

● 認識癌症 ● 防癌飲食 ● 抗癌新知

打擊癌症

防癌60問 小百科

The Handbook of Fighting with Cancer
—60 Q&A for Providing against Cancer

癌症真的是不治之症嗎？
只要對癌症有全面性的認識，
培養正確的防癌飲食觀念，
癌症絕對是可以積極預防的！

醫學菁英社／編著



● 認識癌症 ● 防癌飲食 ● 抗癌新知

打擊癌症

防癌60問 小百科

The Handbook of Fighting with Cancer
—60 Q&A for Providing against Cancer

醫學菁英社／編著

趨勢保健系列 108

打擊癌症小百科—防癌 60 問

編著者／醫學精英社

編輯總監／羅順楷

主編／陳郁惠

執行編輯／陳敏、林思佳

封面設計／李慧聆

出版／星定石文化出版有限公司

地址／台北市中正區（100）羅斯福路二段 7 之 5 號 12 樓

劃撥：19476059

戶名：星定石文化出版有限公司

讀者服務電話：(886-2)2341-1889

傳真：(886-2)2341-1779

讀者服務信箱：台北郵政 117-690 號信箱

電子郵件信箱：stardoms@ms53.hinet.net

進退書／凌域國際股份有限公司

台北縣中和市中山路二段 401 號 2 樓

電話：(886-2)3234-9565 傳真：(886-2)3234-9825

打字行／伊甸社會福利基金會電腦排版

版次／2000 年 11 月初版一刷

I S B N／957-0307-19-6

定價 180 元 ◆如有缺頁、破損、裝幀錯誤請寄回更換◆

版權所有・翻印必究

前言

根據統計，在台灣地區，癌症高居十大死因首位多年，每年有兩萬多人死於癌症，占總死亡人口的六分之一，並且有持續升高的現象。每四人之中，會有一個人發生癌症；而每五個人之中，也會有一人因癌症死亡。

美國防癌協會調查顯示，在美國，約有一千四百萬人發現自己得了癌症，男性之中，每兩人就有一人會罹患癌症；而女性則每三人之中就有一人會得到癌症。可喜的是，現在每一千萬名癌症病患當中，即有七百萬人在五年前或更久以前就已接受醫治，甚至康復。顯而易見，癌症的存活機率比死亡機率高得多。事實上，癌症的死亡率已降至百分之六十五以下。以往，只要兒童染上癌症，存活機率即等於零；但是，今天每三個癌症病童就有兩人有康復的機會。

公元前一千一百多年，曾有一名阿拉伯醫師嘗試以各種方法治療癌症，但是一無

所獲，最後只好向世人宣稱——癌症是不治之症。很顯然地，這個理論已被現代化精良的醫術所推翻。另外，憑藉食物及營養的改善、生活形態的轉變、居住環境的改良，以及心態和觀念上的調整，都可以預防癌症的產生。

目前癌症的診察方式包括胸部X光攝影，消化道X光檢查、內視鏡檢查、血液分析、放射線同位素檢驗、電腦斷層掃描、核磁共振掃描儀等，以上均屬於西醫的診斷方法。

在中醫方面，有所謂扶正法、化癥法、祛痰利溼法、解毒法、清熱熄風法、軟堅散結法、收斂相火法和舒肝安神法等。

入門篇

1 認識癌症 009

2 癌症的徵兆與診斷 020

3 癌症的治療 038

4 癌症新知 047

問題篇

1 西醫部分 071

呼吸系統 071

Q 1 什麼是肺癌？ 071

Q 2 什麼是喉癌？ 074

Q 3 什麼是鼻咽癌？ 076

消化系統 080

Q 4 什麼是胃癌？ 080

Q 5 什麼是食道癌？ 082

Q 6 什麼是大腸癌？ 084

肝、膽、胰臟系統 086

Q 7 什麼是肝癌？ 086

Q 8 什麼是胰臟癌？ 090

Q 9 什麼是腎臟癌？ 092

生殖、泌尿系統 094

Q 10 什麼是子宮癌？ 094

Q 11 什麼是乳癌？ 098

Q 12 什麼是膀胱癌？ 101

Q 13 什麼是前列腺癌？ 103

Q 14 什麼是卵巢癌？ 105

Q 15 什麼是子宮內膜癌？ 107

Q 16 什麼是睪丸腫瘍？ 110

皮膚、骨骼系統 112

Q 17 什麼是皮膚癌？ 112

Q 18 什麼是舌癌？ 114

Q 19 什麼是骨癌？ 116

循環系統 118

Q 20 什麼是甲狀腺癌？ 118

Q 21 什麼是白血病？ 120

腦部系統 123

Q 22 什麼是腦癌？ 123

其他 125

Q 23 什麼是小兒癌症？ 125

Q 24 什麼是癌轉移現象？ 127

2 中醫部分 130

中醫對癌症的認識 130

Q 25 中醫如何看癌症？ 130

Q 26 如何看待中藥方？ 133

Q 27 中醫認為致癌的主要因素

為何？ 134

Q 28 癌症患者使用中藥的優點

為何？ 137

Q 29 中醫師眼中，癌與瘤的病因

和療法？ 138

中醫治癌九方法 141

- Q 30 什麼是扶正培本法？ 141
- Q 31 什麼是活血化療法？ 144
- Q 32 什麼是化痰祛滯法？ 146
- Q 33 什麼是軟堅散結法？ 149
- Q 34 什麼是清熱解毒法？ 152
- Q 35 什麼是以毒攻毒法？ 154
- Q 36 什麼是舒肝安神法？ 156
- Q 37 什麼是收斂相火法？ 159
- Q 38 什麼是清熱熄風法？ 160
- 中醫治癌小秘訣 163**
- Q 39 如何利用中藥材為補藥？ 163
- Q 40 如何結合中西醫以治療

癌症？ 164

- Q 41 如何運用氣功治療？ 166
- Q 42 中醫如何運用食療治療？ 169
- Q 43 什麼是氣質抗癌攝生法？ 171

3 正確防癌飲食觀 173

- Q 44 改善不良飲食習慣，可以預防癌症嗎？ 173
- Q 45 飲食營養和癌症的關係如何？ 175
- Q 46 哪些營養素能預防癌症？ 177
- Q 47 哪些食物具有防癌作用？ 178
- Q 48 何者是誘發癌症的食物？ 180

Q 49 何者是不正確的飲食觀？ 180

Q 50 癌症病人在治療期間，飲食應注意

哪些事項？ 181

Q 51 癌症病人在治療後，飲食應如何

調理？ 182

4 防癌常識知多少 184

Q 52 什麼是預防癌症的基本

原則？ 184

Q 53 如何從小養成正確的防癌健康

習慣？ 185

Q 54 癌症會遺傳嗎？ 186

Q 55 染髮會得到癌症嗎？ 187

Q 56 在治癌期間，可以合併使用維他命或

中藥嗎？ 188

Q 57 哪些職業是致癌的高危險

群？ 188

Q 58 性別與癌症有何種關係？ 189

Q 59 肥胖可能致癌嗎？ 191

Q 60 菸酒會致癌嗎？ 192

關懷篇

1 癌症對策 195

2 患者最大的支柱——親情關懷 203

3 癌症病患和醫生的關係 209

附錄

防「癌」資訊網 211

入門篇

1 認識癌症

字源

由於癌症發生於人體各器官的組織內，且會產生兩百多種以上的惡性疾病，甚至和愛滋病也有關聯，簡直可說是橫行霸道。因此，醫學界便直接地以「螃蟹」做為癌學研究的共同標籤。

原來癌的拉丁文為 Cancer，希臘文為 karkinos，均為「螃蟹」的意思，因此癌學研究就以「把螃蟹放進燒瓶」的圖形做為象徵標誌。為什麼是螃蟹呢？想想乳癌吧！由於末期乳癌的乳房腫塊形狀正如同蟹殼一般，向四周伸展的血管和贅生物，更和蟹腳沒兩樣，所以古羅馬和希臘的醫學人士便以希臘文的「螃蟹」稱呼這個疾病，這就是癌症英文的起源。

Cancer 早在兩千五百前的希波克拉底時代，就已被醫學界採用。希波克拉底把癌症歸因於黑膽汁的分泌過盛。中世紀時，歐洲則把癌症當作傳染性的疾病；另外，根據考古學家所挖掘的史蹟證實，在遠古爪哇猿人的化石遺骸中，就已發現骨癌的存在，在埃及的木乃伊身上，也有乳癌及皮膚癌的跡象。

在中醫方面，凡病症均以「疒」為部首，所以在「疒」之下，放上三顆骷髏頭，而產生「癌」這個字，正好顯示中文象形文字的絕妙之處，也彰顯癌症的可怕。由於癌和炎均讀作「ㄢㄣˊ」，醫學界人士為區別「癌」和「炎」的不同，因此把癌稱作「𪔐」。除此之外，癌症其實源自惡性腫瘤，中醫自古即有疣、痞、瘤、癰、疔瘡等說法。

起源

癌症沒有絕對原因，也沒有一定的治療方法。凡是臉上的痣、手腳上的雞眼，都會引發病變。如果和疣產生的濾過性病毒，或刺激而生的痣比較，癌症的急劇擴大明

顯地和它們不同。美國防癌協會，即以美元中的硬幣——「二十五角」的大小，提醒人們注意自己身上腫瘤的變化；因為癌細胞可小自零點三公分，大至四點八公分，而「二十五角」大約是二點四公分左右。

原因不明的癌細胞很容易快速腫大，有人以為癌其實就是癌細胞的增殖。以胃癌為例，首先在黏膜會產生異常增殖，成為癌細胞，然後逐漸蔓延。這些癌細胞可大可小，有的朝橫向增殖，有的作縱向發展，形狀更是截然不同。

致癌的因素

目前為止，西醫懷疑癌症和濾過性病毒、遺傳都有關。只要產生癌細胞，就會增殖、蔓延，而人體因為癌細胞的不斷分裂，因此能量消耗過大，最後終因不堪負荷，疲累衰竭而死。簡而言之，這種異常的代謝物質，是癌細胞的特性。

惡性腫瘤的病因，至今尚未完全了解，但經過各界的努力，不少致癌因素已得到確定。引起癌症的病因有：

一、慢性刺激：長期的慢性刺激，可影響或改變細胞的營養、生化等正常平衡，

引起或促進癌瘤發生。

二、放射性物質：放射線可使DNA鏈斷裂，導致細胞發生突變。

三、刺激反應：包括各種外來的打擊，如疾病、外傷、手術和情緒的刺激等，使體內環境的穩定性受到破壞。

四、紫外線：陽光及其他紫外線來源是皮膚癌的主因。

五、化學物質：調查證明，癌症患者有百分之九十是由於與外界環境接觸有關而引起的，而其中絕大多數為化學致癌物所致。

六、病毒：長久以來，病毒這個極微小的致病有機體，一直被懷疑扮演著導致某些癌症的角色。

七、飲食影響：攝取習慣往往嚴重影響致癌的可能性。

八、荷爾蒙：有足夠的證據顯示，有些男性與女性的癌症產生與個人一生中中性荷爾蒙的分泌量有關。

九、致癌原：科學家估計約有百分之八十到九十的癌症，與環境中的致癌原有關。

最爲大家所熟知的致癌原，即爲香菸以及燃燒香菸時所產生的菸，與肺癌有著莫大的關聯。

十、**免疫系統的脆弱**：研究學家相信，許多癌細胞在形成腫瘤之前即遭免疫系統阻止並摧毀。免疫系統是由運行於血液及淋巴之中的特殊細胞所構成，是身體抵抗外來侵略的最主要防禦組織。然而，萬一免疫系統變得脆弱，勢必無法阻止病變細胞的侵入而使癌細胞得以生存繁殖。

總括來說，癌症是多種綜合因素引起的，除了外在因素之外，還包括人體內在因素，如精神神經因素、內分泌因素和人體的營養狀態等。既然癌症的成因是在內因、外因的綜合作用下發生的，那麼預防癌症的措施也必須是綜合性的。

而在中醫方面，則認爲癌症是生理發生偏差，體內某些運作系統失調和失去平衡，又稱爲「波動失常」，而造成波動失常的原因有以下八點：

一、**血瘀、痰滯**：因妨礙氣血運作，如胃潰瘍、肝硬化、跌打損傷，都是病原孳生的主因。

二、毒熱：氣溫升高、氣血浮動，若未適時調節，則熱量劇增會導致器官組織異常。

三、慢性中毒：人體細胞因積蓄毒素，導致營養失去平衡，新陳代謝反常，例如：抽菸、喝酒、嗜肉、長期服用不良藥物等，甚至使用化妝品、化學調味料等，均是中毒的原因。

四、不規律的生活形態：如日夜顛倒、飲食不正常，減弱身體正常的防禦疾病體系。

五、異常情緒波動：導致臟腑氣血產生劇烈變化，思維影響器官組織，使體內電磁波轉變成爲異常的物質。

六、腎氣衰竭：中醫以爲——腎是人的生、長、化、收、藏的動力來源，作用如同西方的內分泌激素，一旦腎氣失調，抗病免疫力就會降低。

七、遺傳因素：不同的家族，有其特定的生活環境和思維方式，對人體產生種種影響，如同種子般，遺傳後世，待環境成熟後即會萌發。