

常见病防治丛书

CHANGJIANBING FANGZHI CONGSHU

静思之◎主编

肿瘤病防治 一本通

ZHONGLIUBING

FANGZHI

YIBENTONG

全国百佳图书出版单位

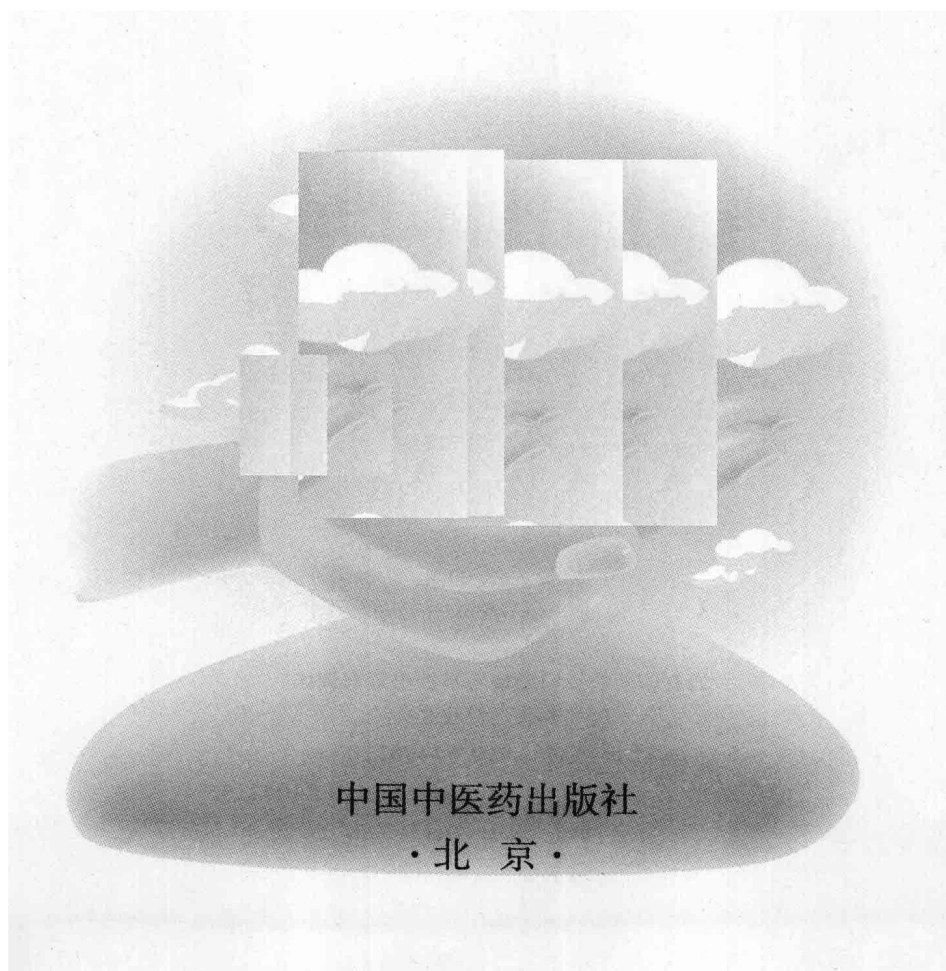
中国中医药出版社

常见病防治丛书

肿瘤病

防治一本通

◎静思之 主编



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤病防治一本通/静思之主编. —北京: 中国中医药出版社, 2010. 6

(常见病防治丛书)

ISBN 978-7-80231-935-6

I. ①肿… II. ①杨… III. ①肿瘤—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 059510 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京天竺颖华印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 22.25 字数 339 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-935-6

*

定价 42.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

《肿瘤病防治一本通》

编委会

主 编 静思之

编 委 (以姓氏笔画为序)

王少宇	卢中超	刘 勇	刘双喜
杨 红	杨 果	邳兰霞	邳智勇
肖 辉	肖永忠	张贤军	陈艳梅
钟发伟	袁爱莲	唐丹晖	曾志英
谢岚岚	廖学词	廖晓龙	

肿瘤不可怕

“癌症”、“肿瘤”这些字眼让人看到或听到都觉得胆战心惊，如果身边有家人或朋友患上此病，那更是悲痛欲绝。多少年来，人们对肿瘤的恐惧，可以用一个词来形容——闻癌色变。

肿瘤和感冒一样，也是一种疾病，之所以恐惧它，是因为在人们看来，这是一种不治之症，患上肿瘤，尤其是恶性肿瘤，就等于死亡。这种认识是具有片面性的。在 19 世纪，当时患上肺结核就是一个非常难治疗的疾病，随着科学的进步，肺结核不再是可怕的不治之症。所以，人们应该相信，随着医学的发展，相信总有一天，恶性肿瘤一定会被医学界所征服。

总之，人们应该树立这样的信念——肿瘤不可怕，但这并不是说，患了肿瘤，就能放任不管，姑息养奸，这种漠视疾病的态度，必然要受到惩罚。

肿瘤不可怕，可怕的是对早期发现的轻视，据世界卫生组织的相关资料表明，癌症如能早期发现，其治愈率可高达 80%。有些癌症如胃癌、直肠癌、鼻咽癌、乳腺癌、宫颈癌等，如早期发现，治愈率可高达 95%。这么高的治愈率，您还能说肿瘤可怕吗？

肿瘤不可怕，可怕的是缺乏良好的心理素质，多数人一听说自己患上了肿瘤，就如同天塌地陷，精神彻底崩溃，茶不思饭不想，不久便病入膏肓。难怪有人说，肿瘤患者不是病死的，而是被吓死的。对 80 岁左右去世的老人做尸体解剖，几乎 100% 的人体内都有肿瘤，而多数人没有任何感觉，死于其他疾病。由此可见，面对肿瘤，一个良好的心理素质是多么的重要。树立肿瘤不可怕的信念，才能积极地配合医生治疗，对治愈肿瘤充满信心和勇气。

目前我国肿瘤的发病率仍处于不断增高阶段，在发展中国家，我国癌症的增长率居于前列，无论是城市还是农村。据相关资料显示，我国农村癌症病死率与城市一样，已占第一位，这是值得大家关注的事。再加上我国是一个人口大国，防治肿瘤的工作任重而道远。

因此，从现在起，大家就应该真正重视防癌工作，远离各种致癌因素；重视早期发现，把肿瘤消灭在萌芽状态；自觉主动地执行防癌措施；积极面对肿瘤，树立信心，战胜肿瘤！

本书是一本小而全的肿瘤防治手册，内容丰富，对肿瘤的基本知识、肿瘤的预防以及常见肿瘤的防治措施都做了详细的介绍，内容具体翔实，方法简单实用，是一本肿瘤患者自我管理的保健宝典，是一本肿瘤家属护理常识的指南！

肿瘤不可怕，关键在于防治！

《肿瘤病防治一本通》编委会

2010年5月

目录

content

第一章 肿瘤的基本知识	1
第一节 揭开肿瘤的神秘面纱	3
癌前病变就是癌症吗	3
癌症为什么会夫唱妇随	5
你有癌症性格吗	7
癌家族与家族性癌有何不同	9
如何抑制癌细胞增殖	11
癌症能“自然消退”吗	13
与癌“共生”也能长寿吗	16
经治疗肿瘤生长更快吗	18
癌症为何大城市高发	20
睡眠不足就容易患癌吗	22
癌症为何年轻化	24
癌症可以预防吗	25
癌痛的原因有哪些	28
哪些癌症遗传性较明显	30
第二节 教你认识肿瘤的报警信号	32
癌症早期亮起的“红灯”	32
警惕内脏肿瘤的皮肤表现	34
警惕腹泻背后的肿瘤	37
别把腰腿痛不当回事	38

阴道异常出血，当心妇科肿瘤	41
关注癌症：从舌头开始	42
急性乳腺炎与炎性乳癌的辨别	44
良恶性肿瘤辨辨看	46
儿童患癌的常见信号	48
你能区分哪些是癌吗	51
阴道恶性肿瘤的表现	53
男人应常做哪些检查	56
第三节 肿瘤的检查与护理	59
哪些体检能发现早期癌症	59
癌症常用检查手段	61
确诊肿瘤必做免疫学检查	63
肿瘤患者化疗的毒副作用	65
哪些情况下需要暂停化疗	67
临床上常用的癌症止痛药	69
化疗呕吐的非药物措施	71
癌症患者便秘的护理	73
肿瘤患者失眠的护理	75
癌症患者的不良心理情绪有哪些	77
哪些肿瘤不适合手术	79
哪些情况需做胃镜检查	81
第二章 肿瘤的预防	85
第一节 饮食中的防癌秘密	87
哪些食物容易招致癌症	87
鱼翅能抗癌还是致癌	89
饮食太补也可患上乳腺癌	91
怎样用油不易致癌	93
防癌，多吃这些蔬菜	95
生活中的防癌水果	97

第二节 良好生活习惯，让癌症逃之夭夭	100
合理使用化妆品防癌	100
饮酒是致癌的帮凶	102
常运动可抗击癌细胞	103
服用哪些药物可致癌	105
冬季如何保护前列腺	108
女性学会外阴的自我检查	110
第三章 消化系统肿瘤	113
第一节 口腔癌	115
口腔癌的早期症状有哪些	115
什么人易患口腔癌	117
自我检查发现口腔癌	119
口腔癌术前护理	121
第二节 胃癌	123
胃癌的早期信号有哪些	123
不良饮食习惯引发胃癌	125
胃癌的食疗	127
胃癌术后饮食护理	129
第三节 食管癌	132
食管癌如何早发现	132
如何预防食管癌	134
食管癌的食疗	136
怀疑食管癌应做哪些检查	139
食管癌术后“怎么吃”	140
第四节 肠癌	143
肠癌报警信号有哪些	143
合理饮食预防肠癌	145
大肠癌的食疗	147
大肠癌的普查方法	149

治疗大肠癌的中药偏方	151
大肠癌家庭护理	153
第五节 肝癌	156
肝癌的发病原因有哪些	156
肝癌的常见症状有哪些	158
肝癌早期的检查手段	160
如何预防肝癌	162
肝癌患者该怎么吃好	164
肝癌患者褥疮的护理	166
第六节 胰腺癌	168
你属于胰腺癌的高危人群吗	168
胰腺癌的早期症状	169
胰腺癌的护理措施	172
第四章 泌尿系统肿瘤	175
第一节 肾癌	177
肾癌的常见症状	177
患了肾癌需要做哪些检查	179
肾癌的致病因素有哪些	181
肾癌的治疗与护理	183
第二节 膀胱癌	186
膀胱癌的临床症状	186
导致膀胱癌的危险因素	188
膀胱肿瘤的食疗	190
膀胱癌术后痿的护理	193
第三节 前列腺癌	195
前列腺癌的早期症状	195
引起前列腺癌变的因素	197
适度性生活可预防前列腺癌	198
前列腺肿瘤的食疗	200

第四节 外阴癌	203
如何早期发现外阴癌	203
外阴癌的致病因素	204
外阴癌的术前准备	206
引起外阴肿痛的常见原因	207
第五节 睾丸癌	210
睾丸癌的症状有哪些	210
睾丸癌的检查方法	211
睾丸癌的验方	213
第五章 生殖系统肿瘤	215
第一节 乳腺癌	217
乳腺癌的初期警号	217
诱发乳腺癌的危险因素	219
乳腺癌检查的常规方法	221
抗乳腺癌的药膳	223
第二节 宫颈癌	226
宫颈癌的症状有哪些	226
导致宫颈癌的五大杀手	228
疑似宫颈癌应做哪些检查	230
宫颈癌患者的饮食宜忌	232
宫颈癌患者的术前护理	234
第三节 子宫内膜癌	237
子宫内膜癌的症状有哪些	237
哪些人易患子宫内膜癌	239
检查子宫内膜癌的方法	241
子宫内膜癌术后饮食	243
第四节 子宫肉瘤	245
子宫肉瘤的临床表现有哪些	245
子宫肌瘤与子宫肉瘤的区别	246

子宫肉瘤饮食宜忌	248
第五节 子宫肌瘤	251
子宫肌瘤的临床表现	251
哪些人容易患子宫肌瘤	253
子宫肌瘤的治疗方法有哪些	255
第六节 卵巢癌	258
卵巢癌的常见症状	258
不明原因胃痛请查卵巢	260
良性卵巢肿瘤常见类型	262
哪些人患卵巢癌危险性高	264
卵巢癌的饮食	266
第六章 呼吸系统肿瘤	269
第一节 肺癌	271
肺癌预警早知道	271
肺癌有哪些伪装	272
肺癌患者须做哪些检查	274
肺癌的食疗	277
用中药减轻肺癌化疗副作用	279
肺癌术后日常康复项目	283
肺癌术后的呼吸练习	285
第二节 鼻咽癌	288
警惕鼻咽癌发出的信号	288
鼻咽癌患者需要做哪些检查	290
如何预防鼻咽癌	292
鼻咽癌的食疗	294
中药治疗鼻咽癌	296
鼻咽癌患者放疗后如何保健	299
第七章 血液循环系统肿瘤	303
第一节 白血病	305
白血病早期有先兆	305

白血病的潜在危机有哪些	307
白血病的护理更重要	309
对白血病患者有补养功效的食物	311
白血病患者如何预防感冒	314
第二节 恶性淋巴瘤	318
恶性淋巴瘤的早期信号有哪些	318
恶性淋巴瘤患者应做哪些检查	319
恶性淋巴瘤的致病因素	321
恶性淋巴瘤的食疗	323
第八章 其他肿瘤	327
第一节 皮肤癌	329
教你早期自查皮肤癌	329
皮肤癌的致病因素	331
如何预防皮肤癌	333
治疗皮肤癌的验方	335
第二节 甲状腺癌	337
甲状腺癌的症状有哪些	337
甲状腺肿瘤必做的检查	339
中医治疗甲状腺癌有良方	340

第一章

肿瘤的基本知识

说到癌症，很多人都非常恐惧，癌症诊断书在人们眼中就像一张死亡通知书。原因在于大家对它不是很了解，因为不了解，才会对它充满恐惧。其实，癌的病理本质是一种全身性疾病，只要有科学的生活习惯和良好的心态，癌症是可以预防的。

第一节

揭开肿瘤的神秘面纱

癌前病变就是癌症吗



别把小病不当病

张先生是个软件工程师，平时工作繁忙，加班是常有的事，他经常不能够按时吃饭，很多时候来不及吃饭，就拿泡面糊弄一下。前阵子他总是感觉恶心、嗝气、上腹部饱胀或钝痛，食欲也大大减退，去医院检查结果是慢性萎缩性胃炎。张先生对这个检查结果并没有放在心上，因为他从大学开始，就患有胃病，还是像以前一样，照样废寝忘食地工作。

一晃半年过去了，症状加重了，张先生再去医院检查时医生告诉他，他得了胃癌。张先生无法相信眼前的事实，他对医生说，半年前，我只患上了慢性萎缩性胃炎，现在怎么就成了癌症了呢？医生说，慢性萎缩性胃炎有可能是癌前病变。张先生非常气愤地说，既然我那时候已经患上了癌症，为什么不告诉我呢？医生很委屈地说，癌前病变和癌症不是一回事。



专家解答

癌前病变就是癌症吗？

不是的，癌前病变并不是癌，但长期未治愈可能会变成癌。



医生支招

癌前病变与癌症是有区别的

癌前病变并不是癌，也不是癌症的早期，两者有着本质的区别。体内正常细胞在不同致癌因素的长期作用下，首先表现为细胞数量增加，但此时细胞形态还没有发生改变，病理上称之为“单纯性增生”；随后，在数量增加的

同时，细胞形态与起源组织的细胞形态差异会逐渐加重，进入到癌症的前驱阶段，也就是癌前病变。

癌前病变必须在一定条件下才可能转变为癌。而且不同的肿瘤，这一几率也有高有低。值得庆幸的是，正因为所有的恶性肿瘤都有癌前病变阶段，如能及时发现并进行治疗，大部分癌前病变会“悬崖勒马”并转危为安，只有很小的一部分癌前病变会继续发展，演变为癌。最常见的癌前病变有以下八种：

1. 黏膜白斑，主要是口腔、消化道、阴道等组织黏膜的白斑。
2. 慢性胃炎、萎缩性胃炎。
3. 宫颈糜烂，主要是重度宫颈糜烂。
4. 乳腺囊性增生。
5. 老年日光性角化病。
6. 色素性干皮病。
7. 胃肠道息肉，特别是家族性的、多发性的息肉。
8. 某些良性肿瘤。

癌前病变一旦确诊，就必须积极治疗。千万不要对此放任不管，而是应该及时到综合性大医院的专科门诊检查确诊、按时复查。

科普小课堂

癌前病变和癌前症状的区别

在组织学上确定一种异常病变，它可能直接发展成癌而不易恢复正常，这种异常病变就是所谓的“癌前病变”，癌前病变并不意味着必然发展为癌，而是恶变可能性增加的标志，这也并不意味着所有癌的发展都要经过癌前病变的阶段。

癌前状态或疾病是指发生癌的危险性增高的一种临床状态，它在发生发展过程中可出现某种具有癌变潜能的病变——癌前病变，好比萎缩性胃炎不是癌前病变，但其胃黏膜上皮可出现异常增生，后者才称为癌前病变，前者称为癌前状态或疾病，这对我们为解释病情非常重要。