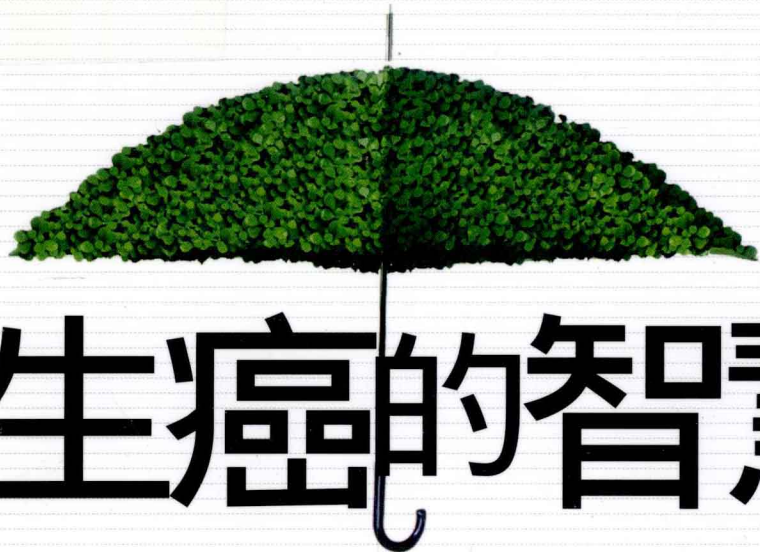


肿瘤医学专家联合撰写



不生癌的智慧

徐志坚 黄慧 胡晓桦/主编

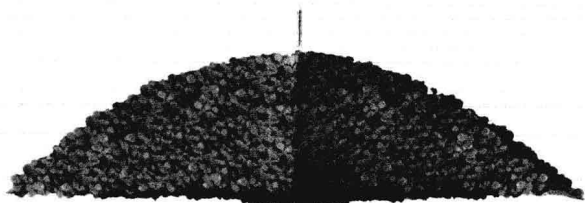
全面介绍癌症及防癌、抗癌基本知识的百姓健康工具书。

据国家卫生部统计年报，近年来，在中国城乡居民前10位的死亡原因中，癌症作为独立原因构成，一直高居榜首，不但是名副其实的国人第一杀手，而且有越来越猖狂的趋势！面对癌症如此嚣张的威胁和侵害，我们该怎样做才能保证自己的身体不受癌症的侵害？

山东美术出版社



权威肿瘤医学专家联合



不生癌的智慧

徐志坚 黄慧 胡晓桦/主编

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不生癌的智慧 / 徐志坚, 黄慧, 胡晓桦主编. — 济南 :
山东美术出版社, 2010.7

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3173-2

I. ①不… II. ①徐… ②黄… ③胡… III. ①癌—预防 (卫生)—基本知识 IV. ① R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073819 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 吴 晋

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东临沂新华印刷集团有限公司

开 本: 700×1000毫米 16开 14印张

版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价: 26.00元

目 录

第一章 癌症是什么	1
什么是肿瘤	3
肿瘤细胞与正常细胞有什么不同	4
瘤与癌的区别	5
癌症 ≠ 死亡	6
癌症的病因有哪些	8
癌症可以预防吗	9
癌症遗传吗	10
癌症会传染吗	12
癌症为什么会转移	13
癌细胞是怎样把我们打垮的	14
为什么处在相同的致癌因素下， 有人生癌而有人不生癌	15
癌症患者 5 年生存率是怎么回事	16
“富而无知” 才会生病	17

第二章 人为什么会得癌症····· 19

常见的致癌因素 ····· 21

♥ 化学性致癌因素 ····· 21

♥ 生物致癌因素 ····· 22

♥ 物理性致癌因素 ····· 23

环境污染是媒介 ····· 25

♥ 环境污染导致癌症发生率上升 ····· 25

♥ 路边散步小心汽车尾气 ····· 26

♥ 水污染诱发食管癌 ····· 26

♥ 农药污染成为元凶之一 ····· 27

♥ 产生臭氧的复印机对身体危害大 ····· 28

导火线——不良的生活方式 ····· 30

♥ 作息不规律的人易患癌症 ····· 30

♥ 过度晒太阳会发生皮肤癌 ····· 30

♥ “病从发入”——染发诱发皮肤癌和膀胱癌 31

♥ 长时间关窗看电视习惯定要改 ····· 32

居家中的致癌因素 ····· 33

♥ 洗衣粉——荧光增白剂带来的伤害 ····· 33

♥ 正确应用爽身粉，警惕卵巢癌 ····· 34

♥ 带有放射性物质的首饰 ····· 35

♥ 报纸——不可忽视的油墨污染 ····· 36

♥ 把好家具的质量关 ····· 36

♥ 蟑螂身上的病毒——传播癌症的媒介 ··· 37

♥ 家庭辐射也致癌	38
♥ 炒菜做饭的油烟	39
“病从口入”的严重性	40
♥ 狼吞虎咽易患胃癌	40
♥ 腌制食品中的致癌物	41
♥ 食用霉变的食物易患三种癌	43
♥ 烘烤和煎炸食物要远离	44
♥ 过烫的食物会把癌症“烫”出来	45
♥ 火锅汤并非精华	47
♥ 喝放置三天的凉开水会致癌	48
♥ 高脂肪饮食害处多	48
♥ 吃盐过多等于慢性自杀	50
♥ 乙型肝炎病毒——肝癌危险因素	51
♥ 常吃半成品的食物易发癌症	52
♥ 贪杯无度，癌之将至	53
♥ “烟熏火燎”不得了	55
不良情绪是癌细胞的活化剂	56
♥ 不良情绪会惹祸	56
♥ 精神情绪是关键	56
♥ 好心态是一剂抗癌良药	58
♥ 心态决定抗癌的成与败	59
♥ 恐惧心理——抗癌之大敌	60
♥ “林妹妹”的哀与伤	61

癌症也有“职业性”	62
❤️ 特殊工种人员，谨防化学之毒	62
❤️ 白领，别让癌症找上你	63
❤️ 放射从业者，慎防射线所伤	64
❤️ 上班族，吃隔夜菜的危害	65
❤️ 开车一族，当心皮肤癌	66
第三章 在生活里预防癌症	67
远离环境污染	69
❤️ 散步还是在公园里	69
❤️ 养成良好的生活习惯	69
❤️ 生活规律可防癌	71
❤️ 注意水源清洁	72
❤️ 日常防晒准备好	72
家中防癌要注意	73
❤️ 开窗通风最有益	73
❤️ 少用电脑多休息	73
❤️ 洗菜别怕烦	74
❤️ 不用含有放射物质和其他致癌物质的 建筑材料	75
❤️ 减少空气污染	76
❤️ 洗手或洗澡	76
❤️ 新衣洗涤后再穿	76

慎防癌从口入	77
♥ 注意食物污染	77
♥ 注意食品添加剂的危害	78
♥ 注意蔬菜、水果摄入不足的危害	79
♥ 注意营养素摄入不足的危害	79
♥ 防癌抗癌的矿物质	80
♥ 选择防癌食物	82
♥ 蔬菜与防癌	82
♥ 切莫滥服药品	83
♥ 饮用新鲜、清洁的水	84
♥ 把好饮食防癌“四道关”	85
♥ 防癌七吃法	86
♥ 酗酒诱癌	87
♥ 吸烟，弊远大于利	89
♥ 其他与吸烟有关的癌症	91

第四章 癌症偏爱谁..... 93

♥ 老年人容易患癌	97
♥ 越来越多的中青年人患上癌症	99
♥ 不良生活方式者	101
♥ 不良饮食习惯者	102
♥ 精神情绪不稳定者	102
♥ 某些慢性疾病患者	102
♥ 某些职业者	103

♥ 有癌症家族史者	104
♥ 营养缺乏者	104
♥ 过敏体质者	104
♥ 肥胖者	105
♥ 从不体检者	105
♥ 儿童也会患癌	105
第五章 癌症早发现	107
什么是癌症初筛普查	109
如何进行防癌体检	110
常规体检 ≠ 防癌普查	111
远离癌症，重在预防	112
认识癌症的可疑症状	115
哪些人是防癌普查的重点对象	118
定期检查对防癌有什么重要意义	119
发达国家推荐的防癌检查	121
不推荐胸部 X 光照片用于防癌体检	122
一年一次的检查，就可以高枕无忧了吗	123
X 射线、CT 检查的致癌风险如何	123
癌症的三级预防	125
战胜癌症的法宝——三早	126
♥ 早发现——警觉身体的异常	127
♥ 早诊断——定期体检是防癌的关键	127
♥ 早治疗——积极就医	127

警惕突发的“老来瘦”	128
防癌在于“自我”	129
年轻人也要防癌	130

第六章 患了癌症怎么办 133

癌症并不可怕	135
不幸患了癌症应如何应对	136
♥ 振奋精神，顽强拼搏	136
♥ 配合医生，科学治疗	137
♥ 加强锻炼，增强体质	139
♥ 增加营养，提高抗癌能力	139
♥ 需要后勤，以助养病	141
健康心理让你远离癌症	141
了解常见的癌症特点及预防	143
♥ 鼻咽癌	143
♥ 食管癌	146
♥ 乳腺癌	150
♥ 肺癌	155
♥ 原发性肝癌	159
♥ 胰腺癌	162
♥ 胃癌	166
♥ 大肠癌	171
♥ 肾癌	175
♥ 膀胱癌	177

 卵巢癌	179
 宫颈癌	183
 前列腺癌	186
 恶性淋巴瘤	189
 白血病	191
附录 癌症治疗概念小常识.....	195
 什么是手术治疗	197
 什么是放疗	198
 什么是化疗	199
 什么是分子靶向治疗	199
 什么是介入治疗	200
 什么是热疗	201
什么是肿瘤标志物	202
 癌治疗的 7 大误区	204
防癌的 24 种新方法	206
致癌物质黑名单	208
抗癌抗癌食物一览	211
癌症喜欢的膳食结构	212

第一章
癌症是什么



什么是肿瘤

现实生活中，几乎所有人都从不同的途径获得过一些“癌症”的信息，而且大多数人都知道它的“厉害”，均有“谈癌色变”之感。

癌症真的有那么可怕吗？其实，癌症并没有人们想象的那样可怕，只要社会大众对癌症有了正确的认识 and 了解，人人都关爱生命、关注健康，我们就可以有效地预防癌症，远离癌症和战胜癌症。现在，就让我们一起来认知“癌症”，以便知己知彼。

肿瘤是身体内的正常细胞在多种致癌因素和促癌因素的反复作用下，细胞的分裂、增殖、凋亡失去正常的调控，导致细胞持续增殖生长而形成的新生物。通俗地说，就是身体内的正常细胞因为受到许多不良内外因素的影响，形成了一种生长失控的新细胞，这种细胞不断地增长，就形成了肿瘤。



肿瘤细胞与正常细胞有什么不同

肿瘤细胞是不按正常细胞的调控规律生长的新细胞，它变得不受约束和控制，因而导致细胞呈现异常的形态、功能和代谢状态。形成的新生物会破坏正常组织和器官的结构并影响其功能。恶性肿瘤细胞还能向周围组织浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织形成转移灶，对人的生命造成极大威胁。

但是，并不是所有的肿瘤都是恶性的，它可分为良性和恶性两种：

良性肿瘤 主要表现为在局部形成肿块，生长比较缓慢，很少向周围扩展而使正常组织和器官破坏的肿瘤，用手触摸和推它大多可感到可以移动。手术时容易切除干净，很少复发。瘤体多呈球形或结节状，周围常有完整的包膜，与正常组织分界明显。这类肿瘤不断增大可挤压周围组织，但一般不破坏器官的结构和功能，也不侵入邻近的正常组织内部和转移扩散到其他部位。良性肿瘤按其组织来源命名，如来源于腺上皮的称为腺瘤。对瘤组织进行病理学检查，可发现肿瘤细胞与正常组织细胞的形态很接近，在显微镜下的样子也非常相近。

恶性肿瘤 就是人们俗称的“癌症”。癌症的英文名字 Cancer 原意为“螃蟹”，形象地描述了肿瘤细胞向外扩散、浸润的状态。恶性肿瘤最主要的特征是癌细胞失控生长，不断地向周围组织浸润扩散，并可通过血液、淋巴液或由一个部位种植到另一个部位的方式

由原发部位向其他部位转移。这种扩散如无法控制，肿瘤细胞将侵犯到重要的生命器官如肝、肺、肾脏等并引起其功能衰竭，最后导致病人死亡。这种恶性肿瘤细胞的样子和正常细胞相差往往很大。

恶性肿瘤根据其组织来源的不同又可分为癌和肉瘤两大类。

癌 来源于上皮组织的恶性肿瘤统称为癌，大多数常见的恶性肿瘤属于癌。如发生于鳞状上皮细胞的叫鳞状细胞癌，简称鳞癌，身体原有鳞状上皮覆盖的部位如皮肤、口腔、咽喉、气管和支气管、子宫颈、食管等处均可有鳞癌发生；发生于腺上皮细胞的叫腺癌，多见于胃、肠、乳腺、肝、甲状腺、唾液腺、细支气管及子宫体等处，主要通过血液和淋巴液向身体远处转移。

癌发生于任何年龄的人群，但多见于40岁以上的中老年人，近年来的发病年龄有年轻化的趋势。

肉瘤 来源于肌肉、骨头、神经、脂肪和结缔组织等间叶组织的恶性肿瘤统称为“肉瘤”，只占恶性肿瘤的小部分，常见的有纤维肉瘤、平滑肌肉瘤、骨肉瘤、滑膜肉瘤等。

肉瘤多见于青少年和儿童，早期即可发生血行转移，预后常较差。



瘤与癌的区别

人们常常将癌与瘤混为一谈，误认为“癌就是瘤，瘤就是癌”。其实，癌和瘤并非一回事，“癌”是泛指恶性肿瘤，而“瘤”则

包括了良性肿瘤和恶性肿瘤。

良性肿瘤一般生长比较缓慢，大多长到一定的时期就会停止生长，如黑痣（即黑色素瘤）等。它常有明显的边界，有完整的包膜。有些虽可不断增大，挤压周围组织，但只是膨胀性长大，并不侵入邻近的正常组织，也不发生转移。手术时容易切除干净，很少复发，大多不会影响人的生命。但少数良性肿瘤在一定的条件下会逐渐转变为恶性，如黑痣恶变为恶性黑色素瘤等。对于有恶变可能或倾向的良性肿瘤应及早治疗。

恶性肿瘤也就是俗称的“癌”或“癌症”。它通常生长较快，无明显边界，质地较硬，无包膜，与周围组织分界不清。癌细胞能向周围组织、器官蔓延、扩散，并可经淋巴或血液系统向全身扩散、转移，有强大的破坏性，可对器官和机体造成功能毁损、阻塞和压迫等，甚至危及生命。



提起癌症，人们大都恐而惧之，谈癌色变，以至不少人认为癌症为不治之症，得了癌症无异于被判死刑。在医学相当发达的今天，还有不少家属和患者误认为：“十个癌症九个死，还有一个是误诊”。于是，一旦确诊了癌症，就似乎是宣判了“死刑”，于是，亲朋好友中同情者有之，悲痛者有之，疾首痛哭或垂泪哽咽者亦有之，患者自确诊之日起即被笼罩在令人窒息的死亡空气