

人食五谷，难保不病。患病后上医院排队、预检、挂号、候诊、取药，甚至住院、检查、手术，手续繁琐倒也罢了；最怕的是病急乱投医，心底没数，不慌也难。这时想起要是有个专家咨询一下就好了。

丛书主编：尹学兵

肿瘤

看看专家怎么说

问题

- 打手机会不会导致脑瘤
- 鼻涕带血，忽视不得
- 乳腺癌自查有三个步骤
- 大肠癌患者最关心的几个问题
- 治疗肺癌，早期诊断至关重要
- 甲胎蛋白升高是不是患上了肝癌
- 经常不吃早餐的人胆囊更易发生癌变
- 治疗胰腺癌有了新的途径
- 小便不畅，小心前列腺癌在作怪

学兵 刘保海



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

人食五谷，难保不病。患病后上医院排队、预检、挂号、候诊、取药，甚至住院、检查、手术，手续繁瑛倒也罢了，最怕的是病急乱投医，心底没数，不慌也难。这时想起要是有个专家咨询一下就好了。

丛书主编：尹学兵

肿瘤

看看专家怎么说

问题

主编：尹学兵 刘保海



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

肿瘤已成为当前民众最为关心的常见病之一。老百姓如何在日常生活中做好肿瘤的预防与治疗呢?本书作者将自己近年来亲自采访国内三甲医院知名肿瘤专家的实录整理、加工、汇集成册,便有了这本适合老百姓阅读的科普读物——《肿瘤问题:看看专家怎么说》。

本书采用专家简介、病例介绍、专题问答、温馨提示的编写体例,分头颈部肿瘤、胸部肿瘤、腹部肿瘤、盆部肿瘤和四肢肿瘤五大部分,逐一介绍如何做好身体各个部位罹患肿瘤的预防、治疗以及自查等内容。

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤问题:看看专家怎么说/尹学兵,刘保海主编. —上海:第二军医大学出版社,2013.01

ISBN 978-7-5481-0552-7

I. ①肿… II. ①尹…②刘… III. ①肿瘤—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 294475 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 陈 晓 胡加飞

肿瘤问题:看看专家怎么说

主 编 尹学兵 刘保海

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海华教印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:159 字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0552-7/R·1336

定价:25.00 元

科学呼唤大众,大众需要科学

(代序一)

● 第二军医大学长征医院泌尿外科 瞿创予 教授

在我国“嫦娥一号”绕月飞行成功的今天,回顾当代在自然科学、社会科学、技术科学和哲学领域的进展,是多么令人欢欣鼓舞和击节感叹呀!据中央电视台节目专家介绍,深空探测的理论为广大观众逐渐接受并理解,媒体为大众的科技视野打开了一扇新的窗户。

科学呼唤大众,大众需要科学,大众需要文化。通过各种媒体传播信息和知识的精华给人们,这是功德无量的事业。在医学卫生和大众保健领域,我们的体会尤其深刻,在阅读科普书籍或聆听科普讲座获得灵感和新知后,常会感悟至深。医务工作者是一个专业性较强的职业,对其专业而言,要有追本溯源的精神,而对于专业之外的知识也要有所涉猎,去体会触类旁通的真理。当然涉猎、体会也要适度,不要喧宾夺主,只有正确处理好“专家”和“杂家”的关系、知识深度和广度的关系,两者结合,才会使医务工作者自己受用无穷。

社会的医疗卫生资源要为社会大众的卫生健康事业服务,既要是最不健康人群和各种疑难杂症患者倾注精力和必要的资金,又要关注对亚健康状态和健康状态良好人群的保健宣传以及易患疾病的预防、诊断和治疗等。要“治未病”,要介绍健康的生活方式和必要的医学干预方法,旨在指导公众

采取绿色的生活方式和生理行为,永葆身心健康。让医学卫生健康的知识从专家学者的讲坛和智库里走出来,进入寻常百姓家。

为自己的健康和长寿做点儿实事

(代序二)

●《健康时报》资深编辑 李海清

欣闻学兵又将出新书，除了敬佩，别无第二个词可以形容我的心情。

我所供职的《健康时报》十余年来一直从事前沿的医疗卫生新闻报道。无论是这份报纸，还是我个人，每一天都在关注中国医疗卫生领域的宏观动态和细微变化。

所以我有资格说，能亲自走进三甲医院著名专家的诊室，倾听他们对公众健康的忠告，并将这些“千叮咛万嘱咐”汇集成40余本图书的，在当下的中国，仅尹学兵一人。

这也是我敬佩学兵，并认真阅读他每一本书的唯一理由。

我曾经不止一次开他的玩笑：“你为什么不请朋友帮你‘炒作’，何苦做个独行侠？”学兵每次只是笑笑，不接我的话茬儿。

我甚至认为，他简单到近乎木讷，只知道扎扎实实地采访，扎扎实实地出书，所以，当这本《肿瘤问题：看看专家怎么说》即将出版时，我再次看到的，依旧是他为国人普及保健知识所做的一份“简单的努力”。

正是有了尹学兵这样的科普作家的辛勤耕耘，在21世纪的中国，越来越多的患者带瘤生存，活得更加明白、更加真实。同时，越来越多的健康人当听到身边熟悉的人患了肿瘤，不再用“晴天霹雳”来形容，更不再把一些无法根治、终身需要坚持服药

的疾病统统称为“不死的癌症”。

在这样的社会文明程度下,《肿瘤问题:看看专家怎么说》无疑将成为中国人着手学习预防肿瘤知识的必读本。相信会有很多人,能跟我一样,平静地、简单地接纳这本书,了解肿瘤的预防和治疗知识,为自己的健康和长寿做点儿实事。

告诉读者最想知道的

(代序三)

● 中国科普作家协会会员、稻橙文化执行董事 董长军

一天学兵忽然在网上和我说，应出版社之邀他又写了一本书。作为相知多年的朋友，在为他感到高兴的同时，我一点也不惊讶。因为，在媒体圈的朋友中，学兵的勤奋是公认的。作为《自我保健》、《脑健康》、《肝健康》杂志的资深编辑、记者、科普作家，我们在每期杂志中，总能看到他的署名文章。这些文章绝对与当季的健康话题有关，紧扣读者关注的健康热点问题，而且每篇文章都采访专家。他说，要对读者负责，同时，也是对读者的尊重！

正是这样的认真和负责，使他赢得了更多热心的医学专家朋友的认可，也让他对卫生保健知识有了更全面和系统的了解与认知，并成为编撰健康、保健科普文章的专家；在朋友圈中，也是名副其实的健康顾问。甚至同事或朋友生病了，也会首先向他请教和咨询，或者让他推荐相关的专科医生，他也每每热心指点。以至在圈子中，有朋友直接尊他为“尹大夫”，虽然一半是朋友间的玩笑，却也可以看出他在朋友心目中的地位与专业！

今天，我们看到这本书，其实是继学兵编著“健康生活完全指南”丛书之后的第二套健康丛书中的一本，这些文章，是学兵花费近九年时间采访、整理而成；他站在读者的立场，用平实的语言，从生活保健的细节入手，深入浅出地介绍相关的医学知

识,并附有具体的应对办法或建议。

这是学兵的细心之处,也是他多年做编辑的心得:少讲大道理,告诉读者最想知道的!

所以,读者总能很容易地在他的文章中,有针对性地对照自己的健康情况作一个初步的了解。尽管,我们并不需要成为自我保健方面的专家,但是,当身体健康出现状况时,至少我们可以做到心中有数;尤其,在很多人倡导“乐活”状态的今天,健康正成为一种具有竞争力的资本,我们有什么理由不去关注呢?

作为与学兵多年相知的朋友,我很高兴有学兵这样认真、热心的朋友,也很高兴看到他主编的这本书面世,因为,在朋友圈子以外,他可以服务更多的读者朋友,这是我乐于看到的!

CONTENTS 目录

第一章 头颈部肿瘤

脑瘤是一种危及健康,甚至危及生命的疾病,而早期发现、早期治疗对预后有着重要作用。尽管脑瘤的发病率仅为万分之一,我们还是不能掉以轻心。

中年人经常出现头痛,小心脑瘤在作怪

——神经外科专家刘炜谈脑瘤

- 来自门诊的病例 [2]
- 头痛和脑瘤有何关系 [3]
- 脑瘤有哪些常见类型 [4]
- 早期发现脑瘤该做哪些检查 [5]
- 治疗脑瘤该选择何种方法 [6]
- 患上脑瘤有哪些先兆 [7]

对多数的脑瘤患者来说,局部治疗是不能解决根治问题的,还必须从整体观点来看待脑瘤。其问题在于:一是脑瘤本身的多中心生长,局部治疗后可复发或再生长;二是脑瘤的全身性异常表现问题,脑瘤局部治疗对全身所产生的影响。由于中医在整体地看待人体和病症两个方面有其独到之处,因此,在整体治疗中,中医有它的长处。

防治脑瘤, 中医中药有何优势

——神经外科专家王维平谈脑瘤

- 来自门诊的病例 [9]
- 得了脑瘤有什么症状 [9]
- 脑瘤患者为什么会出现头痛、呕吐症状 [10]
- 脑瘤检查方法的利与弊 [10]
- 脑瘤是良性肿瘤还是恶性肿瘤 [12]
- 脑瘤是先天性还是遗传性的 [12]
- 放射治疗会促进脑瘤转移吗 [13]
- 中医中药治疗脑瘤有哪些优势 [13]
- 脑胶质瘤的中医治疗与调养 [14]
- 什么样的脑瘤会导致女性不孕 [15]
- 脑瘤伴有癫痫的患者家属应注意什么 [16]
- 儿童最容易患的 5 种脑肿瘤 [16]

脑瘤现在并不少见, 大约为每年 1 万人中有 1 人患此病。那么, 患上脑瘤后, 有的人说开颅手术好, 有的人说伽玛刀微创手术好, 也有的人说进行综合治疗好, 那么, 专家的建议是什么呢?

伽玛刀治疗脑瘤疗效好

——神经外科专家刘炜谈伽玛刀治疗脑瘤

- 脑瘤是一种怎样的疾病 [17]
- 脑瘤可以早期发现吗 [17]
- 伽玛刀治疗脑瘤 [18]
- 脑瘤患者术后应注意什么 [19]
- 脑瘤等于脑癌吗 [20]

在脑部肿瘤中,有一种叫胶质瘤的疾病,也是最常见的颅内肿瘤的一种,且恶性程度很高。患上这种肿瘤该怎么办呢?

患上脑胶质瘤该怎么办

——神经外科专家张天锡谈脑胶质瘤

- 脑胶质瘤是怎样的一种病 [21]
- 脑胶质瘤的临床表现 [22]
- 患上脑胶质瘤应该怎么办 [23]
- 脑胶质瘤可以采用伽玛刀治疗吗 [23]
- 脑胶质瘤术后还会复发吗 [24]
- 氩氦刀是怎样的一种“刀” [24]

你知道吗?脑膜瘤是一种生长慢、病程长的良性肿瘤。与其他脑实质外肿瘤一样,产生症状主要是由于肿瘤对邻近脑组织、脑神经的压迫,其次是由于瘤体影响脑部血液回流及阻碍脑脊液的循环与吸收,或肿瘤巨大使神经系统失代偿,因而出现颅内压增高的症状如头痛、视力障碍,晚期可致双目失明、偏瘫甚至死亡。

治疗脑膜瘤,我们该懂些什么

——神经外科专家孙祥冬谈脑膜瘤

- 来自门诊的病例 [26]
- 脑膜瘤是怎样的一种病 [26]
- 脑膜瘤常见的症状有哪些 [27]
- 治疗脑膜瘤普遍采用哪些方法 [28]
- 脑膜瘤术后为何易复发 [28]
- 脑膜瘤有办法预防吗 [29]
- 晨起头痛,小心脑瘤在作怪 [30]

对于已确诊为脑垂体瘤的患者来说,最关心的莫过于该如何治疗了。那么,目前脑垂体瘤的治疗方法有哪几种,效果又如何呢?

治疗脑垂体瘤:早期手术仍是首选方法

——神经外科专家张天锡谈脑垂体瘤

- 脑垂体是人体内分泌的总司令部 [31]
- 为什么会发生垂体瘤 [32]
- 怎样才能早期发现垂体瘤 [32]
- 垂体瘤是否能根治 [33]
- 早期手术仍是首选方法 [33]
- 垂体瘤术后功能减退怎么办 [34]
- 都是泌乳素瘤惹的祸 [35]

听神经瘤是一种生长在前庭蜗神经上的良性肿瘤,起源于神经鞘膜,又称为前庭神经鞘膜瘤,多发生于30~50岁的成年人。肿瘤增大时会压迫脑干,危及生命。

听神经瘤多发生于30~50岁的成年人

——头颈外科专家吴皓谈听神经瘤

- 来自门诊的病例 [36]
- 听神经瘤是怎样的一种疾病 [37]
- 听神经瘤早期有何症状 [37]
- 不明原因的单侧耳鸣应做哪些检查 [38]
- 听神经瘤的治疗方法 [39]
- 听神经瘤术后须知 [40]
- 听神经瘤手术后会不会复发 [40]

耳鼻喉科专家指出,如果早晨起床以后,你经常会出现口中回吸出带血的鼻涕,且带血量不多,应小心是鼻咽癌的先兆。

鼻涕带血,忽视不得

——耳鼻咽喉科专家章如新谈鼻咽癌

- 来自门诊的病例 [42]
- 鼻咽癌有地区高发现象 [42]
- 鼻咽癌患者呈年轻化趋势 [42]
- 鼻咽癌:需要早期发现 [43]
- 鼻咽癌:早期表现忽视不得 [43]
- 鼻咽癌:早期治疗效果好 [45]
- 鼻咽癌:预防宜多吃含铜、硒等微量元素的食物 [45]
- 鼻咽癌与遗传因素有关 [46]

不知怎么回事,年近七十的丁老师近来经常出现声音嘶哑现象,他以为“上火”了,吃了一些清热的药,病情不见好转,且越来越重。医生为丁老师做了喉镜检查,结果发现丁老师患上了喉癌。为此,耳鼻喉科专家吴海涛主任医师提醒读者,声音骤然嘶哑是喉癌早期症状之一。一旦出现持续性嘶哑后,应尽早到专业医疗机构做个喉镜排查喉癌。

声音骤然嘶哑,宜尽早做喉镜检查

——耳鼻咽喉科专家吴海涛谈喉癌

- 喉癌的早期迹象 [47]
- 喉癌的诊断方法 [48]
- 喉癌的高危人群 [49]
- 喉癌一定要切除喉部 [49]
- 沸水泡茶至少 4 分钟后再喝 [50]

癌症是当今危害人类健康的大敌,因患病后病死率高而使人谈“癌”色变。其中口腔各部位的肿瘤占全身恶性肿瘤的6%左右,全球每年新发病例超过50万例,且往往具有浸润广、进展快、预后差等特点,一半以上患者初次就医时已是晚期。基于这样残酷的事实,记者特地采访了放疗科专家。

患上口腔癌,医生为何建议我接受放射治疗

——放疗专家王中和谈口腔癌

- 口腔颌面部恶性肿瘤是怎样的一种病 [51]
- 什么样的口腔溃疡会癌变 [52]
- 口腔癌如何选择治疗方法 [53]
- 口腔癌放射治疗的疗效如何 [55]
- 预防口腔癌有六大要点 [56]

第二章 胸部肿瘤

一般来说,得了肺癌,早期只有20%的患者会有症状,比如咳嗽、痰中带血丝;还有80%的患者是不会有症状的,很多人一来检查时就已是晚期了。专家指出,如果有些患者出现胸痛、胸闷或关节痛等症状时,就属于比较晚期的,甚至已出现转移,所以要特别警惕,提倡定期体检。

治疗肺癌,早期诊断至关重要

——胸心外科专家陈海泉谈肺癌

- 来自门诊的病例 [58]
- 肺癌是怎样的一种病 [59]
- 肺癌主要有哪几种类型 [60]
- 肺癌高峰还未来临 [61]
- 引起肺癌的危险因素 [61]

● 如何确诊肺癌	[63]
● 早期诊断至关重要	[64]
● 肺癌的筛查方法	[65]
● 防范肺癌关键要从生活细节着手	[66]
● 患上肺癌后如何进行饮食调理	[67]
● 质谱技术有助于早期发现肺癌的蛛丝马迹	[67]
● 微创治疗可以切除原发病灶	[68]
● 别忽视了“二手烟”对人的危害	[69]
● 每天吸烟 20 支以上容易患上肺癌	[69]

现在乳腺癌的发病率越来越高,世界卫生组织前几年的统计是,全球每年新发乳腺癌达 120 万人左右,死亡 50 万人左右。这几年在下降。但是上海的发病率却是越来越高了,以肿瘤医院为例,1990 年每年新接受治疗的患者在 150 人左右,而到 2004 年,一年光接受手术治疗的乳腺癌患者就达 1 000 例。因此,乳腺癌是女性中最常见的恶性肿瘤。

乳腺癌：现代女性健康的头号“杀手”

——乳腺外科专家邵志敏谈乳腺癌

● 乳腺癌发病的主要原因	[71]
● 我国女性乳腺癌的发病年龄	[72]
● 乳腺癌与遗传因素有关吗	[72]
● 乳腺癌的三级预防	[73]
● 如何做到早期发现乳腺癌	[73]
● 乳腺癌的临床常见表现	[74]
● 影响乳腺癌预后的因素	[75]
● 乳腺癌的主要治疗方法	[76]
● 乳腺癌的自查有 3 个步骤	[78]

女性朋友们,你们知道吗?乳腺癌是一种典型的“富贵病”。预防乳腺癌一定要从改变不健康的生活方式做起,如每周吃红肉(如牛肉、羊肉)要少于0.5千克;不吸烟,拒绝“二手烟”环境;经常运动,锻炼身体;保持心情愉快;坚持母乳喂养;控制血压和血糖值在正常范围内;限制食盐和油的摄入等。

怎样预防乳腺癌

——乳腺外科专家秦悦农谈乳腺癌

- 乳腺癌是怎样的一种病 [80]
- 乳腺癌是如何形成的 [81]
- 饮食上该注意什么 [82]
- 患者“忌口”有道理吗 [83]
- 未婚女子也会得乳腺癌吗 [84]
- 乳腺癌患者如何处理好夫妻关系 [84]
- 乳腺癌的高危因素 [85]

国内保乳手术1991年统计仅占1.05%,相当于美国20世纪60年代的比例;近年即使有所上升,仍然仅有2%~5%,比欧美国家相差30年左右。这其中既有患者的原因,也有医生的原因。

哪些乳腺癌患者适合保乳手术治疗

——乳腺外科专家秦悦农谈乳腺癌

- 保不住乳房,错在不及时就医 [86]
- 保不住乳房,错在医患双方都有后顾之忧 [88]
- 保乳手术,仅仅是为了保留女性第二性征吗 [89]
- 保乳手术后,患者在饮食上该注意些什么 [90]
- 乳腺切除后,影响夫妻性生活该怎么办 [90]
- 没有科学依据说明乳腺癌是遗传的 [91]