

现代健康家庭必备藏书



癌症

各种癌症的预防、治疗、
追踪咨询宝典

防治大指导

何师竹 编著



- 人生有涯，如何无癌
- 头、颈、五官的肿瘤
- 一点都不漏，拒绝妇癌
- 肺腑之言谈肺癌
- 体检食道、胃肠和肝胆
- 嘘嘘，泌尿问题

中国人口出版社

现代健康家庭必备藏书

癌症防治大指导

何师竹等 著



中国人口出版社

著作权合同登记国字：01-2003-8958 号

本书经知城数位科技股份有限公司授权出版中文简体版本，未经同意，不得以任何形式任意复制、转载。

图书在版编目(CIP)数据

癌症防治大指导/何师竹编著. —北京：中国人口出版社，2004.3
(现代健康家庭必备藏书)

ISBN 7-80079-938-7

I. 癌… II. 何… III. 癌-防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 010055 号

癌症防治大指导

何师竹 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	廊坊市文峰档案文化用品有限公司
开 本	880×1230 1/32
印 张	11
字 数	210 千字
版 次	2004 年5 月第 1 版
印 次	2004 年5 月第 1 次印刷
印 数	1~ 5 000 册
书 号	ISBN 7-80079-938-7/R·361
定 价	60.00 元 (共三册)
社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

推荐序一

将防癌知识作最有效的传播与普及

1980年以来，癌症始终高居人们十大死因之首位。造成癌症患者不断增加之原因，除与人们饮食习惯、生活环境日趋恶化、工作压力日渐加重有关外，人们对癌症的认识普遍不足，对癌症的防治缺乏正确观念，也助长癌症的嚣张态势。

癌症是一种逐渐成形的慢性病，据世界卫生组织（WHO）的研究指出，1/3以上的癌症是可以预防的。在世界卫生组织所提出的四大原则中，“预防与教育”正是癌症防治的首要课题，其次才分别是“早期诊断”、“全面治疗”以及“安宁疗护”。一般人只要养成良好的生活习惯、维持均衡的饮食、减少环境的伤害，远离癌症阴影其实并不困难。

然而，多数的民众，对癌症大都是一知半解，或抱着消极恐惧的态度来看待癌症：总质疑为什么会是我？或认为应该不会那么倒霉！以至于开始要采取防治行动时，癌细胞早已在体内肆虐多时。因此，如何让民众了解到癌症是可以预防的，以及正确的防癌方法，是当前刻不容缓的重要工作。

在这本书中，可以看出作者们试图将自身扎实丰富的医学专业，有系统地将防癌治癌的正确观念，传达给读者。深信藉由此书之出版，必能将防癌之知识与观念作最有效的传播与普

及，让人们对自己的身体多一份的认识，对自己的健康多一份的关心，以减少各种癌症发生的机会，并避免医疗资源的浪费。

此书的出版是读者的福音，因为透过作者们新颖周全的资料，缜密细腻的整理，具体明确的叙述，妙笔生花的文笔，让人乐在其中地汲取防癌知识。欣见书成，感念用心，特志数语，以之为序。

翁瑞亨

推荐序二

健康保健防癌之宝典

由流行病学之趋势分析，人们死亡原因百分率中，癌症占了24.3%，即每四人之中有一人死于癌症。

编《癌症防治大指导》一书计六辑，共75篇。撰文作者42位皆为杏林一时俊彦，文章深入浅出，非常适合一般民众作为健康保健防癌之宝典。

我们积极推动肺癌、乳癌、子宫颈癌、大肠癌、口腔癌等人们好发之癌症预防及治疗工作，以期在防癌之领域略尽绵薄之力。

对一群优秀的临床同仁，为人们的健康默默奉献付出，本人深感敬佩，乐为之序，更乐为推荐。

邵克勇

推荐三

教育性与实用性的防癌精华教本

我们都知道，癌症近年来一直高居人类十大死因第一位，虽然人类对于治疗癌症的医疗技术不断在提升，但是生态环境的破坏及化学药剂的广泛应用，却让癌症的发生与日俱增。但只要能确实作好事前的预防工作及早发现癌症病因，施以适当的治疗，依旧是可以治愈的。

这本《癌症防治大指导》新书，收集了各大医院医师最宝贵也最真实的防癌经验谈，集结成册，是一本深入浅出，兼具教育性与实用性的防癌精华教本。

今正值《癌症防治大指导》新书即将出版之际，本人很荣幸能为之作序，并乐于推荐。更希望藉由本书的推广，能带领全民走入健身防癌的健康新纪元。

蔡文仁

目 录

第一篇 人生有涯，如何无癌	1
第一章 远离沉默杀手——癌症	2
第二章 如何使自己成为一个“癌症患者”	5
第三章 避免癌症缠上你——从饮食下手	9
第四章 干净吃、规律活、快乐过，癌不上身	12
第五章 防癌秘招——就在饮食中	18
第六章 如何看待另类治疗	23
第七章 有尊严地走到终点——癌末安宁与缓和 疗护	28
第二篇 头、颈、五官的肿瘤	32
第一章 初步认识脑瘤	33
第二章 脑瘤形成的原因和症状	38
第三章 脑部肿瘤的症状依部位而异	44
第四章 脑瘤如何诊断出来	47
第五章 脑瘤治疗必须量身订做	52
第六章 介绍脑部微创性显微手术	56
第七章 介绍脑瘤的放射线治疗	62
第八章 以“放射手术”治疗脑瘤	66
第九章 放射线治疗脑瘤所引起的不良反应	72

第十章	脑瘤的化学治疗、荷尔蒙治疗与免疫治疗	76
第十一章	治疗脑瘤的明日之星——基因治疗	81
第十二章	儿童脑瘤	88
第十三章	眼癌——眼科常见的肿瘤	93
第十四章	眼球外凸充血——当心眼窝伪肿瘤	96
第十五章	耳部肿瘤不容忽视	100
第十六章	鼻咽癌比较爱找中国烟枪	105
第十七章	颈部不明肿块——小心鼻咽癌	109
第十八章	口腔癌会吃掉你的脸	112
第十九章	乱吃槟榔，嘴巴不良	117
第二十章	有患难言——喉癌	120
第二十一章	甲状腺癌应如何预防与治疗	124
第二十二章	白血病的发生与治疗	127
第二十三章	恶性淋巴瘤的发生与治疗	132
第三篇	一点都不漏，拒绝妇癌	136
第一章	拒绝人类乳头瘤病毒入侵——子宫颈癌	137
第二章	掌握时机，子宫颈癌可以治愈	141
第三章	子宫颈癌的治疗方法	146
第四章	涂片不准就别做了	151
第五章	子宫颈涂片异常怎么办？阴道镜为你把关 ..	157
第六章	你需要检查人类乳头瘤病毒吗	162
第七章	危机潜藏——无预警的卵巢癌	166
第八章	留心卵巢癌征兆，战胜它	169

第九章	卵巢囊肿需要开刀吗.....	176
第十章	乱经? 当心子宫内膜癌.....	179
第十一章	阴部长期搔痒、溃疡不愈合——注意外阴 癌的发生	184
第十二章	都是怀孕的祸——谈绒毛膜肿瘤.....	187
第十三章	预防乳癌, 预防加入少奶奶俱乐部.....	190
第十四章	摸到硬块, “医师, 我得了乳癌吗”	195
第十五章	爱护它请常摸它! 乳房的自我检查.....	198
第十六章	拒绝乳房肿瘤——女性就诊前的认识.....	200
第十七章	乳癌手术愈来愈体贴女性美.....	203
第四篇	肺腑之言谈肺癌.....	207
第一章	烟朦胧、肺朦胧, 长咳对夜空.....	208
第二章	台湾省的肺癌报告.....	211
第三章	如何知道肺癌前兆.....	214
第四章	肺癌真的和吸烟程度成正比吗.....	217
第五章	肺癌的诊断方法和使用仪器.....	219
第六章	肺癌的基因病理学.....	222
第七章	早期肺癌以外科治疗效果佳.....	224
第八章	肺癌手术, 说清楚, 讲明白.....	228
第九章	第三、四期肺癌病人的化学放射疗法.....	231
第五篇	体检食道、胃肠和肝胆.....	234
第一章	当吞咽困难时——食道癌已经长大.....	235

第二章	食道癌之手术治疗	238
第三章	你怎么吃、胃怎么受——当心吃出胃癌	241
第四章	胃癌治疗三部曲	247
第五章	利用内视镜胃黏膜切除术控制早期胃癌	253
第六章	大肠直肠癌患者逐渐年轻化	256
第七章	发现大肠直肠癌症状，早期诊断治疗	260
第八章	大肠直肠癌的治疗方法	263
第九章	如何预先筛检大肠直肠癌	267
第十章	肝癌	269
第十一章	如何防治肝病及肝癌	274
第十二章	当被诊断为肝癌时，请做外科手术切除 ..	276
第十三章	早期肝癌手术治疗效果佳	280
第十四章	看不见的危机——胰脏癌静悄悄	283
第六篇	嘘嘘，泌尿问题	286
第一章	无痛性血尿时，慎防膀胱癌	287
第二章	戒烟和定期体检——预防肾脏癌	291
第三章	饮食别太西化，可防前列腺癌	294
第四章	漫谈前列腺癌	297
第五章	如何诊断前列腺癌	300
第六章	前列腺癌的致癌原因脉动预防之道	306
第七章	前列腺癌的治疗方法	309
附录	癌症防治百题大会考答卷	314
	癌症防治百题大会考答案	328

第一篇



第一章 远离沉默杀手——癌症

何师竹

人生有涯，
如何无癌？

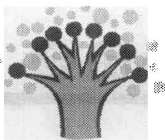
在人们死亡原因的百分率上，癌症占了24.3%，换句话说，每四个人之中，有一个人死亡的原因是“癌症”。

每年实际死亡人数里，1982年台湾岛内死于癌症者共有1.5万人，1987年增为1.8万人，1993年又增至2.33万人，在1998年已经是2.98万人。几乎在短短的16年间，死亡人数增为两倍，且正以每年2000人之速度在增加之中。

用时间单位来计算：台湾岛内每个月有2483人死于癌症(与9·21震灾的总死亡人数相同)，每天有83人，每小时约有三人(平均为3.5人)因癌症丧生。也可以说，每17分钟即有一人因癌症而死亡。

近代分子生物学的研究逐渐发现了这些沉默杀手的特质与手段。研究中发现人体发生癌变系长期受到环境中各种物理性、化学性及生物性的“致癌原”的作用，导致了细胞内“致癌基因”的过度表现与“抑癌基因”的功能丧失。

每一个癌细胞的形成，须经过累积性的致癌机转，等到癌细胞形成之后，由单一细胞经过几何级数的增殖方式增至 10^9 (1,000,000,000)个细胞时，只不过是一厘米见方的肿块、刚够以最先进的影像诊断技术或生化免疫定量作所



谓的“早期诊断”而已。

有些癌病能经由简单的筛检，在“癌前期”或者在早期癌症时被诊断出来，而达到完全治愈的结果，例如子宫颈癌、黑色素瘤等，以及可由内窥镜检查的消化道癌症等。然而，有些癌症，其细胞自始很容易侵犯邻近器官或到处流窜、发生远处的转移，根本没有早期发现的机会，这几种癌症的疗效便难以突破。

今天，全世界正有无数的科学家，倾注心力于癌症的基础研究，研究新的抗癌药物，许多临床医师致力于病患的筛检、早期诊断。分属内、外科系的肿瘤医师致力于手术切除、抗癌药物、放射线治疗……，近年来，改善晚期癌症患者生活质量的缓和疗护也成为医学界努力的一环。然而，在这些为癌症而努力不懈的人们中，一直缺少了最重要、并且最大的族群即是对癌症缺乏认知的民众们，以致不知如何在生活中避免受到“致癌原”的伤害。他们之中有些已经成为、或将成为癌症的牺牲者；或者，他们因为不知道如何保护家人避免受到“致癌原”的伤害，而面临的将是至亲的遭遇。

缺少了民众们的参与，科学家与医生们的努力岂只事倍功半！

数十位专家过去曾在不同的专业领域中，为癌症患者付出心力，如今希望再透过传播正确防癌信息，使民众也为自己的健康负上应尽的责任，用“生活”来维护“健

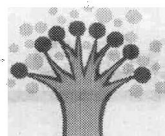
人生有涯，
如何无癌？



康”，远离癌症杀手的威胁。

我们也期望提供正确的癌症治疗方法给民众，希望大家知道癌症的杀伤力虽然大，但绝对不是“绝症”，经由早期发现、早期治疗和正确的治疗方针，可以使患者生命的“质”与“量”都提升，也有多种癌症可以达到痊愈的机会。透过此书深入浅出的介绍，期待每一位读者未来都能成为防癌的尖兵，改变生活，珍惜美好的生命，捍卫自己的健康。

人生有涯，
如何无癌？



第二章 如何使自己成为一个“癌症患者”

何师竹

在近30年的医学生涯中，笔者看到影像诊断技术、检测癌症生化指标不断的问世，外科手术及放射线治疗的进步，各种抗癌药物的陆续问世，使癌病的治疗确实有了长足的进步，存活率增加。甚至各种保留器官功能或重建性的治疗方法也受到重视。是相当令人欣慰的。

癌症是最主要的“重大伤病”，每一位癌症病患都可以选择自己所信赖的专家，接受现代化的治疗，不必讳疾忌医，亦不必因罹患癌症而绝望。

本书中为读者逐一介绍各种癌症的治疗，资料相当完整，然而“预防”胜于“治疗”仍然是每一位从事癌症临床工作的医者要本乎良心发出的呼吁。可惜多年来，“言者谆谆，听者藐藐”。

或者，今天让我们反过来谈一谈如何使自己或家人成为一位“癌症患者”的方法吧！

一、尽量多吸烟。因为吸烟是导致人类肺癌最直接的办法，烟龄与吸烟量都很重要。所以年纪愈轻时开始、每天吸的量愈多、吸的年数愈久、愈能达成死于肺癌的目的（其它口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌……的机

人生有涯，如何无癌？



会也会增加)。同时，吸烟亦可使长期吸入二手烟的结发妻子死于肺癌的机会成为两倍或三倍。

至于肺气肿、心脏血管疾病等也可以因吸烟而增加，根据可靠的研究，每吸一根烟可减少5分钟的寿命。

二、尽量多喝酒。尤其是乙型肝炎表面搞原携带者，已经有了非表面搞原携带者240倍罹患肝癌的机会，如果多喝酒可以更有效的并发肝硬化，使每年进行至肝癌的机会再增加10倍！国内成年人中乙型肝炎表面抗原携带者占了15%~20%。如果自己喝酒之外，再多劝好友们喝酒，今日之“肝胆相照”，或许他日可“同病相怜”。

三、长期咀嚼槟榔。口腔癌的患者，88%是长期咀嚼槟榔者。近50年来，台湾岛内槟榔的消耗量增加了10倍，口腔癌也在最近20年急剧的上升，目前在男性癌症中排名第五。如果对槟榔产业多加推广，未来口腔癌深具潜力成为台湾省的第一癌。并且得了口腔癌以后，又有20%~30%机会可以再得到第二种癌症，包括食道癌、咽喉癌、肺癌。如果希望得到加成的致癌效果，食用槟榔者还可以同时加上吸烟及酗酒。

四、多用煎炸、烧烤、烟熏方式烹饪，多吃腌渍或添加亚硝酸盐的食物。最好连已经发霉的食物也不放过，因为其中有丰富的黄曲毒素。这些都利于胃癌、肝癌的发生。但不要吃新鲜蔬菜、水果，尤其是深绿色的蔬菜，因为其中会有抑癌因子。