癌前病变及癌前疾病的关系,从而使广大读者对肿瘤这一严重威胁人们健康的疾病有一基本的了解;进一步加强广大读者防癌意识,增强癌症可预防可治愈的信念,避免产生盲目恐癌心理。人们可通过改进不良的生活习性,科学地、及时地诊治癌前疾病和癌前病变来预防肿瘤的发生,从而在与肿瘤的斗争中掌握一定的主动权。

现代研究已经证实,有三分之一的癌症是可以预防的。数千年来,经过无数人的无数努力,人类对癌的认识由感性到理性逐步深

入,掌握了许多癌前病变与肿瘤的内在联系,积累了许多防癌的宝贵经验,也因此增强了人类战胜肿瘤的信心。与此同时,新的研究、新的技术的不断推出,也使得人类掌握了越来越多的抗癌利器,可能在不远的将来,战胜肿瘤将成为现实。

由于科学进步,也由于前人的无数积累,我们坚信,即使是普通人,在肿瘤面前也并非无能为力,而是大有可为的。了解癌前疾病及癌前病变与肿瘤的关系就是我们战胜肿瘤的第一步。

由于我们水平有限,书中不妥或错误之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

、 2005 年 10 月





# 目 录

## 上编 肿瘤基本知识

一、肿瘤简议 .....	3
(一) 无情杀手——癌症 .....	3
1. 难缠的肿瘤 .....	3
2. 肿瘤发病的趋势 .....	4
(二) 癌的认识过程 .....	7
1. 祖国医学对肿瘤的命名和分类 .....	7
2. 肿瘤的现代认识 .....	8
(三) 癌是怎么找上门的 .....	10
(四) 癌已不是绝症 .....	12
(五) 癌症预防有道 .....	15
(六) 人类与肿瘤斗争的现有手段 .....	16
(七) 人类与肿瘤斗争的展望 .....	17
二、肿瘤大审视 .....	19
(一) 肿瘤家族大扫描 .....	19
1. 名字五花八门的肿瘤 .....	20
2. 庞大的肿瘤家族的分类 .....	21
(二) 癌与瘤不是一回事 .....	26
1. 良性肿瘤 .....	26
2. 恶性肿瘤 .....	27

(三) 肿瘤伤人的秘密 .....	28
1. 肿瘤的生长特性及方式 .....	29
2. 肿瘤的多种转移播散途径 .....	30
3. 揭开肿瘤转移的秘密 .....	31
4. 恶病质的奥秘 .....	32
三、正邪大角逐 .....	34
(一) 癌基因与抑癌基因 .....	34
(二) 肿瘤抗原 .....	35
1. 根据肿瘤抗原特异性分类 .....	37
2. 根据肿瘤发生分类 .....	37
(三) 机体抗肿瘤的免疫机制 .....	39
1. 细胞免疫 .....	39
2. 体液免疫 .....	42
(四) 肿瘤的免疫逃逸机制 .....	43
四、无所不在的致癌因素 .....	44
(一) 致癌物 .....	44
(二) 癌离我们很近 .....	45
1. 三分之一的癌症与吃有关 .....	45
2. 绿色致癌物 .....	46
3. 鲜为人知的家庭致癌物 .....	47
(三) 致癌因素大扫描 .....	48
1. 化学性致癌因素 .....	48
2. 生物性致癌因素 .....	50
3. 物理性致癌因素 .....	51
4. 免疫功能低下 .....	52
5. 精神因素 .....	52
(四) 病毒致癌纵横谈 .....	54



1. 可怕的病毒与肿瘤 .....	54
2. 寄生在人体内引起癌症的 EB 病毒 .....	55
3. 长期乙型肝炎可导致肝癌 .....	56
4. 引发宫颈癌发病的病毒 .....	57
5. 引发成人 T 细胞性白血病的人类 T 细胞白 血病病毒 .....	57
6. 人类感染了病毒不一定会得癌 .....	58
7. 肿瘤病毒致癌的核心秘密 .....	58
8. 病毒的两面性 .....	60
(五) 精神与癌症关系揭秘 .....	60
五、肿瘤的常见话题 .....	64
(一) 癌症会遗传还是会传染 .....	64
1. 癌症本身不遗传 .....	64
2. 癌症没有传染性 .....	67
(二) 肿瘤的发病率持续走高之谜 .....	68
(三) 大可不必的恐癌症 .....	69
(四) 致命的扩散与转移 .....	70
1. 转移的原因 .....	71
2. 转移的种类与部位 .....	72
(五) 自然痊愈——恶性肿瘤的曙光 .....	73
(六) 正确对待 5 年生存率 .....	76
(七) 正确判断有救还是没救 .....	78

## 中编 肿瘤倾向与防治

六、肿瘤倾向种种 .....	83
(一) 肿瘤的高危人群 .....	83
1. 长期从事与化学性和放射性致癌因素接触	

的工作者 .....	83
2. 有癌症家族史的人和现有癌前期疾病的人 .....	84
3. 重度或长期吸烟者、被动吸烟者 .....	84
4. 嗜酒者 .....	84
5. 其他不健康饮食嗜好者 .....	84
6. 40 岁以上的人群 .....	85
7. 癌症性格的人 .....	85
8. 艾滋病患者 .....	86
9. 性交年龄过早、性生活紊乱的人 .....	86
10. 肥胖的人 .....	86
11. 缺乏运动的人 .....	86
12. 精神压力过大的人 .....	86
(二) 某些特定肿瘤的高危人群 .....	87
(三) 肿瘤倾向的行为 .....	88
(四) 有肿瘤倾向的疾病 .....	89
1. 癌前病变的理念 .....	90
2. 癌前病变的大致范围 .....	90
3. 癌前病变不等于癌 .....	91
4. 提出癌前病变的效用 .....	92
七、预防肿瘤措施 .....	94
(一) 癌症的三级预防 .....	94
(二) 一级预防是重中之重 .....	95
1. 一级预防的内容 .....	96
2. 预防有时也简单 .....	96
3. 有针对性的简便防癌措施 .....	98
(三) 改变生活方式——一级预防的核心 .....	99
1. 合理膳食 .....	99



2. 适量运动 .....	100
3. 戒烟限酒 .....	102
4. 心理平衡 .....	103
5. 构建家庭防线 .....	107
(四) 常用抗癌食品 .....	110
1. 防癌蔬菜 .....	110
2. 抗癌野菜 .....	113
3. 有利于防癌抗癌蔬菜的烹调 .....	114
4. 豆类食物 .....	115
5. 瓜果 .....	116
6. 食用菌类 .....	119
7. 杂粮 .....	120
8. 水产类 .....	122
9. 茶叶 .....	123
10. 微量元素与肿瘤防治 .....	123
附 世界卫生组织防癌要则 15 条 .....	124
(五) 二级预防 .....	125
1. 定期检查 .....	126
2. 应该定期参加防癌检查的人群 .....	126
3. 治疗癌倾向病变 .....	128
(六) 三级预防 .....	128
八、慧眼识癌 .....	131
(一) 癌症早期的简便自查方法 .....	131
(二) 常见的肿瘤早期信号 .....	133
(三) 其他癌症的早期信号 .....	134
白血病 .....	134
子宫内膜癌 .....	135

卵巢肿瘤 .....	136
喉癌 .....	136
口腔癌 .....	137
胰腺癌 .....	137
肾脏肿瘤 .....	137
老年人的脑肿瘤 .....	138
(四) 恶性肿瘤的一般表现 .....	139
1. 局部表现 .....	139
2. 全身性症状 .....	140
3. 系统功能紊乱 .....	141
(五) 恶性肿瘤的标志性症状 .....	141
1. 四大表现 .....	141
2. 八大信号 .....	142
3. 十大症状 .....	142
4. 其他症状 .....	144
(六) 癌症的分期与分级 .....	144
(七) 肿瘤标志物——早期诊断的重要依据 .....	146
(八) 恶性肿瘤晚期的主要症状 .....	148
(九) 癌症的常用诊断方法 .....	149
(十) 确诊肿瘤的根本凭据 .....	150
九、治疗肿瘤的种种办法 .....	151
(一) 手术治疗 .....	151
(二) 放射治疗 .....	153
(三) 化学治疗 .....	155
(四) 生物免疫治疗 .....	156
(五) 激素治疗 .....	157
(六) 导向疗法 .....	158



(七) 介入疗法 .....	158
(八) 冷冻疗法 .....	158
(九) 加温疗法 .....	159
(十) 基因疗法 .....	160
(十一) 中医药疗法 .....	161
(十二) 综合疗法 .....	162
(十三) 目前常用的抗肿瘤药物 .....	164
十、癌症的正确应对很关键 .....	165
(一) 初步诊断后的震撼 .....	165
(二) 癌症的首诊首治关系重大 .....	167
(三) 就诊前的准备 .....	170
1. 看病需要准备的东西 .....	170
2. 要有亲友陪同 .....	170
3. 心理准备 .....	171
(四) 调整好治疗的心态 .....	171
十一、肿瘤的护理 .....	174
(一) 家庭护理 .....	174
(二) 心理呵护 .....	176
(三) 饮食护理 .....	180
(四) 手术护理 .....	183
(五) 放疗化疗护理的注意事项 .....	187
(六) 运动康复 .....	189
1. 呼吸锻炼 .....	190
2. 保健按摩 .....	191
3. 散步 .....	191
4. 太极拳 .....	192
5. 慢跑 .....	192

## 下编 八大常见肿瘤的防治

十二、肺癌可防可治 .....	195
(一) 肺癌的一般常识 .....	195
(二) 肺癌的病因 .....	195
(三) 肺癌的高危人群 .....	197
1. 吸烟者 .....	197
2. 也会生肺癌的女性 .....	197
3. 更容易生肺癌的城市人 .....	198
4. 矿工 .....	198
5. 肺部慢性炎症和结核者 .....	199
(四) 肺癌的癌前病变及预防 .....	199
(五) 肺癌的症状 .....	201
1. 常见支气管肺部症状 .....	201
2. 肺外表现 .....	202
3. 晚期表现 .....	203
(六) 肺癌的诊断 .....	204
(七) 肺癌的治疗 .....	207
(八) 肺癌术后还得防癌 .....	209
1. 手术留下的遗憾 .....	209
2. 预防复发和转移 .....	209
十三、肝癌可防可治 .....	211
(一) 肝癌的一般常识 .....	211
(二) 肝癌的病因 .....	212
(三) 肝癌的促发因素与高危人群 .....	213
1. 慢性病毒性乙型肝炎、丙型肝炎患者和肝炎 病毒携带者 .....	213





2. 较长期进食霉变粮食者 .....	213
3. 常饮用被污染的水的人群 .....	213
4. 40 岁以上,有肝癌家族史者 .....	214
5. 长期酗酒、疲劳者 .....	214
6. 初筛普查时血清中甲胎蛋白含量偏高者 .....	214
(四) 肝癌的癌前病变及预防 .....	215
(五) 肝癌的症状 .....	217
(六) 肝癌的诊断 .....	219
1. 肝癌可以早期诊断 .....	219
2. 肝癌的分期 .....	220
(七) 肝癌的治疗 .....	220
十四、胃癌可防可治 .....	224
(一) 胃癌的一般常识 .....	224
(二) 胃癌的病因 .....	224
(三) 胃癌的促发因素与高危人群 .....	226
(四) 胃癌的癌前病变及癌倾向疾病 .....	226
1. 慢性萎缩性胃炎 .....	226
2. 胃溃疡 .....	226
3. 胃息肉 .....	227
4. 残胃 .....	228
5. 胃黏膜巨大皱襞症 .....	228
(五) 胃癌的预防 .....	228
(六) 胃癌的症状 .....	230
(七) 胃癌的诊断 .....	231
(八) 胃癌的治疗 .....	232
十五、食管癌可防可治 .....	234
(一) 食管癌的一般常识 .....	234