

得了癌症

◆ 编著

● 为什么会得癌症

● 如何确诊

● 发现肿块是癌吗

● 癌症是完全可以预防的

● 癌症患者与口与食养

● 癌症患者的心理、休息、锻炼与工作

● 中医中药是治癌一宝

● 癌症必须中西医结合治疗

● 癌症的转移与复发

怎么办

陈健民

复旦大学出版社
上海医科大学出版社

序言一

刚刚经过一个千年的转换,癌症也将从上一个千年延续到这一个千年,至少在 21 世纪初,癌症仍是威胁生命的头号杀手。因此,得了癌症怎么办?也将成为这一个千年开始时所面临的巨大问题。

得了癌症怎么办?癌症患者本人自然要考虑这个问题,而且会有各种各样的想法;癌症患者的家属以及周围的亲朋好友也都会考虑这个问题。但怎样才算是治疗和护理的正确方向,他们也往往所知不多。虽然到现在为止,早期癌症和不少中期癌症,已经有了相当好的疗效,但多数癌症患者还不了解。即使对晚期癌症,目前也有了不少治疗方法,但一般人不知道。这就需要继续尽可能多地进行医学科普宣传。

由此引出了许许多多问题,就像在这本书中已经列出的那样。关键的是,不少人往往过多的去听信错误的宣传,相信有“治癌的神医”,迷信什么“仙方灵丹”,导致延误病情,造成危害。清代医生程钟龄在他的《医学心悟》一书中,曾对这种不正确的看法提出过批评。对患者来说,“病家误,早失计”,“病家误,心躁急”,意思是应及早采用正确的医护措施并坚持治疗相当长的时期。对患者的家属、亲友来说,“旁人误,引邪路,妄把巫师当仙

佛”，由于不知，把癌症患者的治疗引向“邪路”，还自以为是“好意”。所以这就有一个全民族普及科学知识，包括医学知识的问题。

陈健民教授，年近花甲，但老而弥壮，仍笔耕不辍。他的医学科普著作曾数度得奖，素有名声于当代。现在他和他的同事们写成《得了癌症怎么办》一书，深得我心，必将有益于癌症患者和他们的家属、亲友，有益于肿瘤知识的普及。因而乐为之作序。

于尔辛

2001年5月

序言二

近几年,我经常被一个问题困扰着:当今高科技迅速发展,可谓一日千里,医学科学亦不例外,对癌症的检测手段和临床治疗,不论在手术治疗、药物化疗、放射治疗等方面都有长足的改进和提高。但是,到目前为止,癌症在全世界的发病率和病死率仍高居榜首。这究竟是什么原因?

日前陈健民教授来余舍,出示《得了癌症怎么办》的书稿,并邀写序文。初阅全书目录,思想上豁然闪出有关该问题的一个重要答案:关键之一在于人们对癌症的认识,特别是预防知识太贫乏,自我保护意识太薄弱,没有能早期预防、早期诊断、早期治疗,把癌症恶魔扼杀于萌芽之初。

临床所见,不少癌症有遗传倾向、易感因素,或癌前病变,但被忽视了;多数癌症在发病初期,甚至中期,常没有明显的特征表现,即使出现一些症状,亦往往没有给予必要的重视和及时进行有关检查,以致未能及时发现而贻误战机。待到确诊时已属转移、扩散的中、晚期癌症,于是一纸诊断书被视为死亡判决书,惊慌失措;轻信广告,病急乱投医,不管是否合适、是否有效,也不问价钱多高,“慷慨解囊”,买来“救命”,不但贻误了正确有效的治疗机会,甚至

招致伤害,实令人叹息。

本书写出了发生癌症的8大因素。提醒人们知所警惕,增强自我保护意识,懂得应该怎样预防癌的发生,充分体现了中医经典《黄帝内经》“治未病”的预防医学思想。书中对已发生的癌症应该怎么办作了正确、详细的指导,同时揭示了当前存在的许多误导和误区,有根有据,可圈可点。特别是对中医药治疗的重要性和中西医结合治疗的优越性,以及治疗思路和方法都作了详细的阐述,使患者知道得了癌症怎么办。

本书的篇目大多是患者不了解而很想知道的问题,且文笔流畅、通俗易懂,有很强的可读性、实用性和科学性。

陈健民教授是上海中医药大学第四届六年制本科高材生。毕业后在复旦大学附属华山医院从事中医内科临床工作。他好学不倦,学贯中西。35年来对癌症的防治研究,尤其在血液高粘状态最容易导致癌转移和如何防治的专题研究领域有突出的科研成果及心得体会。平时在诊疗之余,笔耕不已,写作颇丰,曾多次获奖。

本书的出版,必将有益于癌症知识的普及提高,造福于民。

凌耀星

2001年5月

前言

癌症,是严重威胁人类健康的常见病,应该说癌症是20世纪各类疾病的头号杀手。尽管心脑血管病、糖尿病发病率迅速上升,但癌症发病率和病死率仍居首位。特别是癌症病因的多样性,涉及全身各器官、组织的广泛性,症状、体征的隐蔽性,起病的突发性均是心血管病、高血压病、糖尿病所不可比拟的。即使对癌症防治提出了早预防、早诊断、早治疗的三大原则,但现实中人们对癌症预防知识仍知之不多。除了定期体检发现一些早期癌症外,中、晚期病例还占极大多数。癌症的中西医结合治疗虽被人们所逐步接受,但癌症治疗的最佳方案还在不断摸索。可见癌症的防治还任重而道远。

编者从事癌症防治工作数十年,临床上接触到的每一个癌症患者,包括发现身上有肿块并怀疑癌症的患者,均有一个共同的问题:得了癌症怎么办?为此临诊中必须耐心细致地向癌症患者解释、宣传并制订治疗方案等。特别对一些错误想法要进行说服,如不愿行肿块穿刺以确诊是否属癌症,怕扩散;不愿手术,想单靠中药来“消块”;手术后又不愿化疗、放疗,怕吃不消;到处打听治癌单方、验方、秘方;只要能治癌的保健品、滋补品,均采用“拿来主义”;饮食上“忌口”极严,鸡、海鲜品,甚至有抗癌

作用的香菇均在禁忌之列,怕“复发”;癌症患者手术后就急于上班,忽视休息、锻炼、营养、逐步康复等。尽管近30年不断在科普报刊上发表有关医学科普文章数百篇,影响虽大,但不少新患者仍知之甚少。为此,特收集旧文,根据现状加以修改补充,并增加癌症患者关心的热点内容,辑成百余题。围绕“得了癌症怎么办”,从病因、诊断、转移、治疗、康复、预防等9个方面作了阐述,但重点则在治疗与康复两个方面。书中所言均来自于对癌症患者在临床及来信、来电中所提之问的解答,有针对性,并经医疗实践所证实。科学、有效、实用是本书选编的原则。

医本仁术,其中“仁”字系两个人所组成,即医生与患者两个人,缺一不可;患者中“患”字,上为两个口串起来,下为一个心,说明医生与患者必须协同一心。笔者从医数十年的座右铭为:患者需要、高于一切;服务社会、终生所求。因此深盼癌症患者积累抗癌知识,做一个勇敢的抗癌斗士,并能将抗癌实践中的宝贵经验赐与笔者交流。

陈健民

于复旦大学附属华山医院

2001年5月

发现肿块就是 癌症吗

肿瘤须分良性、恶性 3

肿瘤命名有讲究 4

肿瘤可分 5 大类 5

你知道癌症的分期吗 7

囊肿会癌变吗 9

为什么会得癌症

与癌症有关的 8 大因素 13

遗传倾向是诱发癌症的内在因素 16

免疫系统是防癌、抑癌的关键 19

与内分泌激素功能紊乱有关的癌症 21

精神创伤、抑郁者最易患癌症 23

病毒、霉菌是细胞恶变的祸根 26

化学致癌因子中的罪魁祸首 29

紫外线与放射性气体的致癌性 31

营养不良与过剩均易诱发癌症 35

能防癌及致癌的微量元素 37

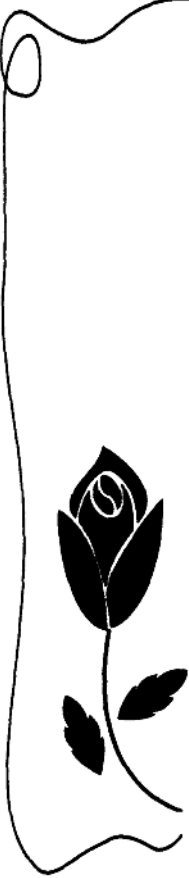
烟草中致癌的微量元素 40

哪些烹饪方法可能致癌 41

癌基因启动的“触发器” 44



如何确诊癌症

- 
- 诊断癌症有哪些手段 49
- PET——目前最先进的功能影像检查技术 52
- 甲状腺结节的热、温、凉、冷 54
- 确诊癌症必须依赖病理切片 55
- 血常规可反映癌症患者的免疫功能 57
- 甲胎蛋白水平升高就是肝癌吗 59
- 癌胚抗原与肠癌的关系 60
- CA15-3、CA125、CA19-9 和 CA50 有何临床意义 62
- 可区别良、恶性前列腺疾病的 PSA 64
- 尿中出现本周蛋白是什么病 65
- 验血能早期发现鼻咽癌吗 66
- 舌质发紫会患癌吗 68
- 卷起舌尖寻找隐疾 70
- 结合望诊初筛癌症 72
- 中药配合肠道摄片诊断肠癌 73
- 针刺与胃镜、胃摄片合用,胃癌难逃 74

癌症的转移与复发

癌细胞是如何生长和转移的 79

- 易转移与不易转移的癌 81
 肿块活检会引起癌转移吗 82
 血液高粘状态最易导致癌转移 84
 为什么癌细胞最易转移到肝 86
 对癌症骨转移是否束手无策 88
 观察舌象动态变化,判断癌症吉凶 90
 癌症出现转移、复发,能否再治疗 94
 中西医结合治疗癌症新现象——带癌
 生存者 96

癌症必须中西医 结合治疗

- 治疗癌症“五大宝”各有特色 103
 中西医结合防治癌症的 10 大优势 107
 中西医结合防治癌症的思路与方法 113
 癌症患者手术后怎么办 117
 癌症患者手术前后服中药有好处 118
 早期癌症患者手术后需要化疗加中药
 治疗 120
 中药配合放疗的 3 大优点 122
 肝癌非绝症,中西医结合治疗有效果 124
 晚期癌症患者应坚持中药为主的综合
 治疗 127
 几种治疗癌症的生物免疫制剂 129
 抓住中西医结合防治癌症的热点 132
 我国独创的中西医结合抗癌新药 134



癌症并发症的防治对策 137

中医中药是治癌 一宝

中国3000余年前已有肿瘤病 143

中医治疗癌症的特色 149

中医中药不是治疗癌症的最后一招 152

癌症患者“抄方”不可取 157

中医治癌重视辨证 159

中医治癌5大法 161

治癌服汤剂好,还是中成药好 163

中医治癌处方中药物是否越多

越好 165

中药治癌所需疗程要多长时间 167

治癌中药如何煎服 170

萆龙汤能改善癌症患者血液高粘

状态 172

地黄汤调节癌症患者免疫功能紊乱

有效 173

地冬合剂可治疗乳腺癌 175

癌症患者舌苔厚腻决不能进补,请先用

六妙汤 176

癌症患者服人参不必忌萝卜、绿豆、

茶叶 178

癌症患者冬令可服膏方进补吗 181

单方、验方、秘方治癌真有神效吗 184

针灸治癌的探索 186

具有诱发、诱变、促癌作用的中草药 187

癌症患者的心理、 休息、锻炼与工作

癌症患者及其家属的“三三制” 195

癌症患者的心理振荡及对策 198

对癌症患者保密病情有否必要 201

癌症俱乐部培养出了众多“抗癌

勇士” 203

癌症患者化疗、放疗期间应多休息,少

消耗 205

癌症患者什么时候开始锻炼为好 206

癌症患者何时能去上班 208

康复期仍需定期检查与治疗 210

得了癌症一定要禁欲吗 212

癌症患者能生育吗 214

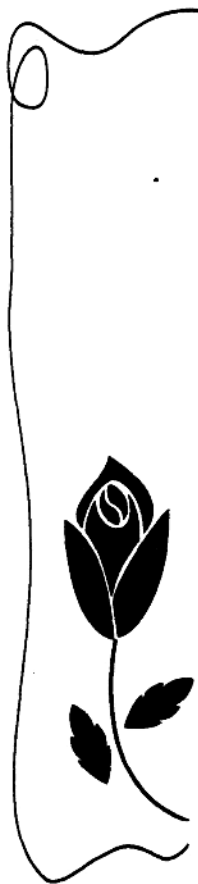
Karnofsky 指数——癌症患者功能状态

标准 216

癌症患者的忌口 与食养

对癌症患者忌口的再认识 221





癌症患者饮食的两个极端 223

自来水、纯水、茶水与癌症 226

鸡、鸡蛋能抗癌,不吃太可惜 229

抗癌佳品——海鲜 232

蘑菇家族的药用价值 235

能防癌、抑癌的维生素有哪些 237

胡萝卜素——维生素中的抗癌

佼佼者 240

哪些微量元素能抑癌 241

有防癌、抑癌作用的粮油蔬菜有

哪些 245

瓜果中的抗癌“斗士” 251

癌症患者能不能服滋补品、

保健品 254

癌症患者食养要多样、重点、均衡、

清淡 256

癌症是完全可以 预防的

您是癌症易感者吗 263

癌症警告信号与防癌守则 265

虚邪贼风,避之有时 267

精神内守,真气从之 269

和于术数,呼吸精气 271

食饮有节,谨知五味 274

起居有常,不妄作劳 277

节制房事, 蓄精持满	278
防止食管粘膜上皮细胞增生	281
保护胃粘膜以防癌变	283
多服胡萝卜素可预防肺癌、肝癌	285
胆固醇、纤维素、便秘与肠癌	288
胆囊炎、胆石症可诱发胆囊癌	291
胰腺癌是由胰腺炎恶化而来的	292
中药防癌的探索	294
后记	298



得了癌症怎么办



发现肿块就是癌吗





肿瘤须分良性、恶性

不少人在颈部摸到淋巴结，在咽喉部似有块状物梗塞着，在肌肉丰满处触到一软肿块，或者在乳腺摸到一肿块稍硬时，都紧张得要命。其实大可不必，只要请教医生，肿块性质就能够明确，因为肿瘤须分良、恶性，恶性肿瘤才称为癌，两者有本质区别，治疗与预后亦有所不同。肿瘤的良、恶性大致可从以下 6 个方面进行鉴别：

(1) 瘤细胞形态。良性似正常细胞；恶性常见异型或幼稚型。核分裂象：良性少或无；恶性常见不典型分裂。包膜：良性几乎都有；恶性几乎均无。

(2) 生长速度。良性生长慢，长到一定程度即停止，或间断生长，有时可自行消退；恶性生长快，在短期内有明显增大，常出现坏死、溃烂和出血。

(3) 生长方式。良性多呈膨胀性，边缘清楚，与周围无粘连；恶性多呈浸润性生长，界限不清，外形不规则。

(4) 转移。良性不转移；恶性多数向邻近蔓延及远处转移。

(5) 复发。良性无或很少复发；恶性常易复发。

(6) 对人体影响。良性影响小，常无症状，若长在特殊部位，压迫器官组织则影响其功能；恶性若非早期发现、及时治疗，危害大，局部器官组织破坏，生理功能紊