



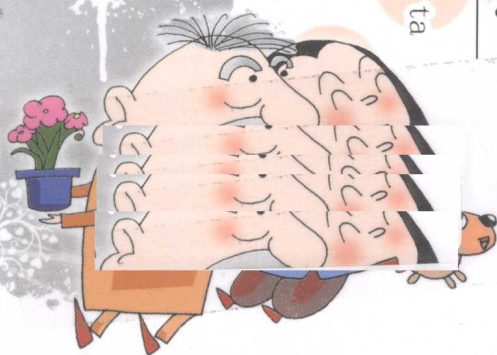
黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Zhongliu bu kepa
Ding neng zhifu ta

肿瘤不可怕

定能治服他



山西科学技术出版社 2010年隆重推出

《黄立坤教授与您话健康》系列丛书

丛书分册名：

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社





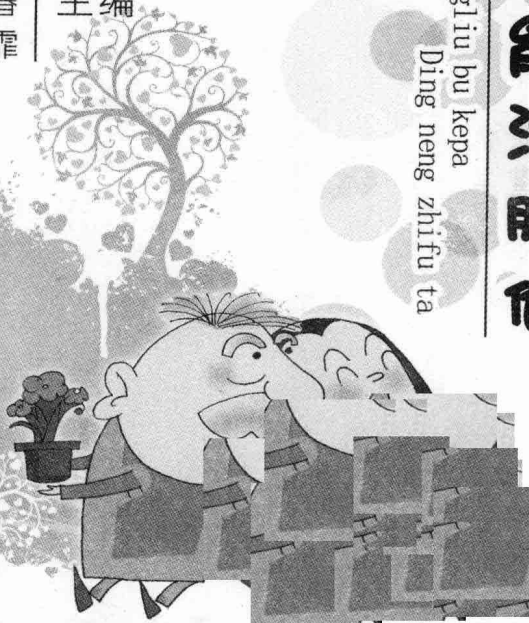
黄立坤
温跃春
王雪霏

主编

Zhongliu bu kepa
Ding neng zhifu ta

定能治服他

肿瘤不可怕



山西科学技术出版

出

《黄立坤教授与您话健康》

丛书分册名:

1. 保护心脏——顺应规律
2. 体重血压降下来——没有问题
3. 肿瘤不可怕——定能治服他
4. 肝胆胰不出差——终身受益
5. 心理健康——生快乐
6. 远离糖尿病——不是神话
7. 看懂化验单——轻而易举

山西出版集团
山西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

肿瘤不可怕：定能治服他 / 黄立坤 温跃春 王雪霏主编.
太原：山西科学技术出版社，2010.4

(黄立坤教授与您话健康系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3617-6

I. 肿… II. ①黄… ②温… ③王… III. 肿瘤—防治 IV.R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 032326 号

肿瘤不可怕——定能治服他

主 编 黄立坤 温跃春 王雪霏

出 版 山西出版集团山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西德胜华印业有限公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:5.625

字 数 114 千字

电子邮件 cbszzc2643@sina.com

编辑部电话 0351-4922073

发行部电话 0351-4922121

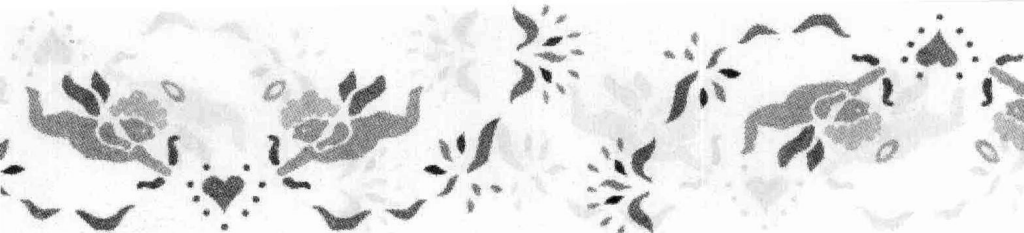
版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-3617-6

定 价 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



总 序

普及、实用型医学书籍，可以让更多的人了解医学常识，同时，也让人民大众掌握一些对疾病基本的诊断、治疗常识，在社区医生的帮助下，积极开展家庭病床，做到“小病在社区，大病上医院，康复回社区。”非处方药的面世，也需要群众掌握更多的诊断常见小伤、小病的本领，能判断医生是否给自己正确、合理地使用了非处方药。许多事实表明，在社区医生的指导下，如果病人的家属积极配合，并且具有相应的医学常识，病人疾病的康复会快得多。

近几十年来，医学科学的进展很快，新的诊疗方法不断出现，甚至对许多疾病的认识也发生了重大变化，诊断方法和治疗措施都有了新的进步，为医生写的书如汗牛充栋、比比皆是，但是能让老百姓读明白的医学书籍却并不多，何况还要让对医学外行的人也能照本宣科，就更少了。

2006年，我从事了社区卫生管理工作，特别是社区卫生服务指导工作之后，我发现，没有经过专业训练的非医学专业人员比较喜欢读医学科普书籍，我便和太原市卫生局副局长、山西省社区卫生服务协会副主会长温跃春，组



织了一批在基层工作的医生和从事工作的同志，共同编写了这套丛书。这套丛书的主要读者对象应该是没有经过专业训练的非医学专业人员。使他们通过阅读本书，对常见疾病症状相关化验结果分析、合理调整膳食结构适时调整心态以及家庭护理技术能初步了解，并且也能按照书中的指导，选则正确的去向做一些力所能及的护理工作。同时，也能在医生指导下，选购非处方药，进行常见小病的治疗，做到小病自己治。即使是患有大病，也能从本书中得到启示及早医治，而不至延误病情和治疗，同时在病人入院前或出院后康复期有合理的照料。

需要指出的是，本套丛书介绍的诊断治疗方法，仅供参考，并不能代替医生做出诊断治疗。特别是药物剂量，非医学专业人员更不能凭本书“按图索骥”或“对号入座”。这是因为医学毕竟是一门相当复杂的科学技术，治疗疾病又关系到病人的生命安全，没有医师资格和行医执照的外行人，是不能涉足其间的。

得什么病是无法选择的，要保持良好的心态，争取最好的结果。

编委会名单

顾 问：殷大奎

原卫生部副部长、现任中国健康教育协会会长、中国医师协会会长、中国医学基金会会长等职

刘克玲

中国健康教育协会常务副会长、秘书长、原卫生部基础卫生与妇幼保健司巡视员

高国顺

山西省优秀领导干部、全国优秀教育工作者、2006年3月任山西省食品药品监督管理局局长、现任山西省卫生厅党组书记、厅长

王大骏

山西医药杂志编委、原中华医学会山西分会常务理事、山西消化病分会副主任委员、山西省人民医院消化内科主任

柳 洁

中华医学会糖尿病分会常务理事、中华医学会内分泌分会委员、山西医学会内分泌专业委员会主任委员、山西医学会糖尿病专业委员会副主任委员、山西医师协会内分泌分会会长、中华糖尿病杂志副主编、中国糖尿病杂志编委、山西医药杂志编委

编委会主任：高国顺 赵震寰 韩 敬

编委会副主任：王 峻 徐先定 郭湛英

温跃春 张汉伟 肖传实

白继庚 武 晋

总策划：赵志春

主 编：黄立坤 温跃春 王雪霏

副主编：金永生 杨素梅 徐计宏 史卫泽

房晓芬 侯 彦 李 莉 刘志俊

张 佳

编委名单（按姓氏笔画为序）

马建鑫 王大捷 王书蓉 王永强

王丽江 王晋华 王家旭 王晓津

王毅仁 冯立新 冯 琪 田忠宝

田俊新 任丽娜 吕晋生 刘继光

朱桂鸿 杜红玉 杨白玫 杨忠威

杨淮青 迟国维 宋明锁 宋润德

张玉明 张科发 张 烨 张银良

张 新 李铁英 李晓娟 孟民生

周所宁 周 蓉 郑俊峰 赵迎庆

郝恩礼 贺晨雨 高 祥 高海梅

班随莲 曹惠杰 程世善 韩 红

裴存锁

秘 书：刘文清

目 录

第一章 话说肿瘤

第一节 认识肿瘤 1

肿瘤与正常组织和细胞 1

肿瘤细胞与正常细胞比较 2

肿瘤不是一种单纯的疾病 2

肿瘤细胞的增殖 2

第二节 良恶性肿瘤的区别 5

两大类肿瘤如何鉴别 5

肿瘤的分类和命名 5

来源于不同组织的肿瘤 7

上皮组织 7

间叶组织 8

神经组织 8

淋巴及造血组织 8

其他肿瘤 8

第三节 肿瘤的预防 9

预防癌症的有效方法	9
小资料 良恶性肿瘤的鉴别	11
第四节 癌细胞	12
癌细胞结构特点	13
小资料 “癌变”或“恶变”	14
肿瘤由小变大	15
万一得了肿瘤怎么办?	16
如果患者得了肿瘤, 去看医生, 该如何选择科室呢?	17
第二章 如何预防癌症	18
癌症和恶性肿瘤是一回事	18
战胜癌症最有力的武器是什么?	19
非典型增生	20
著名演艺界人士身患癌症撒手人寰给我们的触动	20
我们该如何预防癌症? 假如得了癌症又该怎么办?	24
一个“7”字简单、形象地区别炎症和肿瘤	27
第三章 癌症的病因	29
癌症是如何发生的?	29
外环境中的致癌因素	30
任何年龄的人都可能患肿瘤	36
情绪与癌症疗效有关	37
第四章 癌症如何被发现或达到根治	38
对肿瘤“3个1/3”精辟的论述	39
癌症与心脑血管病、糖尿病一样, 都属于不良生活方式疾病	39

不健康的生活方式我们也可以把它归纳为4类	39
性格和肿瘤发生之间的关系	42
在激怒状态下，胆固醇和血脂的含量比平时增长	
四五倍	42
生活事件和癌症之间的关系	43

第五章 认识癌症的“十大报警信号”	48
“抗癌明星”的毅力	48
三级预防的观念来谈癌症的预防	49
减少饮食致癌应该注意的以下几点	50
哪些人是癌症的高危对象呢？	51
癌症的两个特殊情况	53
身体的可疑信号	55
常见的癌前病变	57
癌症的早期10条报警信号	58

第六章 癌症患者康复的“黄金法则”	59
什么叫异常肿块？	59
腔肠出血包括的内容	60
癌症康复的五项基本原则	61
老年肿瘤特点：	64
平衡膳食在癌症患者康复当中的重要性	65
癌症患者关于“忌口”的说法	65
“是药三分毒”，合理用药非常重要	67
医生主要能做到的事情	67

第七章 癌症病人的护理和治疗	71
-----------------------	----

第一节 癌症死因	71
癌症的心理与精神病学结合	72
一、癌症与心理社会因素	72
二、癌症病人的心理反应	73
第二节 癌症疼痛	75
癌症长期疼痛的原因	75
小资料 癌症疼痛与生命质量	76
第三节 癌症康复	77
癌症病人的心理社会康复处理	77
治疗后复发的癌症病人怎么办?	77
对癌症病人康复的总体目标	78
健康教育	78
行为训练	78
个别心理治疗	79
集体干预	80
小资料 癌症病人心理自我调节	82
饮食与癌的预防	83
癌症能治好, 关键在“三早”	84
癌症正在靠近你吗?	85
过敏体质者	85
肥胖者	85
维生素缺乏者	85
胆固醇过低者	86
常饮热浓茶者	86
高血压患者	86
憋便者	86

拒饮酸奶者	86
A 型血者	87
C 型性格者	87
偏肉食者	87
小资料 日常防癌抗癌物	87
第四节 晚期癌症病人心理护理评价	90
护理程序和方法包括什么?	91
小资料 癌症病人心理治疗	91
想像疗法	92
信心疗法	92
行为疗法	92
运动疗法	93
幽默疗法	93
发泄疗法	93
第五节 健康心理可预防癌症	94
积极预防科学治疗	95
预防癌症首先的策略	96
吸烟致癌铁证如山	97
戒烟对癌症的防治很有利	98
小资料 为什么肿瘤病人术后要做放射治疗?	98
放射治疗病人家庭护理计划	99
常见家庭护理问题	99
一、焦虑	100
二、营养失调	101
三、皮肤完整性损伤	102
四、口腔黏膜改变	103

五、自我形象紊乱	104
六、潜在并发症—免疫抑制	105
七、放疗后康复知识缺乏	106
 第八章 生命重建	109
学会从各种生活习惯上远离癌症	109
小资料 电脑族防癌七要诀	110
 第一节 肿瘤病人放射治疗的饮食调护	112
小资料 做好病人的放疗护理	113
放疗前的护理	114
放疗间的护理	115
在放疗间歇该做的	116
放疗注意事项	118
食物与癌	118
 第二节 生活方式与癌	120
肥胖与癌	120
动物实验发现	121
熏、腌、烤制品与癌	122
预防癌症的15条建议	126
蔬菜瓜果残留农药的清洗方法	130
癌症离我们有多远?	132
 第三节 睡眠与健康	134
人类为什么要睡觉?	136
人们为什么需要睡眠?	136
床与健康睡眠的关系?	137

什么样的床最理想?	138
健康的生活方式?	138
谁偷了癌患的睡眠?	141
小资料 癌症晚期如何死里逃生	144
小资料 早期肺癌首选检查	147
肾癌早发现	148

第四节 英名故事帮您疗伤 150

1. 出门	152
2. 救人	152
3. 河边的苹果	152
4. 右手握左手	153
5. 简单道理	154
6. 爱人之心	155
7. 给予	155
8. 提醒自我	156
9. 马儿	157
10. 所长无用	157
11. 责任	158
12. 秀才赶考	158
13. 用途	159
14. 看法	160
15. 习惯标准	160
16. 酒窝大道	160
17. 志愿	161
18. 欠着	161
19. 风景	161
20. 体谅	161

- 21. 第一名 162
- 22. 原来如此 162
- 23. 后生可畏 163
 - 24. 钥匙 163
 - 25. 手环 164
- 26. 邻居可恶 164

第一章 话说肿瘤



肿瘤不可怕——一定能治服他

肿瘤，是人体中正在发育的或成熟的正常细胞，在不同因素长期作用下，出现过度增生，出现异常分化而形成的新生物。人体大约可以发生四百多种不同的肿瘤，人们常说的癌症就是恶性肿瘤，实际上这是一大类疾病的总称。



第一节 认识肿瘤

肿瘤与正常组织和细胞

肿瘤与正常组织和细胞不同，不按正常细胞的新陈代谢规律生长，而变得不受约束和控制，并呈无规律的迅速生长，以至可以破坏正常组织器官的结构并影响其功能。



肿瘤细胞与正常细胞相比，有结构、功能和代谢的异常，它们具有超过正常的增生能力，这种增生和机体不相协调。非肿瘤性增生与肿瘤性增生不同，前者常有明显的刺激因素，且增生限于一定程度和一定时间，一旦此因素消除，即不再增生，但如超越一定限度，发生质变，则也可变为肿瘤性增生。

肿瘤不是一种单纯的疾病

恶性肿瘤细胞，还能向周围浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织，继续成倍地增长，造成对人体或生命极大的危害。人体各部位是由不同细胞和组织构成，除头发、牙齿和指（趾）甲以外，几乎所有的器官和组织、细胞都可以发生肿瘤。因此，**肿瘤不是一种单纯的疾病，而是——大类复杂的疾病**，其特征为异常细胞的失控生长，并由原发部位向它处播散，这种播散如无法控制，将侵犯要害器官并引起衰竭，最后导致死亡。

肿瘤细胞的增殖