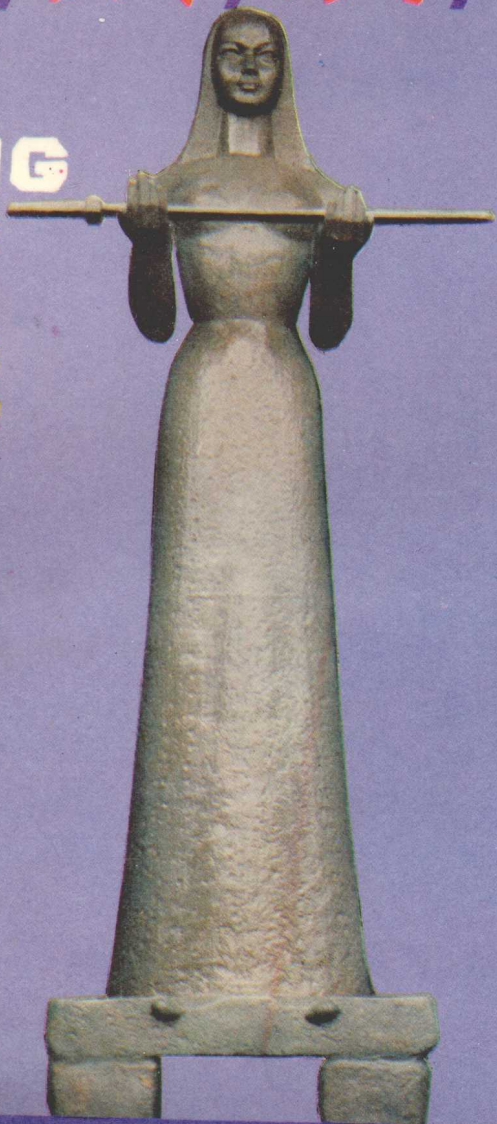


大众抗癌

DA
ZHONG
KANG
AI

主编 侯振民
刘鸣勋



中国医药科技出版社

校

大众抗癌

侯振民 刘鸣勋主编

中国医药科技出版社

序

癌症是当前威胁人类健康最严重的一种常见病,据世界卫生组织 1980 年统计,全世界 40 多亿人口中,每年因恶性肿瘤死亡者约 500 万,相当于每 6 秒钟就有一人死于此病。我国 1980 年统计,每年死于恶性肿瘤的人数约 70 万,平均每 40 秒钟就有一人死于本病。据世界有关癌症的研究机构预测,80 年代全世界死于癌症的人数比 70 年代多 200 万以上。说明癌症的发病率处于逐年增长的趋势。

随着医学科学事业的不断发展,人类对待癌症逐渐由被动“挨打”的局面而进入主动“进攻”的新时代。大量事实证明,癌症不但可治,而且可防,据报道,30 年代癌症患者经过治疗,生存五年以上者只有 25%;进入 80 年代已超过 50%;1984 年世界卫生组织发表的癌症控制方案明确指出:①通过卫生教育,以改进生活方式,通过医疗干预以及预防病因,有三分之一的癌症是可预防的。②通过早期发现、早期诊断、早期治疗、采取手术、放疗、化疗,估计有三分之一的病人是可以治疗的。③对于一些晚期病例采用化疗手段有三分之一也可缓解症状,延长生命。遗憾的是,目前约 70%的肿瘤病人在确诊时已有了转移,失去最宝贵的治疗时机,使本来可以挽救的病人而丧失了生命。这说明健康教育和科普宣传是何等重要!

本书作者试图从提高广大群众的自我保健能力出发,搜集国内外抗癌防癌的新成就,从癌的基本知识谈起,简要介绍癌的成因、自我发现癌症、诊断技术、治疗方法、医患关系以及

防癌措施、平衡健身运动等。文笔通俗流畅，既注意到医生的医疗性，又兼顾患者的实用性，不仅基层医务人员可参考，广大患者也可以接受。

由于水平所限，错误之处则所难免，在引用资料方面，可能挂一漏万，以偏代全，尚希广大读者不吝指正。

作者

1991年12月于洛阳

目 录

第一章 癌的基本知识	(1)
一、癌的历史	(1)
二、癌症的危害	(3)
三、致癌条件	(4)
四、癌变“内幕”	(7)
五、癌细胞的特征	(10)
六、恶性肿瘤的分类和命名	(14)
七、癌症的分期	(15)
八、恶性肿瘤为什么能够自然消退	(17)
九、怎样提高抗癌能力	(19)
十、“家族癌”和“职业性癌”	(23)
十一、恶性肿瘤在生物界中的分布	(26)
十二、祖国医学对肿瘤的认识	(29)
十三、内分泌与肿瘤	(30)
十四、微量元素与癌肿	(32)
第二章 癌症早期的临床表现	(36)
一、从癌龄谈起	(36)
二、癌症的蛛丝马迹	(38)

三、形形色色的肿块·····	(40)
四、注意黑痣“犯上作乱”·····	(42)
五、来自胃部的信息·····	(44)
六、吞咽困难面面观·····	(46)
七、不容忽视的腔道出血·····	(48)
八、同征异因话便血·····	(50)
九、皮肤的“呼叫”·····	(52)
十、口腔里的小溃疡·····	(54)
十一、常见乳腺病的鉴别·····	(56)
十二、“癌中之王”的早期表现·····	(60)
十三、外阴的异常表现·····	(61)
十四、血癌早期的特征·····	(64)
十五、先松后紧的偏头痛·····	(65)
十六、隐匿的胰腺癌·····	(66)
十七、喉癌的类型与表现·····	(67)
十八、最易误诊的前列腺癌·····	(68)
十九、无痛性淋巴结肿大·····	(69)
二十、骨肿瘤是怎么回事·····	(70)
附：癌症的 125 种危险征象·····	(72)
防癌十戒·····	(77)
第三章 癌的检查 ·····	(78)
一、显微镜下找根据·····	(79)
二、放射线检查肿瘤·····	(81)

三、超声波诊断疾病的原理·····	(84)
四、介绍几种内窥镜·····	(86)
五、利用放射性同位素追踪癌症·····	(89)
六、肿瘤定性试验·····	(91)
七、细胞学检查·····	(93)
八、细胞染色体分析·····	(95)
九、核磁共振成像在肿瘤诊断上的应用·····	(96)
十、用免疫学方法检查恶性肿瘤·····	(98)
第四章 医患行为·····	(100)
一、人们对待癌症的态度·····	(100)
二、癌症的社会心理·····	(102)
三、癌症病人的心理行为反应·····	(104)
四、癌症病人的特殊心理需要·····	(108)
五、医患关系·····	(111)
六、遵医行为·····	(113)
七、患际关系·····	(115)
八、“好”医生的标准与“不好”医生的表现·····	(118)
第五章 制服癌症·····	(120)
一、外科手术治疗·····	(121)
二、放射治疗·····	(124)
三、化学药物疗法·····	(130)
四、免疫治疗·····	(138)
五、祖国医学对癌症的辨证施治·····	(147)

六、利用土单验方抗癌	(149)
七、加热疗法	(151)
八、冷冻疗法	(153)
九、激光在肿瘤学上的应用	(155)
十、综合治疗	(156)
十一、神奇的想象疗法	(158)
十二、化疗与放疗的反应及处理	(162)
第六章 癌症病人的康复	(165)
一、康复评定	(165)
二、治疗过程的康复	(169)
三、癌症病人的心理康复	(173)
四、体质康复训练	(179)
五、抗癌膳食	(187)
第七章 癌症病人的日常生活与护理	(191)
一、心理护理	(191)
二、癌症病人的日常生活护理	(198)
三、家庭治疗与护理	(208)
四、症状护理技术	(211)
五、癌症病人的特殊护理	(214)
第八章 癌症病人的生活方式	(219)
一、癌症病人的劳动疗法	(219)
二、癌症病人的家庭生活	(221)
三、癌症病人的社会交往	(227)

第九章 癌症的预防	(231)
一、致癌因素	(233)
二、防癌知识	(240)
三、防癌普查	(247)
第十章 平衡健身法	(252)
一、手部操	(252)
二、健脑操集锦	(254)
三、拍打运动	(260)
四、逆体操	(261)
五、健身运动“质”与“量”	(265)
六、气功的心理效应	(267)
七、苦恼的自我解脱	(271)
八、快乐的“今天”	(273)
附一：多功能后装铀—192 辐照治疗机治疗 36 种恶性 肿瘤 1220 例疗效分析	(276)
附二：肝癌经手术置管后装铀—192 放疗的探讨	(282)

第一章 癌的基本知识

一、癌的历史

几千年来,癌的“幽灵”威胁着人类的生存和健康。人除了毛发和指甲外,任何组织都可能生癌,癌症种类有数百种之多,患病率有逐年升高的趋势。1976年世界卫生组织估计,全世界40亿人口中,每年有600万人患癌,500多万人死于癌症,相当于每6秒钟有一人死于癌症。1980年统计,我国每年新发癌症约120万,每年死于癌症约80万。从许多有关植物和动物的自发癌和诱发癌的资料中,可以看出,在地球生命进化的绝大部分时间里,都有癌症存在。木乃伊的尸体解剖中亦显示癌的伤害。公元前4世纪,许多种癌症就有文字记载。古希腊医生希波克拉底创造“癌”这个词,指的就是扩散的肿瘤。英文Cancer含意是蟹,形容恶性肿瘤象蟹那样爪足突起。《内经》中指癌是“邪气居其间”。华佗认为癌是“五脏六腑蓄毒不流”。古希腊盖伦把肿瘤分为顺乎自然的肿瘤和反自然的肿瘤,指的就是良性和恶性肿瘤。18世纪人们开始重视癌症病因的研究。

1775年英国医生 Percival Pott 提出癌的发生可能与长期接触某种环境因素有关。当时在英国,清理烟囱的童工,易患阴囊癌,可能是皮肤长期接触烟尘引起的。18世纪以后,由于解剖学的发展,法国医生明确指出:癌是一种组织,其生长方式与体内其它组织基本相似、从而对癌的本质有了新的认识。19世纪随着科学的发展,人们对癌症进入了系统的研究。最杰出的代表是比查德·马勒,巴斯德等。他们提出了许多关于癌症发生发展的理论。归纳起来,可分为三类:即刺激假说、胚胎假说和传染假说。

根据刺激说的理论,认为癌的发生是外界刺激引起的。时至今日,这一假说仍是我们认识癌症的基础。胚胎假说认为癌症是由原始的“静止的”胚胎细胞发展而成的。传染假说把癌症当作传染病。祖国医学《仁斋直指遗方论》里,对癌作了这样描述:“癌者,上高下深,岩空之状,颗颗累垂……毒深藏,穿孔透里。男则多发于腹,女则多发于乳。”

20世纪有关癌症的病因研究,认识上不断有新的突破。瓦伯格最早提出的癌症的发生是细胞呼吸异常。后来,进一步发展了瓦伯格氏理论,认为一切肿瘤似乎都具有一种独特的代谢方式。近代癌形成的理论,主要分为两大类:遗传论和非遗传论。遗传论认为癌的发生,是由于细胞所含的遗传信息发生变化而开始的。无

论是病毒、化学、辐射或物理因子,都能引起细胞的突变。这一点已被多数学者所接受。目前只有少数观点支持非遗传理论。无论是遗传观点还是非遗传观点都承认癌症是细胞本身的疾患。正常细胞转变为癌细胞的条件是什么,这正是各国学者研究的“热点”。

癌症之谜,即将被揭开,人类战胜癌症的时代,已经为期不远了。学者们曾自豪地声称:21世纪,人类将征服癌症!

二、癌症的危害

1980年代统计,我国每年因各种癌症死亡的人数约80万人,平均每45秒钟就有一人死于癌症。根据世界有关癌症研究机构预测,在80年代,全世界至少有850万人得癌症,比70年代得癌人数多200万。所以,癌症对国家对民族都构成一种严重威胁。

有人统计,人体内各种组织发生的肿瘤在170种以上。从婴幼儿到高龄老人,都会受到侵袭。癌细胞一旦在体内取得优势,便会以各种方式危害人的健康和生命,突出表现有以下几方面:

压迫或阻塞 肿瘤不论是良性或恶性,在体内总是要占据一定的位置,压迫邻近的正常组织。如果瘤体发生在神经、血管或脑组织,就可能引起疼痛出血和功能障碍。如果瘤体发生在腔道,造成阻塞导致进食困难,

排泄受阻，危及生命。

破坏或损伤 肿瘤发生在脏器等实质器官，对在器官的正常结构会直接造成破坏，进而降低和丧失器官功能。癌细胞还可能向周围扩散，损伤邻近器官。如食管癌可穿透食管壁，侵犯前面的气管，形成食管——气管瘘。

坏死或感染 恶性肿瘤发展快，癌块内部常因供血不足而发生坏死。溃烂的肿块常因合并感染而发生恶臭引起发烧。

恶病质 癌症病人晚期，由于癌组织坏死所产生的毒性产物引起机体代谢紊乱，加之癌块迅速增大，消耗大量的营养物质，病人出现消瘦，乏力和全身衰竭状态。皮肤干燥发暗，形成癌症特有的恶液质病容。

三、致癌条件

根据大量的实验材料和临床观察，大约有 80% 的癌症是由环境因素造成的。

在德和捷交界处，有一座山叫扎克森矿山，山上的矿藏非常丰富，但矿工们在这里工作不上几年，就会得上肺病，咳嗽、咯血而死亡。后来人们就把这座宝山起了一个名字叫“魔鬼山”。自然也引起了医学家的兴趣。调查结果表明，这种病就是肺癌。矿石中含有镍、铁的硫磺，矿井的空气里含有高浓度放射性氡，肺癌就是这

些放射性物质引起的。人们也联想到居里夫人发现了镭而死于镭(患白血病死去)。操作 X 线机的医生,如果不注意自身防护,患白血病的危险比其它医生高 10 倍。在日本原子弹爆炸中心区,遇难幸免者中,患白血病的人特别多,20 年后肺癌和白血病的发病率仍明显升高。距爆炸中心 0~1 公里的居民患白血病的危险性比普通人群高 65 倍,2 公里以上者高 1~3 倍。来自宇宙的射线对人也毫不“宽容”。专家们估计,地球外周的臭氧层如果减少 10%,那么,人间皮肤癌的发病率就会增加 1%。现在由于地球的“温室效应”,上空的臭氧层已经出现空洞。专家们对此深表忧虑!

专家观察表明,癌与职业有关。如涂夜光表的工人,经常接触镭液,多患骨癌;从事苯胺染料生产的工人,易患膀胱癌;石棉工人容易患肺癌;炼镍车间里,鼻窦癌患者多;多种杀虫剂对动物有致癌作用。其它如吃的、穿的、用的甚至连污染的空气里,都能找到致癌物质的踪迹。食品商为了使食品好看,掺入的添加剂中,不少也有致癌作用。“太阳当空照,乳蜜满人间”,蔬菜、乳汁,蜂蜜也逃不脱致癌物质的污染。因为多种农药有致癌作用,使用后,原封不动的随着水,蔬菜甚至牛奶,蜂蜜进入人体。

生活中有许多明显的致癌物质,由于习惯势力的影响,人们偏偏要去接触它,吞食它。拿吸烟来说,烟草

中的化合物估计有上千种,有致癌活性者约 21 种,当你燃上一支香烟吸的时候,就等于把癌“请”进了自己的生命体,经过 10 年,20 年或更长时间,可能会大祸临头。美国癌症学会估计,1983 年新发肺癌 135000 例,其中 85%是由于吸烟造成的。每年死于食管癌的 8500 例,估计有一多半是因为烟害。有人将烟害概括为“4 个 20”,即烟雾中含致癌物 20 种以上,每天吸 20 支,吸 20 年,患肺癌的危险比不吸烟者高 20 倍。

慢性机械性刺激,也是致癌的重要条件。印度和斯里兰卡等国的居民,爱嚼槟榔果,口腔粘膜经常受到刺激,因此,这些国家颊粘膜癌占全部癌症的 90%。烟斗与唇癌,包茎与阴茎癌等都有直接的因果关系。如果改变这种不良习惯和嗜好,这类癌症的发病率就会降低。物理性因素致癌的作用,归纳起来有三大共同的特点:潜伏期长;发病率较低;致癌原因明确;可以采取有效的防护对策。有人从另一个角度提出质疑:手掌,脚掌,牙龈等是身体中受慢性刺激机会最多的部位,但却很少生癌。目前多数人认为机械刺激是一种促癌因素,而没有直接的致癌作用。

寄生在体内的微生物,有的也是致癌的“帮凶”。实验证明,病毒是能够致癌的。病毒致癌的本领就在于它能够改变细胞核内的遗传物质——DNA 的结构。使细胞发生遗传上的改变,成为癌细胞。现已查明,有一种

EB 的病毒可能是鼻咽癌的诱因；“C”型 RNA 病毒能引起白血病，单纯疱疹病毒能引起宫颈癌等。细胞癌变过程非常复杂，可能有许多因素各自在起作用，病毒也扮演着重要角色。霉菌产生的毒素也是一种致癌物质。有人研究非洲肝癌的发病情况，发现病例分布很不均匀，凡粮食和食品受黄曲霉毒素污染严重的地区，肝癌的发病率也较高。在我国广西以发霉的花生混入饲料中喂养大白鼠，一年后 80% 的动物患肝癌。

化学致癌因素在人类癌症病因中占重要位置。有人认为 80% 以上的癌症与化学致癌因素有关。化学物质不仅来自生产，生活，而且用来治病的某些化学药品也有致癌作用。大多数治疗肿瘤的化学药物可能增加发生第二种癌瘤的危险性。

随着科学的发展，新的致癌物质将不断被发现，人的一辈子好象是在致癌因子的海洋里渡过的。由于癌的潜伏期长，致癌因子是在人们不知不觉中悄悄地潜入人体，往往来不及弄清病因，就会灾难临头。因此，在环境中不管是物理的、化学的或生物的致癌物质，人们尽量少接触，并设法消除它。

四、癌变“内幕”

一个成年人身体大约由近 1000 万亿个细胞组成。细胞的种类也很多，这么多细胞，都能按照“宿主”的

“指令”，分工合作、有条不紊的工作，有秩有序的分裂增殖。但是在这个“细胞王国”里，也会出现一些“捣乱分子”，“不服从”机体的“管束”，闹“无政府主义”，自行其事，任意增殖，威胁着宿主的安全，这些“叛逆分子”，就是癌细胞。

一个正常细胞为什么会突然摆脱机体的控制，而变成癌细胞呢？随着细胞遗传学和分子生物学的发展。细胞癌变的内幕已日趋明朗。

人的细胞直径平均只有 10 微米，但每一个细胞都是一个极其复杂而又严密的“小工厂”。里面有全自动设备，现在世界上还没有一个工厂能和细胞这个“小工厂”相比拟。细胞的活力在于不断的新生和衰亡。老细胞死亡时，把细胞的“蓝图”“传交给”下一代，子细胞按照“图纸”的要求，建造出和母细胞完全相同的细胞来。是什么原因使正常细胞发生癌变呢？专家们做了无数次实验，终于发现了其中的奥秘。用几种不同的致癌物质作用在小鼠身上，都可以使小鼠诱发出完全相同的淋巴肉瘤。为什么不同的外因会引起相同的结果。人们推测，细胞内部一定有一个关键性的“机关”，只要击中它就会引起细胞的癌变。现在已经基本搞清，导致癌变的“机关”就是细胞核里的遗传物质——基因。一个细胞是由细胞膜，细胞核和细胞核外面的细胞质组成，细胞核内有许多弯弯曲曲的棒状物质，因为容易被碱